

# De Horizon

Oktober 2025



René

Getekend door René V



Foto en tekst Cor Vilé

Er zijn gewoon dingen  
die je niet kunt uiten,  
die komen soms  
een leven lang  
niet naar buiten.  
Die diepste gedachten  
schuilen van binnen,  
die kun je niet vatten  
in woorden of zinnen.

## Colofon

De Horizon wil cliënten aan het woord laten. De Horizon informeert elke 2 maanden over onderwerpen uit het dagelijks leven van cliënten, over ontwikkelingen binnen de Geestelijke gezondheidszorg en over de locaties van de GGZ Oost Brabant. Uw bijdrage is welkom.

De redactie bepaalt wat geplaatst wordt. De redactie houdt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten en in vorm aan te passen. De redactie kan ook met een goed argument een artikel weigeren. Onder pseudoniem schrijven mag, als de naam bekend is bij de redactie.

De Horizon is ook te vinden op internet onder het kopje cliënten [www.ggzoostbrabant.nl](http://www.ggzoostbrabant.nl)

Lever uw kopij in voor 7 november 2025

Redactie : Lennart van den Elsen, Ine van Wijk, Cor Vilé, Joke Lentjes, Dinie Cortenbach en Bea van Leuken

Redactieadres : [horizon@ggzoostbrabant.nl](mailto:horizon@ggzoostbrabant.nl)

- Horizon p/a Cliëntenraad, Kluistraat 2, 5427 EM Boekel of intern postvak 01.034

Wilt u de Horizon thuis ontvangen? Dat kan! Neem daarvoor contact met ons op.

Drukwerk Dekkers van Gerwen - smart printing concepts

Verspreiding gebeurt door cliënten die werkzaam zijn bij het Ambachtcentrum in Huize Padua.

# Voorwoord

Wat vliegt de tijd...

Het is alweer oktober, deze eerste Horizon na de vakantietijd.

Tijdens de vakantie merk ik dat mijn telefoon ineens een stuk minder belangrijk is. Geen constante stroom van meldingen, geen drang om te kijken wat er allemaal in de wereld gebeurt. Want eerlijk gezegd: wat vandaag groot nieuws is, is morgen vaak alweer vergeten. Het voelt bevrijdend om dat even los te laten.

Wat ik wél trouw bijhoud, is Polarsteps. Elke dag schrijf ik een stukje over waar ik ben geweest, wat ik heb gezien en hoe ik het heb ervaren. Het is mijn eigen digitale reisdagboek, aangevuld met foto's. Ik vind het fijn dat ik het later kan teruglezen, alsof ik mijn reis opnieuw beleef, of als reminder hoe een plaats of waterval ook alweer heet. En als ik wil, kan ik het delen met anderen, zodat zij een beetje kunnen meereizen. Ik heb geen aandelen maar kan het iedereen aanraden. Zo wordt mijn vakantie maar deels gevuld met nieuws van buitenaf, en vooral met kleine herinneringen van binnenuit.

Graag zou ik de volgende mijlpaal met u delen.

Al tien jaar lang verrijkt hij ons blad met zijn woorden. Soms zijn het korte verhalen die je meenemen naar een andere wereld, gedichten die je even stil laten staan, en ook boekbesprekingen die deuren openen naar nieuwe leeservaringen.

Wat hem bijzonder maakt, is niet alleen zijn veelzijdigheid, maar ook zijn moed. Waar anderen aarzelen, durft hij gevoelige onderwerpen bespreekbaar te maken. Hij schrijft met een open hart, legt kwetsbaarheid bloot en laat zien dat moeilijke thema's ook schoonheid en waarde kunnen hebben.

Zijn pen is niet zomaar een instrument, maar een brug. Een brug tussen lezers en verhalen, tussen

gevoelens en gedachten die we soms niet hardop durven uit te spreken.

Vandaag zetten wij Cor Vilé in het zonnetje. Tien jaar lang een trouwe stem in ons blad – een stem die ons heeft geraakt, verrast en geïnspireerd. Laten we zijn woorden koesteren en hopen dat hij ons nog vele jaren blijft meenemen op zijn literaire reis.

Als je op het terrein van Huize Padua rondkijkt kun je zien dat aan het levendig landgoed Huize Padua hard wordt gewerkt. Ben je in de buurt wil ik je aanmoedigen om een kijkje te nemen. De nieuwbouw van de eerste 2 gebouwen, genaamd Buitenplaats wonen, krijgt steeds meer vorm en de verhuizing komt stap voor stap dichterbij. Straks, in 2026, mogen cliënten hun eigen plek vinden in een prachtig, nieuw appartement. Voor de één is dat iets om naar uit te kijken, voor de ander kan het spannend of soms ook lastig zijn. Wat ieder ook voelt: samen zorgen we ervoor dat dit proces zo prettig mogelijk verloopt. We begeleiden cliënten bij elke stap, zodat zij in alle rust kunnen toeleven naar hun nieuwe thuis. Een plek die niet alleen nieuw en comfortabel is, maar ook nieuwe mogelijkheden en kansen biedt om zich fijn en vertrouwd te voelen. We volgen de ontwikkelingen op de voet en zullen u ook zoveel mogelijk op de hoogte houden.

Op [www.levendiglandgoedhuizepadua.nl](http://www.levendiglandgoedhuizepadua.nl) kun je lezen over de voortgang, verbinding van natuur, zorg en kunst.

In deze Horizon weer een veelzijdigheid aan artikelen. We zijn ook blij met de input van een aantal nieuwe schrijvers. Mocht je graag schrijven, deel het met onze lezers. Wij zijn altijd blij met nieuw talent.

*Bea van Leuken, eindredacteur Horizon*



# Inhoud

|                                       |    |                                       |    |
|---------------------------------------|----|---------------------------------------|----|
| Foto met tekst                        | 2  | Centrum v Leren, Werken en Vrije tijd | 34 |
| Voorwoord                             | 3  | Fragmenten                            | 35 |
| Inhoud                                | 4  | Stilte                                | 35 |
| Activiteitenkalender                  | 4  | Het haasje                            | 36 |
| Er groeit                             | 4  | De kus                                | 36 |
| Koningin van de vrede                 | 5  | Hoe moeilijk                          | 36 |
| Soms                                  | 5  | Waar komt de zee vandaan              | 37 |
| De roeping van dienstbaarheid         | 6  | Vertrouwen                            | 37 |
| Kunst                                 | 6  | Gaaf                                  | 37 |
| De Samaritaan en het dienblad         | 7  | Puzzelpagina                          | 38 |
| Ik vraag je                           | 7  | Mandala                               | 39 |
| Kunst activiteitencentrum Huize Padua | 8  | Kreet van de maand                    | 40 |
| Creatief                              | 9  |                                       |    |
| Koken met Ine                         | 10 |                                       |    |
| Storm                                 | 11 |                                       |    |
| Boekbespreking                        | 12 |                                       |    |
| Kunst                                 | 13 |                                       |    |
| Ontmoetingen 47                       | 14 |                                       |    |
| Liefde                                | 16 |                                       |    |
| Gevulde stilte                        | 16 |                                       |    |
| Ons vader                             | 16 |                                       |    |
| Wat is moed                           | 17 |                                       |    |
| Een blog schrijven deel 11            | 18 |                                       |    |
| Tes en Tas                            | 19 |                                       |    |
| Geschenken voor jezelf                | 19 |                                       |    |
| Nieuws vanuit de organisatie          | 20 |                                       |    |
| Tekst en uitleg deel 4                | 22 |                                       |    |
| Verdronken schrift                    | 24 |                                       |    |
| Bescheidenheid                        | 24 |                                       |    |
| Dichter des GGZ's                     | 24 |                                       |    |
| Moeder Aarde                          | 25 |                                       |    |
| Kunst van de Vooruitgang              | 26 |                                       |    |
| Familie is niet altijd bloed          | 27 |                                       |    |
| In gesprek met Marion van de Schans   | 28 |                                       |    |
| Spiritualiteit                        | 30 |                                       |    |
| Moppentrommel                         | 31 |                                       |    |
| Op weg naar Handel                    | 31 |                                       |    |
| Wanneer                               | 31 |                                       |    |
| Expositie Victor van Zuylen           | 32 |                                       |    |
| De vrouw in het groen                 | 32 |                                       |    |
| Ambachtcentrum Huize Padua            | 33 |                                       |    |
| 't Groen                              | 33 |                                       |    |

## Activiteitenkalender

### Huize Padua

|                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| Donderdag 9 oktober  | Modeshow                          |
| Dinsdag 21 oktober   | Klein uitstapje                   |
| Donderdag 30 oktober | Herfstdiner vrijwilligers         |
| Donderdag 30 oktober | Halloweenbingo                    |
| Dinsdag 6 november   | Herfstdiner vrijwilligers         |
| Donderdag 13 nov.    | 11-11 bal                         |
| Dinsdag 18 november  | Klein uitstapje                   |
| Donderdag 11 dec.    | Kerstmarkt                        |
| Dinsdag 16 december  | Kerstdiner cliënten               |
| Donderdag 18 dec.    | Kerstdiner cliënten               |
| Woensdag 17 dec.     | Kerstpakketten                    |
| Woensdag 24 dec.     | Kerstviering in het Stiltecentrum |

Er groeit een nieuwe wereld  
krachtig en potent  
in wie de vrede in zichzelf  
en in de ander herkent.

Auteur onbekend

# Koningin van de Vrede

Langs de Midden-Peelweg, stil en klein,  
staat een kapel van schelp en schijn.  
Een ovale vorm, bijzonder en zacht,  
een plek die tot bezinning bracht.

In 1965 werd zij daar geplaatst,  
een teken van hoop, met zorg om het kwaad.  
Geschonken door Hannie's vader, met zijn hand,  
werd Vrede geplant in het Limburgse land.

Een Mariabeeld, wit en sereen,  
Maria met Jezus, zo teder, zo één.  
Zij kust zijn voorhoofd, hij grijpt haar vast,  
liefde verbeeld in beton en in kracht.

Jan van den Thillart gaf vorm aan dit beeld,  
een moederhart dat nooit verveelt.  
Half abstract, maar vol gevoel,  
Vrede als eeuwig, heilig doel.

Nu, zestig jaar later, nog steeds zo dichtbij,  
de boodschap van liefde, van zorg en van mij.  
Wie even stil is, hoort het misschien:  
Vrede is levend, en nooit bovendien.

Dank aan je vader, lieve Hannie, vandaag,  
voor wat hij gaf, voor wat daar lag.  
Een plaats om te bidden, te hopen, te zijn—  
Koningin van de Vrede, in zonlicht en schijn.



*Voor Hannie Schouten van Lee en haar familie ter ere van haar hun vader. Het kunstwerk is geschonken door Jan van Lee wegebouwer uit Veghel. Na al deze jaren nog zo actueel dat woordje vrede. Houd in gedachten wanneer je erlangs komt. Zeker in deze oktober maand. Die stilte bij het voorbij gaan, dan even stilstaan bij waarom zoiets ooit is neergezet.*

*De kapel staat ten oosten van het dorp op de hoek van de Beekweg met de Ripseweg ([N277](#)).*

*Joke Lentjes*



*Soms word ik zomaar opnieuw verliefd op haar, omdat ik buiten het gewone leven om op een andere manier naar haar kijk. Dat dieper kijken dan dat ik ben gewend, roept nog altijd die mooie gevoelens op van de verliefdheid die ik toen heb gekend.*

*Tekst: Cor Vilé*

# De roeping van dienstbaarheid



Ik heb nooit kunnen toekijken vanaf de zijlijn. Als ik onrecht zag, of tekort, dan wilde ik iets doen. Iets betekenen. Niet uit heroïsme of drang naar applaus, maar uit een innerlijke plicht. Iets in mij zei: “Als jij het kunt zien, dan moet je ook handelen.”

Misschien kwam dat voort uit mijn jeugd, waarin ik verlies meemaakte, maar ook kracht ontdekte. Of uit mijn werk, waarin ik zag hoe mensen op cruciale momenten houvast nodig hebben. Wat het ook was — ik wist al vroeg: ik wil van betekenis zijn voor anderen. En daar begon mijn maatschappelijke inzet.

Vanaf 2003 bekleedde ik vijf voorzitterschappen, elk met een ander thema, maar met één gemene deler: psychische gezondheid. De GGZ werd een belangrijk werkveld voor me. Niet vanuit afstand, maar vanuit betrokkenheid. Ik zag hoe mensen in de knel raakten — door diagnoses, door systemen, door een gebrek aan begrip. En ik wilde hun stem zijn. Hun vertegenwoordiger. Iemand die met beleidstafels sprak, maar het verhaal van de mens daarachter nooit vergat. Ik sprak op bijeenkomsten, zat in werkgroepen, onderhandelde, bouwde bruggen. Regionaal én landelijk. En steeds weer keerde ik terug naar die ene vraag: “Wat heeft deze mens nú nodig?” Niet volgend jaar, niet als het systeem het toelaat — maar nu.

Soms vroegen mensen: “Hoe combineer je dit met je werk in de horeca, de catering, je privéleven?” En eerlijk? Ik weet het soms zelf ook niet. Misschien was het mijn ADD, mijn drang om altijd bezig te zijn. Maar belangrijker: het gaf mij energie. Dienstbaar zijn was nooit een last. Het was mijn manier van ademen in een wereld die vaak te snel en te hard is.

Toen ik in 2017 een Koninklijke Onderscheiding ontving voor mijn werk binnen de GGZ, voelde dat als een moment van erkenning — maar vooral als een moment van reflectie. Niet: “Kijk eens wat ik heb bereikt,” maar: “Zóveel mensen hebben mij ver-

trouwd met hun verhaal, hun pijn, hun hoop.” Die onderscheiding droeg ik in gedachten op aan hen.

Ik heb nooit geloofd in hiërarchie om de hiërarchie. Mijn leiderschap zat niet in de voorzittershamer, maar in mijn beschikbaarheid. In mijn luisterend oor. In het kunnen zeggen: “Ik zie jou.” Want uiteindelijk draait het daarom: gezien worden. Of je nu patiënt bent, vrijwilliger, werknemer, of voorzitter — ieder mens verlangt ernaar om er toe te doen.

En als ik daaraan heb mogen bijdragen, dan ben ik daar dankbaar voor. Het was geen bijzaak in mijn leven. Het wás mijn leven. Dienstbaarheid was mijn roeping.

*Herman Mulder  
(Oud voorzitter van de CR).*



Gemaakt met verfstiften  
door Angelina Vriens



# De Samaritaan met het dienblad

In het stille geroezemoes van  
servies en stemmen,  
waar koffie geurt en stilte  
wordt herkend,  
loopt hij met lichte tred en laden,  
een dienblad vol, voor ieder wat men kent.



Niet zomaar een blad, maar een met laadjes,  
voor zorgen, glimlachjes, en tijd op maat.  
Voor elke ziel die even houvast zoekt,  
een vakje liefde, zorgvuldig paraat.

In elke la een stukje zachtheid,  
voor wie verdwaalt in hoofd of hart.  
Een extra lepel rust, een snufje hoop,  
geserveerd met handen zonder smart.

Geen oordeel, geen haast, geen schrik om  
tranen, maar ogen die luisteren zonder dwang.  
Een barmhartige in een schort van linnen,  
met troost die klinkt als een stille zang.

Voor mensen met stormen van binnen,  
die vaak vallen buiten het gewone lied,  
is daar een mens onzichtbaar aanwezig  
die hen ziet. Die echt weet wat men niet ziet.

Dus hef je kopje naar die stille held,  
die schenkend leeft, zo vanzelfsprekend klein.  
De Samaritaan van dien en zorg,  
die laat zien: je mag er gewoon zijn.

*Joke Lentjes*



## Ik vraag je

De moed niet op te geven  
vind de kracht om door te gaan  
zeker het is soms zwaar  
denk dan aan hen die om je geven.

Een moment, even jezelf verloren  
door niemand ooit verwacht  
heeft jouw leven donker gekleurd  
en je in deze situatie gebracht.

Denk aan hen die thuis zijn  
zij allen delen jouw moment  
hebben net als jij verdriet en pijn  
weet dat je in hun gedachten bent.

Kijk naar voren, kijk niet om  
je weet nu waarvoor en waarom  
zij allen gaan mee in jou streven  
die donkere dag een plaats te geven.

Geef het een plaats in je hart  
het maakt je sterk en niet verward  
hou je blik op de toekomst gericht  
na al het donkere komt er weer licht.

*Geschreven voor een  
vriend in de gevangenis.*

*Tekst: Cor Vilé*

## Kunst van Activiteitscentrum Huize Padua



Aan dit schilderij hebben verschillende mensen gewerkt.

In het midden de totstandkoming en het smyrnakussen gemaakt door Pieter.

Onder zie je René aan de mozaïektafel die hij heeft gemaakt.

*Heloise van Alphen*







## Knutselen met walnoten

In de herfst zijn de walnoten rijp.  
Je kunt ze opeten en de buitenkant weggooien maar ermee knutselen is ook een optie.  
Laat je fantasie werken.

Maak een spin, poppetjes of vul de helften met kaarsvet en een lontje. De mogelijkheden zijn eindeloos.

Afhankelijk van wat je gaat maken heb je materialen nodig. Op deze pagina een aantal voorbeelden wat je kunt maken. Het is niet moeilijk, laat je fantasie werken.

Veel knutselplezier.

*Groetjes, Bea*

P.S. je mag je knutselwerkje altijd met ons delen dan krijgen ze een plaatsje in de Horizon.





# Koken met Ine

door Ine van Wijk

## Courgette-involtini all-arabbiata

Voorgerecht 4 personen  
35 min gemiddeld



*Ingrediënten* 2 eetlepels pijnboompitten (geroosterd) • 2 eetlepels blanke rozijnen • evt. wittewijnazijn • 5 eetlepels olijfolie • 2 teentjes knoflook (fijngehakt) • 0.5 rode peper (fijngehakt) • 0.5 blik tomatenblokjes • 0.5 theelepel gedroogde oregano • 2 courgettes • 100 gram ricotta • 0.5 citroen (rasp en sap) • 3 eetlepels peterselie (fijngehakt)

Bereiden: Rooster de pijnboompitten in een droge, hete koekenpan en houd apart. Wel de rozijnen in azijn of water. 1 Verhit 3 eetlepels olijfolie en bak hierin de knoflook en rode peper 1 minuut op middelhoge stand. Voeg de tomaten en oregano toe en laat circa 15 minuten pruttelen op een lage stand.

Schil in de lengte het bolste gedeelte van de boven- en onderkant van de courgettes af en snijd de rest van elke courgette in de lengte in 4 mooie plakken van 3-4 mm. Bestrijk de plakken met de rest van de olijfolie. 3 Verhit een koekenpan op een hoge stand en bak de courgetteplakken in circa 1 minuut per kant goudbruin. Laat iets afkoelen. 4 Meng intussen de ricotta met de citroenrasp, -sap, pijnboompitten, rozijnen en 2 eetlepels peterselie. Leg 2 plakken courgette voor de helft overlappend naast elkaar en schep 1 volle eetlepel van het ricottamengsel erop. 5 Rol de courgette op en leg de rol met de naad naar beneden op een bord. Herhaal met de rest van de courgette en vulling. 6 Schep steeds 2 eetlepels tomatensaus op een bordje en spreid met de achterkant van een lepel uit. Leg de involtini op de tomatensaus en bestrooi met de overige peterselie.

## Kabeljauw met geroosterde tomaatjes, cannellini bonen en olijven

Hoofdgerecht 4 pers.  
Bereidingstijd: ca. 45 min.



*Ingrediënten:* 300 gram groene olijven (uitgelekt, grote) - 3 stengels bleekselderij (fijngehakt) - 5 eetlepels munt (fijngehakt) - 2 eetlepels witte wijnazijn - 4 eetlepels olijfolie extra vergine en olijfolie extra vergine (om te besprenkelen) - 16 cherry-/kerstomaatjes - 5 eetlepels olijfolie - 1 blik cannellini boon (uitgelekt) of 1 blik witte bonen (uitgelekt) - 1 teentje knoflook (geperst) - 1 takje rozemarijn - 4 kabeljauwfilets

Bereiden: Verwarm de oven voor op 200°C. Dep de olijven droog en maal ze fijn. Meng de olijven met de bleekselderij, munt, azijn en de olijfolie extra vergine. Breng op smaak met zout en peper. Meng de tomaatjes met 2 eetlepels olijfolie en rooster ze circa 15 minuten in de oven. Verhit intussen de overige olijfolie en bak hierin de bonen, knoflook en rozemarijn circa 10 minuten op een lage stand. Roer regelmatig, zodat de bonen kneuzen en de velletjes barsten. Verhit de rest van de olie in een koekenpan op een hoge stand en bak hierin de kabeljauw in circa 4 minuten aan beide kanten gaar.

## Spinazie-sformato met spicy gremolata

Tussengerecht 4 pers.  
Bereidingstijd: 15 + 15 min.



*Ingrediënten:* 200 gram spinazie (panklaar) en spinazie (om te garneren) - 2 eetlepels olijfolie en olijfolie (om te garneren) - 2 teentjes knoflook (fijngehakt) -



70 gram ricotta - 10 gram pecorinokaas (geraspt) - 1 ei  
- nootmuskaat - 3 eetlepels paneermeel -  
1 citroen (rasp) - 4 eetlepels peterselie (fijngenhakt) -  
0.25 rode peper (fijngenhakt) - evt. paprikapoeder (om  
te bestuiven)

Bereiden: Verwarm de oven voor op 180°C. Verhit de spinazie met 1 eetlepel water circa 2 minuten op middelhoge stand in een koekenpan tot de spinazie geslonken is. Hak de spinazie fijn en laat vervolgens goed uitlekken. Verhit 1 eetlepel olie en fruit hierin de helft van de knoflook 1 minuut op een lage stand. Voeg toe aan de spinazie.

Meng de spinazie met de ricotta, pecorino, het ei en een snufje nootmuskaat. Vet 4 muffinvormpjes in met de rest van de olie en bestrooi royaal met het paneermeel. Giet het spinaziemengsel in de vormpjes en bak circa 15 minuten in de oven, tot de sformati gaar zijn. Hak intussen de rest van de knoflook, citroenrasp, peterselie en rode peper samen fijn.

Neem de muffinvorm uit de oven, maak de randen een beetje los met een mesje en keer direct om. Leg op elk bord 1 sformato met de bovenkant naar beneden en schep een streep spicy gremolata ernaast. Garneer met wat spinazie, bestuif met paprikapoeder en besprenkel met olijfolie.

## Aardbeien-panna cotta

Nagerecht 4 pers.

Ca. 20 min. + 4 uur koelen

*Ingrediënten: 2 blaadjes  
gelatine · 250 milliliter*

*room 50 gram suiker · 225 gram aardbeien · 90 milliliter volle yoghurt · evt. 0.5 theelepel amandelaroma · muntblaadje (om te garneren) · Benodigheden keukenpapier*



Bereiden: Week de gelatine circa 5 minuten in koud water. Verwarm de room in een pan met de suiker tot de suiker is opgelost. Neem de pan van de warmtebron. Pureer 125 gram aardbeien en zeef de puree. Knijp de gelatine uit en voeg toe aan de warme room. Roer zachtjes tot de gelatine is opgelost.

Voeg de helft van de room toe aan de aardbeienpuree en roer goed. Leg 4 glaasjes schuin in de koelkast, ondersteund door een prop keukenpapier. Giet de aardbeien-panna cotta in de glaasjes, bijna tot de rand. Laat de panna cotta zo schuin circa 2 uur opstijven in de koelkast. Verwarm het witte panna cotta-mengsel en laat niet koken. Giet dit mengsel bij de yoghurt en voeg eventueel amandelaroma toe. Zet de glaasjes rechtop en giet het witte mengsel voorzichtig in de glaasjes. Laat de panna cotta rechtop nog 2 uur volledig opstijven in de koelkast. Houd 4 aardbeien apart en pureer de rest van de aardbeien. Verdeel deze puree over de panna cotta. Garneer met een aardbei en muntblaadjes.

## Eet smakelijk !

### storm

zolang de wind niet is gaan liggen  
het weer nog niet is uitgezwaaid  
blijft onrust hangen in de lucht  
buigen takken zich naar bodem  
hellen bloemen over  
lijken dakpannen wel drones  
helikopter draait in het rond  
vliegtuigen blijven aan de grond

totdat

de wind is uitgezwaaid  
takken struiken zijn weer blij  
bloemen bloeien mooi rechtop  
vruchten blijven in de bomen  
alles raakt weer vast geaard  
vleugels steunen op de lucht  
wolken liggen stil  
is mijn storm overgewaaid

A. Vermaas



## Boekbespreking



Veronderstellingen, een veelbelovende mannelijk romandebuut dat je verrast. Jorik Leemans is soms sarcastisch, dan weer sensueel en lichtvochtig in het oproepen van bepaalde beelden bij het homoseksuele ontwaken van zijn hoofdpersoon als tiener en later als twintiger.

Het belooft een luwe zomer te worden voor de negenentwintigjarige Boris, die de camping aan zee van zijn oom moet overnemen. Wanneer onverwacht een oude jeugdliefde opduikt, neemt een onverwerkt verleden het over van de rede.

Verdrongen herinneringen aan een week op kamp met de kunstacademie in de tienerjaren komen naar boven. Een week die sterk bepalend zal blijken voor het verdere leven van Boris. Al gauw worden verdrongen herinneringen opgerakeld, en dreigen waarheid en wens gevaarlijk te overlappen.

In een zalige, bij momenten bijna poëtische taal neemt Jorik Leemans de lezer mee in zijn roman over liefdesverdriet, over worstelen met gevoelens, over regels breken, over opwindings, over verlangen, over dat sommige dingen beter in het verleden blijven, over waakzaam blijven, over hoe moeilijk het hart heelt en over verraad. Dat een trauma opgelopen in de jeugd heel grote wonden kan slaan en een blijvend effect kan hebben op

het verdere leven is zonder twijfel waar. De kunst is om erna verder te kunnen blijven drijven, niet te verdrinken en de boeien te grijpen die aangeboden worden om terug op het droge te komen.

Al vanaf het begin had Jorik Leemans mijn aandacht, de personages zijn goed uitgediept en voelen heel menselijk aan. Een mooie quote van Jorik Leemans die ik je graag wil meegeven, je hebt gelijk wanneer je zegt dat het gevaarlijkste aan veronderstellingen is dat ze ervoor zorgen dat je niet langer waakzaam bent.

Veronderstellingen is een coming-of-age verhaal waarbij jongeren op zoek gaan naar hun plaats in de wereld en daarom vaak zichzelf weg moeten cijferen en zichzelf ontkennen. De titel op zich duidt al op de misleiding aan het begin van het boek waardoor wij als lezer 'veronderstellen' te weten hoe het verhaal in elkaar zit. Veronderstellingen zijn eigenlijk oordelen die alleen wij in onszelf maken. En vaak kom je bedrogen uit iets wat velen onder ons ooit zelf hebben ervaren.

Veronderstellingen, een verademing om te lezen, een vlot leesbare en toch indringende 'coming of age'-roman van Jorik Leemans.

*Tekst verzorgt door Cor Vilé*

### Een glimlach per dag

Jij kunt de wereld veranderen  
jij en zovelen met jou  
een glimlach naar een onbekende  
per dag maakt de dag minder grauw  
een kleine attentie, iets aardigs  
voor hen die je dagelijks ziet  
een ogenblik om te luisteren  
en af en toe zaken om niet  
zet je eigen belangen opzij  
als jij en ik ons best doen  
komt die wereld weer wat dichterbij.

*Yvonne Mulder*



# KUNST



*'Menigte' geschilderd door Lennart van den Elsen*



# Ontmoetingen 47

## **In de schaduw van mijn zus, opgroeien met een zus met een verstandelijke beperking.**

Tessa groeide op met twee jongere zusjes van wie de middelste een verstandelijke beperking heeft. Praten over haar zusjes beperking vindt ze lastig. Waarom weet ze niet precies. Juist daarom besluit ze het nu wel te doen. Ze gaat het gesprek aan met haar moeder die zelf opgroeide met een zus met een verstandelijke beperking.

Af en toe komt mijn zusje ter sprake. Vaak is dat bij nieuwe ontmoetingen na een vraag die behoort tot het standaardijtje; heb jij eigenlijk broers of zussen? Dan vertel ik over mijn zusje Ria die een verstandelijke beperking heeft. De volgende vraag komt dan, hoe was het om op te groeien met haar? Ik weet niet beter zeg ik vrijwel altijd. Het is nooit anders geweest. Toch is het vooral een makkelijke manier om de vraag te ontwijken. Ik vind het namelijk best lastig om erover te praten. Als jong kind kon ik de zorg voor mijn zusje niet los zien van ons gezinsleven. Ria stond in het middelpunt en wij dansten er als gezin omheen. In alles hielden we rekening met haar, welke films we keken, wanneer de tv aan mocht en op wat voor vakantie we gingen. In de puberteit kwam daar een gevoel van verantwoordelijkheid en schaamte bij.

Een moment is mij bijgebleven, het was toen Ria viel met haar driewieler, een fiets speciaal ontworpen voor haar voor extra stevigheid. Mijn dorpsgenoten vonden het een komisch tafereel. Hoe kun je nu omvallen met een fiets met drie wielen, riep mijn buurjongen, waarop de rest in lachen uitbarstte.

De opmerking was onschuldig bedoeld maar raakte mij diep. Ik had het gevoel dat ik het voor mijn zusje moest opnemen maar tegelijkertijd schaamde ik me een beetje. Ik vond het lastig om met mijn vrienden over mijn thuissituatie te praten. Wanneer ik vertelde dat ik het lastig vond dat er veel aandacht naar mijn zusje ging werd dit vaak weggewimpeld, het is toch logisch dat ze meer zorg nodig heeft en ik wilde dat ik

zo'n zusje had, het is zo schattig. Ook met mijn ouders vind ik het ingewikkeld om erover te praten. Bekritiseer ik hen niet indirect? En vooral kan ik het mijn zusje wel kwalijk nemen? Steeds vaker vraag ik me af waarom blijft de beperking van mijn zusje een moeilijk onderwerp voor mij is, zelfs nu ik al ruim zeven jaar het huis uit ben.

Ervaren anderen in vergelijkbare situaties dit ook? Ik besloot mijn aarzeling opzij te zetten en ging in gesprek met ervaringsgenoten en experts.

De afgelopen weken zocht ik uit wat het echt betekent om op te groeien met een broer of zus die veel zorg nodig heeft. Met daarbij de kanttekening dat geen enkele ervaring exact hetzelfde is. Beperkingen en mantelzorg kennen vele vormen en gradaties.

Het eerste gesprek voerde ik dicht bij huis namelijk met mijn moeder die zelf ook opgroeide met een zus met een verstandelijke beperking.

Zelfs met haar bespreek ik het onderwerp nauwelijks ook al weet ik dat zij het ook niet altijd even makkelijk vond. Mijn moeder groeide op in een gezin bestaande uit vier kinderen. Haar oudste zus Carmen heeft een verstandelijke beperking. Daarna volgde nog een broer en zus en als laatste volgt mijn moeder als jongste. Hoe heeft zij haar jeugd als zusje van ervaren? En hoe was het voor haar om na haar rol als zus moeder te worden van een kind met een beperking? Zo komt het dat mijn moeder en ik op een zondagmiddag tegenover elkaar zitten op de zolder van ons ouderlijk huis met een voicerecorder en twee koppen thee tussen ons in. Eigenlijk vind ik dit heel spannend flap ik eruit. Mijn moeder lacht en zegt ik ben ook gespannen. Gek genoeg voelt dat als een opluchting.

We beginnen bij mijn moeders jeugdherinneringen. Al op jonge leeftijd droeg ze veel verantwoordelijkheid voor de zorg van haar zus. Ik ging weleens met haar zwemmen. Dat was altijd ont-



zettend veel gedoe. Ze kon snel opvliegen, vaak stormde ze de pashokjes al uit voor ik klaar was. Dan moest ik me razendsnel omkleden en ervoor zorgen dat ik haar had ingehaald voordat ze bij de grote weg aankwam. Ik moest tenslotte voorkomen dat ze onder een auto kwam. Wij waren en beetje schaduwkinderen vertelt ze. Eigenlijk draaide ons hele gezin volledig om mijn zus en wat zij wilde en nodig had. Het heeft haar gevormd. Wij moesten ervoor zorgen dat Carmen zich rustig hield omdat ze ontzettend boos kon worden. Nog steeds zodra ik merk dat er ergens irritatie ontstaat wil ik zo snel mogelijk de boel gladwrijven. Ik ben conflict vermijgend.

Rond haar vijftigste sprak mijn moeder voor het eerst met een coach over haar kinderjaren. Over hoe het was om op te groeien in de schaduw van haar zus en de verantwoordelijkheden die dat met zich mee bracht. Ik had er veel eerder over moeten gaan praten zegt ze nu. Maar ik had het gevoel dat daar geen ruimte voor was. Het was bij ons thuis nooit een onderwerp van gesprek.

De verhalen die mijn moeder vertelt ken ik niet. Haar zenuwen verdwijnen gedurende het gesprek. Als ik er eenmaal over begin blijven er maar verhalen boven drijven zegt ze bijna verontschuldigend. Ook ik voel me opgelucht want ik herken me in haar verhalen. Ook mijn zusje nam een grote rol binnen ons gezin. Het voelt fijn om het er met z'n tweeën over te hebben. En toen werd je opeens zelf moeder van een kind met een beperking zeg ik, hoe was dat? Tja, zegt ze nadenkend, het is een proces he. Het is niet zo dat je een slechtnieuwsge-sprek hebt over je kind en daarmee klaar bent.

We wisten in het begin eigenlijk niet wat er met haar aan de hand was. Eerst kroop ze niet terwijl ze dat allang had gemoeten. Dan begint ze te kruipen maar loopt niet en je blijft hoop houden. En toen het niet kwam? Vraag ik. Mijn moeder denkt even na en zegt dan, het was een compleet ander proces als moeder dan als zusje. Toch was ik me er wel van bewust vooral omdat ik dit zag bij mijn eigen gezin en wat de toekomst zou brengen. Wat het betekende voor mijn andere twee kinderen. Mijn moeder



heeft het nooit over hun gedeelde ervaring kunnen hebben, bij ons thuis was het geen onderwerp. Ze is even stil. Jaren later heb ik het nog eens geprobeerd vooral vanuit het gevoel ik mis dit. Ik heb zelf een dochter die verstandelijk beperkt is net als mijn moeder dat ik daar nooit met haar erover kon praten voelt eigenlijk heel vreemd.

Rond die tijd ging Ria, mijn zusje, het huis uit. Zij ging net als Carmen naar een verzorgingstehuis. Een goede reden voor een gesprek. Eenmaal alleen met mijn oma stelde ze de openingsvraag die ze zorgvuldig uitgedacht had. Hoe is dat nu voor jou als oma dat je kleindochter het huis uit gaat? Ze kon daar geen antwoord op geven vertelt mijn moeder met een diepe zucht. Heel kort zei ze dat ze het moeilijk vond en verandert snel van onderwerp. Het raakt mijn moeder nog steeds. Maar het gesprek kwam niet op gang. Ik was ontzettend teleurgesteld. Maar ik dacht tegelijk ook jij kunt dit niet, het zit voor jou te diep.

Ze staart even voor zich uit en zegt dan, ik vind het wel belangrijk dat dit jouw beeld van opa en oma niet verstoort. Die drang om anderen niet te laten oordelen over je ouders herken ik. Ik leg haar uit dat dit een van de redenen is waarom ik het altijd moeilijk vind om aan andere mensen buiten ons gezin uit te leggen hoe het is om op te groeien met een zusje dat extra zorg nodig heeft. Want hoe vertel je dat je het soms zwaar vond

*(Vervolg op pagina 16)*

(Vervolg van pagina 15)

zonder dat je de opvoeding van je ouders veroorzaakt of je zusje de schuld geeft van iets waar ze zelf niets aan kan doen.

We denken hier allebei even over na en eigenlijk gaat het ook niet over de schuldvraag zegt mijn moeder uiteindelijk. De situatie is nou eenmaal zoals die is. Dat je ermee moet leren leven maar het betekent niet dat je niet mag erkennen dat het soms ook gewoon kut is. Het voelt best lekker om dat uit je moeders mond te horen. En soms mag je daar als zusje best over klagen. Het was bijzonder om dit gesprek met mijn moeder te voeren zeker omdat ze dit zelf heeft gemist. We kletsen nog lang na en halen herinneringen op. Ik merk ook dat het mijn moeder goed doet. Als het gesprek ten einde is zegt ze half grappend: Je moet vaker dit soort interviews doen!

De namen in dit verhaal zijn om privacy redenen gefingeerd.

*Joke Lentjes*

## Liefde

Waar liefde alles bepaalt  
en geluk wordt behaald  
als het kan heel even  
daar wil ik leven

Maar hoe het ook zij  
daar hoort een ander bij  
dat kan veel schelen  
geluk moet je immers delen

Liefde en geluk  
deze twee horen bij elkaar  
maak het samen waar

*Ad van Melis, ingestuurd door Willemien*

## Gevulde stilte

Ik stop  
sta stil  
en zwijg  
luister naar het niets

ik zie  
het licht  
en donker  
kijk in grijs kleurenpalet

ik voel  
de wind  
en regen  
ervaar een aangename kilte

het zorgt  
bij mij  
vanbinnen  
voor mooie stille stilte

*A. Vermaas*  
*Ingestuurd door Cor Vilé*

## Ons vader

Ons vader zee ààlt tigge meen: Jonge, as ge mi oewen èèremoei ginne road wit, dan bèènde nie werd dè g'um het!

Ik vind het nog steeds één van de mooiste uitspraken uit mijn jeugd waar in armoede ook een uitdaging zit.

Een andere geweldige uitspraak die ons vader zee, ge moet nie hogger skijte as oew kont stu!

Doe maar normaal en doe je niet beter voor dan je bent.

*Cor Vilé*







## Wat is moed

Wat is moed  
is dat luisteren naar je hart  
terwijl je hoofd schreeuwt  
ik voel me zo verward

Wat is moed  
als je leeft met zoveel pijn  
de moed je in de schoenen zakt  
waar duizenden redenen voor zijn

Wat is moed  
als je leeft in de schaduw  
in plaats van in het licht  
varend op een zee...te ruw

Wat is moed  
springen in een diepe zee  
met je ogen dicht  
gaat moed dan met je mee

Wat is moed  
als mensen om je heen afhaken  
hoezo is dat dan hoopvol en positief  
kun je dan toch dromen waar maken

Wat is moed  
een diepe zucht van je geest  
is het echt veel sterker  
dan al wat je vreest

Is moed dan toch  
dichtbij en je doel behalen  
is het dan varen op je gevoel  
waarbij je angst in lef moet vertalen

Of is moed  
gewoon zijn wie je bent  
waarbij anderen je maar hebben te accepteren  
of je nu een vrouw bent of een vent

Gedicht en tekening van  
Gerdi van den Boomen

# Een blog schrijven: deel 11 - Taal en digitaal

Taal en digitalisering: van puur naar snel.

Taal is de kern van menselijke communicatie en heeft een evolutie doorgemaakt. Vroeger spraken mensen vooral mondeling en schreven ze later op papier. Nu gebeurt bijna alles digitaal: we sturen berichten, schrijven e-mails en gebruiken spraak-gestuurde technologie. Dit heeft taal sneller en toegankelijker gemaakt, maar ook veranderd.

De puurheid van taal.

Vroeger nam taal de tijd. Boeken en brieven werden zorgvuldig geschreven en taal had diepgang. Nu gebruiken we korte berichten, emoji's en afkortingen. Dit maakt communicatie makkelijk, maar haalt soms de rijkdom uit taal. Woorden krijgen minder betekenis en nuance gaat verloren.

Voordelen van digitale taal

- Sneller en makkelijker – Berichten worden direct verstuurd.
- Meer toegankelijkheid – Vertaalmachines en spraakassistenten helpen mensen wereldwijd.
- Nieuwe vormen van expressie – Memo's, podcasts en blogs geven taal een nieuwe dimensie.

Nadelen van digitale taal

- Verlies van diepgang – Korte berichten vervangen uitgebreide gedachten.
- Vervlakking van taal – Spelling en grammatica worden minder belangrijk.
- Dominantie van grote talen – Kleinere talen en dialecten verdwijnen online.

*Conclusie*

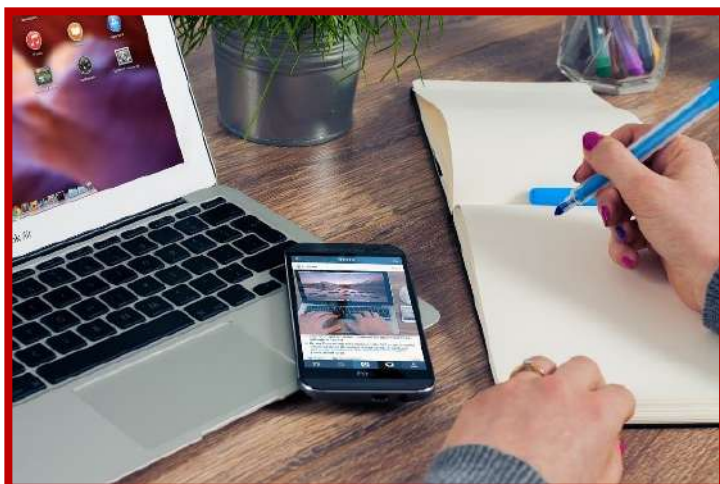
*Taal is door digitalisering sneller en makkelijker geworden, maar verliest soms zijn puurheid. De uitdaging is om de voordelen van technologie te benutten zonder de schoonheid en kracht van taal te verliezen.*



## Gedicht:

Geschreven woorden traag en fijn,  
gedoopt in inkt bedacht met lijn.  
Elke letter met de hand gezet,  
een kunst, een daad, een stil portret.  
Digitaal zo snel en licht een klik,  
een post, een vluchtig bericht.  
Woorden vliegen zonder sporen,  
maar raken soms hun doel verloren.  
De een is diep, de ander snel  
beide spreken even fel.  
Taal verandert vindt haar baan  
maar blijft altijd overeind staan.

*Joke Lentjes*



## Tes en Tas

Dat mannen en vrouwen van elkaar verschillen is een publiek geheim. De uiterlijke kenmerken zijn nauwelijks te overzien, maar ook op andere vlakken verschillen mannen en vrouwen totaal. Ik houd er een bepaalde theorie op na, de tes- en tastheorie. Hierbij staat tes voor de man en tas voor de vrouw. Mannen – praktisch als ze zijn – gebruiken de zakken in hun broek waar ze voor bedoeld zijn. Vrouwen hebben zelden broekzakken, daarom slepen ze overal een tas mee naar toe. In de mannentes bevindt zich altijd een impsante sleutelbos, waaraan naast een aantal belangrijke sleutels ook een of meerdere flessenopeners bungelen. Aan die sleutelbos zitten ook sleutels die allang hun insteek verloren zijn, maar waarvan de eigenaar uit primitieve verlatingsangst geen afscheid kan nemen.

Omdat een vrouw geen zakken heeft gaat de voordeursleutel in haar tas. Daar raakt die sleutel stevast kwijt. Het is altijd een heel zoekwerk voor de sleutel tussen allerlei make-up spul en tissues opduikt. Deze wordt dan begroet als de verloren zoon. Een man heeft geen tissues, maar een grote zakdoek en die zit ook in een tes. Daar vormt ie een vervaarlijke bobbel, want mannen vouwen hun zakdoek nooit op. Die zakdoek kan maanden bivakkeren in de tes, inclusief het ingedroogde snot.

Papieren zakdoekjes? Mannen lachen daarom. Omdat uitzonderingen de regel bevestigen is er één tes die wél door vrouwen wordt gebruikt. Dat is de konttes. Daarin bevindt zich hun smartphone. Daar komt ook de uitdrukking, de hele tijd op je telefoon zitten, vandaan. Mannen hebben in hun konttes een portemonnee. Hun telefoon dragen ze links of rechts. Bij vrouwen is de mobiele telefoon altijd bijna leeg. Niet omdat ze heel erg veel op dat ding zitten, maar omdat ze altijd vergeten op te laden. Daar komen ze dan achter als het te laat is. Kent u mannen met een lege batterij? Ik niet.

Toegegeven, de tes- en tastheorie, heeft geen wetenschappelijke waarde en is louter gestoeld op empirisch onderzoek. Daarmee staat ze op gelijke voet met psychologie van de koude grond. Maar zoals met veel van dit soort zaken nestelen ze zich in het onderbewustzijn en worden ze aan borreltafels met grote stelligheid als absolute waarheden verkondigd. Door mannen. Daarvoor heb ik een afsluitende theorie., eveneens gebaseerd op empirisch onderzoek. Van deze testastheorie hoeft u ook geen zak te geloven.

*Marcel Koolen*

*Ingestuurd door Dinie Cortenbach*

### Geschenken voor jezelf

Graag wil ik wat van mijn favoriete momenten met u delen in de hoop dat het u ook veel vreugde mag geven.

Mogen leven is een geweldig kostbaar geschenk waar ik heel dankbaar voor ben.

Een groot voorrecht, regelmatig zit ik dan ook in een flow zo'n geweldig geluksgevoel met name als ik bijvoorbeeld stil sta bij:

Een fijne ontmoeting  
Een fijn telefoongesprek  
Lekker en gezond eten  
Bewust genieten van mijn douche  
Fijn fietsen (ik heb geen auto)  
Vaak 'dank je wel' kunnen zeggen  
Dicht bij huis blijven en daar iets moois van maken  
Zuinig zijn op wat je allemaal hebt  
Heel vaak je favoriete jurkje dragen

*Lotte*



# Nieuws vanuit de organisatie

## Interview - samen verder na hersenletsel

Hersenletsel verandert niet alleen het leven van degene die het overkomt, ook voor partners en naasten verandert er veel, zeker als communicatie niet meer vanzelf gaat. Ook veranderingen in het herkennen, begrijpen en gebruiken van sociale signalen in sociale situaties (sociale cognitie) – zoals lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen, grapjes of subtiele hints – kunnen veel impact hebben op partnerrelaties.

Daarom doet ons Expertisecentrum Hersenletsel en Neuropsychiatrie (H&NP) in samenwerking met Maastricht Universiteit, onderzoek naar de rol van sociale cognitie in relaties na hersenletsel.

Samen met sociaal psychiatrisch verpleegkundigen Frank Wiendels en Bram Reijnen vertellen we in een interview aan Steunpunt Mantelzorg Verlicht hoe we mensen met hersenletsel en hun partners helpen weer grip te krijgen op hun communicatie én hun relatie.

## Qwiek.up in de zorg voor mensen met NAH

Op onze NAH-afdeling in Huize Padua zetten we de **Qwiek.up** steeds vaker in tijdens momenten van lichamelijke verzorging. Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel zijn deze



momenten vaak intens en belastend. Ze kosten veel energie en vragen veel van hun draagkracht. De Qwiek.up helpt ons om een verschil te maken. Door rustgevende beelden en geluiden te projecteren, bieden we afleiding, ontspanning en veiligheid. Dit helpt bewoners om rustiger te blijven, waardoor het verzorgingsmoment soepeler en prettiger verloopt, voor zowel bewoner als medewerker. Een kleine interventie, met grote impact op het dagelijks welzijn!



## Mijn Eigen Plan – voor meer rust, overzicht en houvast

Vanaf augustus heeft elke afdeling op Huize Padua een eigen **Mijn Eigen Plan**-bord: een digitaal informatiebord dat centraal hangt in de leefruimte. Dit bord biedt op een visuele en toegankelijke manier overzicht van:

- Wie er vandaag werkt
- Openingstijden van gebouwen op het terrein
- Was- en corveeroosters
- Het weer en nieuws
- Groepsdagplanning: eetmomenten, therapieën en activiteiten
- Herinneringen en groepsafspraken

Door cliënten en medewerkers te ondersteunen in hun oriëntatie in tijd en ruimte, draagt Mijn Eigen Plan bij aan een duidelijke groepsstructuur en een gevoel van grip op de dag.

Onze kwartiermaker innovatie, Ton de Kleijn, heeft onderzoek gedaan naar de structurele implementatie van MijnEigenPlan binnen Huize Padua. Op basis van zijn bevindingen presenteerde hij een adviesrapport met concrete aanbevelingen voor een duurzame inzet van MijnEigenPlan op de afdelingen. Hieruit zijn twee praktische hulpmiddelen ontwikkeld die teams ondersteunen bij het toepassen van MijnEigenPlan in de dagelijkse praktijk, zodat bewoners meer eigen regie en inzicht krijgen in hun dagstructuur. Het advies wordt binnenkort intern besproken om te bepalen hoe de aanbevelingen verder in de organisatie worden opgepakt. Een mooie stap richting meer rust en zelfstandigheid in de zorg!

## RAAKVLAK: spelenderwijs van onbegrip naar verbinding

Onze ervaringsdeskundigen zijn gestart met een bijzonder nieuw project: RAAKVLAK. Samen met cliënten en professionals uit zorg, welzijn en veiligheid bouwen ze aan meer begrip voor mensen met onbegrepen gedrag. Door verhalen te delen, te spelen en creatief te werken, ontstaat er verbinding en herkenning – voorbij labels en systemen.

Dankzij subsidie van het programma Grip op Onbegrip van ZonMw, volgden ons team van ervaringsdeskundigen samen met cliënten een training van Spelmag'Rzijn. Hierin leerden ze hun persoonlijke ervaringen vorm te geven via speelse en creatieve werkvormen, zoals acteren in een scène.

De reacties? Ontroerend én veelzeggend:  
*"Ik voelde me geen patiënt, maar mens."*

*"Na jarenlang isolement voel ik eindelijk verbinding."*

*"Door te spelen kwam ik écht in contact met mezelf én de groep."*



Wat is het doel?

Vanuit deze ervaring ontwikkelen we samen met cliënten interactieve workshops voor professionals in het sociaal domein, de zorg en veiligheid. Door spel, reflectie en ervaringsverhalen te verwerken in de workshops, creëren we meer begrip en verminderen we het negatieve beeld rondom onbegrepen gedrag. In de workshops verdwijnen de grenzen tussen vertellen en luisteren. We leren samen, spelenderwijs.

Waarom zetten we hiervoor ervaringsdeskundigen in?

Zij...

- brengen herstelverhalen die hoop geven;
- dragen bij aan mensgerichte ondersteuning;
- geven inzichten die je in geen enkel boek vindt;
- maken echt contact met mensen in crisis;
- ☐ maken met hun ervaring de vertaling naar de behoefte van de cliënt.

Bij GGZ Oost Brabant zetten we met RAAKVLAK stevig in op de kracht van ervaringskennis. Samen versterken we hun positie én de samenwerking tussen professionals.

Meedoen of doorvertellen?

Ken jij iemand in jouw netwerk die deze workshops zeker niet mag missen? Laat het ons weten via [ma.aarts@ggzooostbrabant.nl](mailto:ma.aarts@ggzooostbrabant.nl)



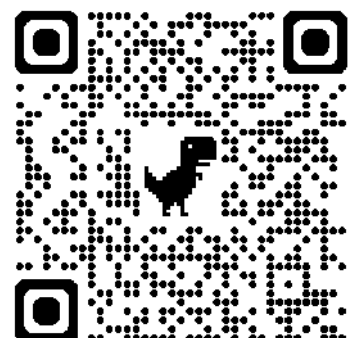
### 28 oktober: themabijeenkomst voor familie en naasten in Boxmeer

Op dinsdag 28 oktober organiseert de Familie- en Naastenraad een themabijeenkomst in Boxmeer. Deze bijeenkomst is speciaal voor familie en naasten van mensen met psychische kwetsbaarheden.

De themabijeenkomst is van 18.00 tot 20.30 uur in het gebouw van GGZ Oost Brabant, Bilderbeekstraat 44 in Boxmeer.

Het programma biedt: ervaringsverhalen, deskundige inzichten van o.a. Birgitte Verhees en Lianne Verbruggen (directie GGZ Oost Brabant) en Elske van de Velde (ervaringsdeskundige bij FAMEUS), een interactieve workshop over de rol van naasten in het herstelproces.

Meldt je tijdig aan met de QR code hiernaast.



## Tekst en uitleg - deel 4

Hij had zich ten doel gesteld de gevolgen van de plasticvervuiling in de oceaan in beeld te brengen. Op een gegeven moment kon hij niet verder met zijn werk omdat hij teveel kwaadheid voelde over al het onrecht dat hij vastlegde. Totdat hij zich realiseerde dat onder die woede verdriet lag. In deze woorden ligt een aanwijzing, een manier van omgaan met woede die verder gaat dan het beheersen, elimineren, of ten positieve aanwenden ervan.

We leven in een moeilijke tijd, door de toenemende polarisatie is er vaak geen middenweg, er zijn mensen die zich zo ingraven in hun eigen overtuiging en waarheid waardoor er zoveel wantrouwen en boosheid ontstaat die de samenleving in tweeën splijt en de ontstane onrust verklaart zich.

Iedereen wil elkaar overtuigen of beschadigen met een eigen vaak ondoordachte mening, het lijkt erop dat niemand tot het besef komt waar het in feite omgaat. Dat ze het niet eens worden dat is wel duidelijk, wat ik mis is de bereidheid om in ieder geval met elkaar te zorgen voor enig begrip onderling.

Wanneer we elkaars standpunt begrijpen en accepteren biedt dat de enige mogelijkheid die er is om tot een oplossing van de problemen te komen die we zelf veroorzaken. Uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: gewoon een prettig leven kunnen leiden.

Vanmorgen gelezen: een bekende BN'er vertelde in een interview na een burn-out en een zware operatie; Het hoeft niet nog meer, het hoeft niet nog groter, die stip op de horizon daar ben ik nu, ik geniet intenser van het samenzijn, dat samen genieten daar gaat het om. Ik heb meer besef van eindigheid en kan voor het eerst in mijn leven genieten van de traagheid der dingen.... Het zijn de harde lessen van het leven die we schijnbaar nodig hebben om tot inzicht te komen.

Hoop heeft een krachtige betekenis die niet hetzelfde is als vreugde wanneer alles goed gaat, hoop is niet hetzelfde als optimisme of de overtuiging dat iets goed zal aflopen, hoop geeft je wel de zekerheid dat iets zinvol is, afgezien van de afloop van het resultaat.

Geloof hoop en liefde, wist je dat er in het begin vier woorden waren, geloof hoop liefde en geduld, met dat laatste worden we danig op de proef gesteld door de corona die onder ons was. Eentje die er niet bij staat en toch heel belangrijk is, dat is geluk, en dan hebben we alles wat we elkaar met oud en nieuw toewensen, een klein lichtje in een donkere tijd.

Een k.o.e. is van het herkauwen, maar ook van kaken op elkaar. Een positieve joint is l.s.d. luisteren, samenvatten, doorvragen. Een o.e.n in positieve zin is open, eerlijk en nieuwsgierig. N.i.v.e.a. is niet alleen goed voor de huid, het betekent ook niet invullen voor een ander. Mijn moeder a.n.n.a was een lief mens die zei altijd navragen, nooit aannemen. O.m.a was ook zo'n lief mens die een oordeel had, meningen en adviezen. Tot slot maak je niet zo d.i.k, denk in kwaliteiten en wees een h.e.l.d. herken, erken, loslaten en doorgaan.

Alles van waarde is weerloos, een uitspraak van Luciebert die algemeen bekend is, de tweede zin; wordt van aanraakbaarheid rijk, die niet wordt benoemd is in feite net zo belangrijk. Mensen zijn tastbare wezens en we staan weerloos tegenover onze eigen aanraakbaarheid. Een sfeer van aanraakbaarheid waarin we terecht kunnen komen door een hand op de schouder, een bepaalde blik of lichaamshouding. Een landschap dat zich openbaart, muziek die je raakt, het zijn dat soort ervaringen van geraakt zijn en aangeraakt worden. Het zijn juist dat soort ervaringen die ons leven kleur en diepgang geven.

Een ontwikkelde geest: Volgens Aristoteles is het een teken van een ontwikkelde geest om met een



gedachte te kunnen spelen zonder die te accepteren. William Perry, die de ontwikkeling bestudeerde, beschrijft hoe dat spelen met gedachten in z'n werk gaat. Hij schrijft: Een ontwikkelde geest heeft geleerd over zijn eigen gedachten na te denken. Hij onderzoekt hoe hij zijn informatie ordent, bestudeert de aannames die hij doet en vergelijkt deze met de gedachten van anderen.

Na een kritische blik op zijn informatie, ideeën en meningen neemt hij vervolgens de meest betrouwbare en productieve gedachten over. Door dit te doen heeft de ontwikkelde geest geleerd te denken conform de realiteit en neemt hij een positie in waarin hij verantwoordelijkheid neemt voor zijn eigen standpunt en met respect kan onderhandelen met anderen.

Ontmoetingen zijn ervaringen en emoties die we tegenkomen onderweg, geluk en verdriet liggen naast elkaar voor het oprapen. De eerlijke vinder tovert soms een glimlach of moet toch even slikken van de vondst. Onderweg kan het zonnig zijn, of zomaar niet vooruit komen tegen de wind, soms staan we even stil om te bezinnen, en soms komen we in botsing met de hardheid van het leven. Onderweg zijn we allemaal, we kijken vooruit in het verlangend besef onderweg te zijn naar een hoopvolle toekomst.

De persoonlijke Godservaring gaat altijd langs een weg, ik ben de weg, de waarheid en het leven zegt Jezus die ook een weg te gaan had. God ontmoet je alleen als je onderweg bent, als je in beweging blijft en hem zoekt en je laat zoeken door hem. Langs steeds andere wegen van verdriet, van vreugde, van licht en duisternis in al je ontmoetingen.

Vele wegen kent het leven, van al die wegen is er een die je te gaan hebt, of je wilt of niet, die weg heb je te gaan, de keuze is dus niet de weg, want die koos jou en gaf je een opdracht mee: beloof me dat je aan het eind van de weg milder zal zijn dan aan het begin.

Je herkent de waarde van de bomen aan de kwaliteit van de vruchten, de persoonlijkheid van de

mens herkent men aan zijn woorden en daden, vaak zijn we geneigd om kritisch op andere te reageren en op hun tekorten te wijzen en vergeten daarbij dat we zelf ook niet helemaal perfect zijn

Niet wat we beleven, maar hoe we het beleven bepaalt mede ons lot, niet de manier waarop de werkelijkheid zich aandient, maar de manier waarop je naar de werkelijkheid kijkt, bepaalt hoe je in de werkelijkheid staat. Dat bepaalt mede ons welzijn, als je ervan uitgaat dat iedereen zo gelukkig mogelijk wil zijn, is het van belang om te kijken naar alles wat je overkomt en hoe je daar zelf in staat. Wie deze wijsheid opneemt in zichzelf vindt vaak troost wanneer het leven soms even anders loopt.

Loslaten betekent ook erkennen dat je niet alles in eigen hand hebt, loslaten wil zeggen dat je van tijd tot tijd je hoofd buigt om de ander dichterbij te laten komen. Dat staat haaks op alles wat we vandaag in de media horen, rechtop staan, je eigen leven leiden, verantwoordelijk zijn, niets aan het toeval overlaten. Maar wie niet bereid is te buigen voor de ander, zal nooit het verschil maken, wie niet de moed heeft om zijn kwetsbaarheid, zijn tekorten te laten zien, zal niet groeien in verbondenheid. Verbondenheid die we nodig hebben om onderscheidend te kunnen zijn, wie daarvoor ruimte maakt, kan zijn kwetsbaarheid tonen om zich op die manier te laten zien.

Talent betekent niet alleen dat je aanleg hebt, een talent is dat wat je ontwikkelt. Dan kun je pas zien dat je werkelijk talent hebt. Daarom is het een redelijk rare en roekeloze gok als je jong bent en ergens vol voor gaat, want het is nog helemaal niet waar op dat moment. Hooguit herken je iets. Dat is iets ontroerends ook. Maar de overgave waarmee iemand iets doet is deel van het talent.

Conflict: Er is altijd wel ergens een conflict omdat de een iets heeft wat de ander wil wat vaak uitmond in een conflictsituatie gedreven vanuit egoïsme of narcisme voor het eigen gewin ten koste van.

*Tekst: Cor Vilé*

## Verdronken schrift

Mijn adem op de ruit  
houdt net zo min  
de letters vast die  
ik ze geef  
als de dromen  
die ik weef  
ze zwijgen als de mist  
tot zij ontspreiden  
van het glas

Vergleden woorden  
van het raam  
als kleine plasjes  
in de groef van het kozijn  
niets meer of minder  
het ligt daar  
slechts te zijn

Ik zucht beweging  
in het kleine nat  
een kleine rimpeling  
verplaatst zich wat  
maar ook niets meer  
*dan enkel dat.*

*Renate Spierdijk*

## Gedicht

*door Johan Hijzelaar  
Dichter des GGZ's*

Als het over relativiteit gaat  
is positieve ontlading  
van je woorden  
nooit een negatieve kant  
maar meer een verzoening met jezelf.



## Bescheidenheid

Is een begrip dat je minder en minder hoort. Voor de gelegenheid heb ik de betekenis opgezocht in de Van Dalen, online. Daar wordt bescheiden omschreven als: zonder enige brutaliteit, voorzichtig en niet groot. Ooit sierde bescheidenheid de mens. Waarschijnlijk is dat nog steeds zo en worden bescheiden mensen als plezierig en gemakkelijk ervaren. Fijn om mee om te gaan. Iemand die naar je luistert en iets voor je wil doen als dat nodig is. En hopelijk is dat dan wederzijds. Als je je niet groter maakt dan je bent, ben je jezelf en al groot genoeg. Dat betekent automatisch dat je je ook niet kleiner hoeft te maken. Maar hier zit misschien meteen het dilemma.. want hoe weet je nu wanneer het klopt. Als je jezelf gaat vergelijken met anderen om je heen krijg je al snel het idee dat je te klein bent of misschien wel groter dan je dacht, afhankelijk van je zelfbeeld en de beelden waar je naar kijkt.

Omdat die ander vaker dan voorheen een persoon is die via een scherm alleen maar iets van zichzelf laat zien wat die wil laten zien. Het is niet iemand met wie je uren, dagen, jaren samen optrekt. Met wie je schouder aan schouder moet ploeteren en feestvieren. Iemand die je op jouw best ziet en op je slechtst. En dan nog steeds aan je zijde blijft.

Er zijn veel onechte, valse beelden. Onechte informatie. Brutaliteit. Onvoorzichtigheid en grootheidswaan. Het tegenovergestelde van bescheidenheid. Door al dat kabaal kun je meegesleept worden. Soms is dat ook belangrijk, dat je je kwaliteiten durft te benoemen. Dat je die op de eerste plaats ook kent en herkent. En inzet. Als je je talenten kunt inzetten dan wordt iedereen daar beter van. Alsof het leven er lichter van wordt. Of dat nu een talent om te zingen is, taarten bakken, tuinieren of zoals mijn gehandicapte neefje Tomas, rolstoelbasketballen, maakt niet uit, het maakt het leven mooier.

Kunnen zijn wie je bent is misschien wel het grootste talent, je loopt het risico totaal niet op te vallen op het schouwtoneel, maar je bent een lichtje dat schijnt in de duisternis. Dat kun je bescheiden noemen, maar veel lichtjes bij elkaar schijnen helder.

*Plus est en vous, Marrijke van Mullekom  
Ingestuurd door Dinie Cortenbach*

# Moeder Aarde

Vergeef ons dat we je misbruikt hebben, dat we je leeggeroofd hebben voor ons eigen gewin  
Dat we ons persoonlijk belang belangrijker vinden dan jouw schoot.

Moeder Aarde, Vergeef ons,  
dat we je tempels ontheilgd hebben  
dat we je vrouwen verkracht hebben, gebruikt voor onze eigen lust  
dat we hun waarde ontkend hebben en hun goddelijkheid niet wisten te eren

Moeder Aarde, vergeef ons,  
dat we je ontsierd hebben met lelijke gebouwen, omdat we je ware schoonheid niet kunnen zien.

Moeder Aarde, vergeef ons,  
dat we je kinderen - de dieren en de bomen - beroven van hun leven zonder respect voor de ziel dat we de zeeën leegvissen, omdat we de wijsheid van de oceaan vergeten zijn.

Moeder Aarde, vergeef ons  
sls we jouw heilige kennis vergeten zijn,  
jouw onvoorwaardelijke liefde en compassie  
Vergeef ons dat we vergeten zijn dat we leerlingen zijn - kinderen in jouw tuin - en geen heer en meester, zoals we zo graag willen.

Moeder Aarde, vergeef ons  
dat we godsdiensten en wetenschappen hebben gecreëerd die het bestaan van jouw ziel ontkennen,  
die toestaan om met je te doen wat ons goeddunkt, zonder de consequenties te overzien.

Moeder Aarde, vergeef ons dat we andere volken veroverd, vermoord en uitgeroeid hebben, omdat we dachten dat ze minderwaardig waren.  
Vergeef ons onze fouten, ons machtsmisbruik, onze agressie en daaronder onze pijn en eenzaamheid.



Moeder Aarde vergeef ons,  
leidt ons terug naar uw tuin van liefde, de tuin die we ooit verlaten hebben omdat we méér wilden, onze eigen weg wilden gaan, op eigen benen wilden staan als kinderen die opgroeien.

Maar nu, Moeder, nu we volwassen zijn, leer ons ons hoofd te buigen, onze angst los te laten, en jou weer te eren.

Leer ons het vrouwelijke te dienen, als de tempel van de ziel, als de muze in ons leven, zodat we werkelijk in onze kracht kunnen gaan staan: trots en krachtig, en tegelijkertijd nederig en kwetsbaar.

Want dat is onze ware aard, Moeder.  
leer ons om weer man te zijn, die zowel god als kind is; die kan spelen en kan dienen, die verantwoordelijkheid neemt voor zijn daden en keuzes, en die weet wanneer hij zich moet schikken naar een hogere macht

Toon ons uw liefde, moeder, en leidt ons terug naar huis...

*Aangeleverd door Joke Lentjes.*



# VOORUITGANG BOEKEL



1



3



4

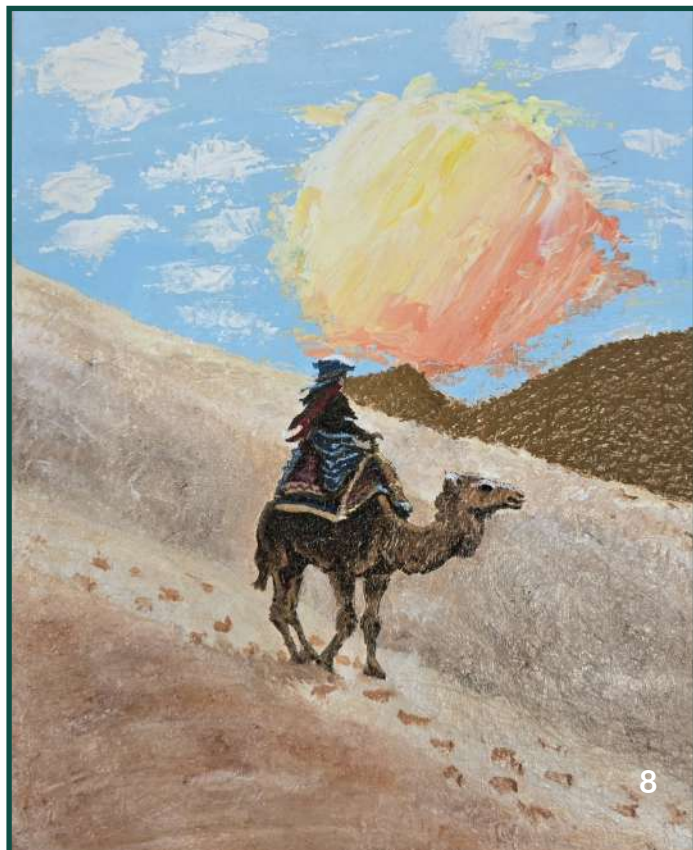
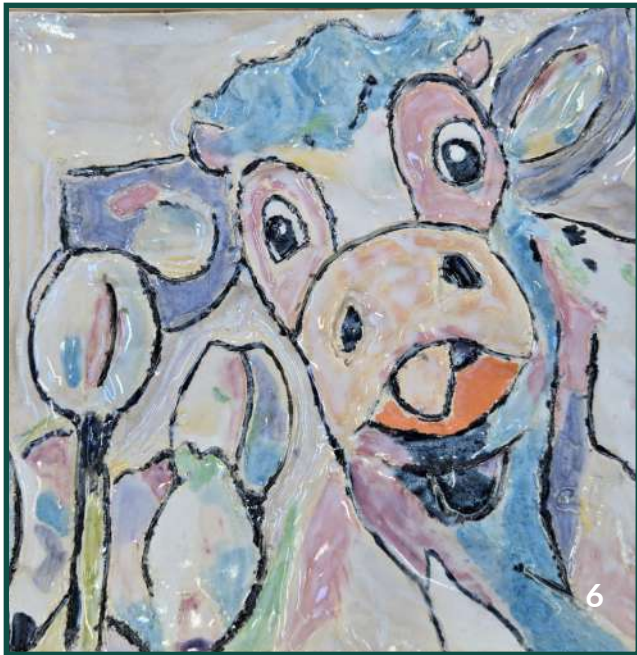


2



5





1. Gemaakt door Janneke
2. Gemaakt door Janneke
3. Gemaakt door Pieterjan
4. Gemaakt door Jannie
5. Gemaakt door Jule
6. Gemaakt door Anja
7. Gemaakt door Hennie
8. Gemaakt door Ilona
9. Gemaakt door Petra

### Familie is niet altijd bloed

Het zijn de mensen in je leven  
die jou in hun leven willen...  
degenen die je accepteren zoals je  
bent...  
degenen die alles zouden doen  
om je te zien lachen en die van  
je houden, wat er ook gebeurt.

*Ingestuurd door Dinie*

## IN GESPREK MET MARION VAN DE SCHANS

Vandaag zit ik tegenover mijn collega Marion van de Schans. Marion is getrouwd en heeft 2 volwassen kinderen die op zichzelf wonen. Zij is dankbaar dat ze nog steeds haar beide ouders heeft.

Op 9-9-2009 om 9 uur begon Marion haar carrière bij GGZ Oost Brabant als secretaresse bij destijds financiën en beheer. Door het overlijden van haar afdelingshoofd kwam de functie te vervallen en werd zij boventallig. Gelukkig werd ze gevraagd om op de afdeling opleidingen voor een paar maanden te ondersteunen. Later kon ze toch blijven als secretaresse van de afdeling, ter ondersteuning van de manager, maar ook voor het organiseren van evenementen en stagiaires plaatsen in de organisatie. In 2017 was er een reorganisatie en werd opleidingen bij HR gevoegd en werd Marion wederom boventallig voor een gedeelte van haar contract.

Op dat moment zat Marion al op de kunstacademie en nu besloot zij zich verder op haar kunst te gaan oriënteren. Van de nood een deugd maken om nu dit te gaan doen. Vanuit het sociaal plan i.v.m. de boventalligheid ontving Marion een opleidingsbudget. Zij koos ervoor om de trainersopleiding te volgen om beter voor de groep te staan bij het geven van o.a. schilderworkshops. En bovendien kwam er nog iets nieuws op haar 'ggz' pad; de functie van secretaresse bij de medische staf en familierraad. Toen er ook nog bij communicatie een plek vrij kwam als secretaresse greep ze deze functie met twee handen aan. Bij communicatie kon Marion haar creatieve ei veel meer



kwijt dan bij HR. Maar helaas ook bij communicatie kwamen haar uren in 2024 te vervallen vanwege de 'veerkrachtige organisatie.' Mocht je de draad een beetje kwijt geraakt zijn, Marion werkt op dit moment nog 12 uur bij GGZ voor de medische staf en de familierraad.

Ik vraag Marion te vertellen wat boventallig zijn met je doet. De laatste boventalligheid was pittig, er was heel lang niet duidelijk wat er met de afdeling zou gebeuren. Al die tijd zit je in onzekerheid en dat doet wat met je. Toch geeft Marion ook meteen aan dat wanneer er deuren gesloten worden dit ook nieuwe mogelijkheden biedt en positief als zij is, wil ze graag kijken en kansen benutten om plan b in werking te zetten. Zij kreeg een functie aangeboden in Oss waar ze niet gelukkig van werd en daarom besloot zij na korte tijd om hiermee te stoppen en het creatieve pad verder te gaan bewandelen. Onlangs heeft Marion nog een opleiding gedaan tot wandelcoach, hierin komen creativiteit en haar liefde voor wandelen samen.

Natuurlijk wil ik weten wat dat is een wandelcoach en waarom juist deze opleiding. Marion houdt van wandelen in de natuur en al vaker was aan haar gevraagd of dit niks voor haar was. Besloten om te informeren en zich aan te melden. Je



leert met mensen de natuur in te gaan en daar het gesprek aan te knopen wat mensen handvatten geeft en waar je belemmeringen bespreekt. Marion start voor het wandelen met een visionboard maken (een collage van verschillende afbeeldingen) samen met de persoon in kwestie. Dit is het kompas om kleine stapjes in de goede richting te zetten. Ze probeert het beste uit mensen te halen en waarde toe te voegen aan het leven van mensen. Haar eigen ervaringen helpen haar daarbij.

De Kunstacademie, heeft Marion altijd al iets met kunst gehad en wat doet ze er nu mee? Als kind wilde Marion al iets creatiefs doen maar haar ouders dachten dat daar geen droge boterham mee te verdienen was en met het openbaar vervoer naar de school in Boxtel was ook lastig. Dus begon Marion een opleiding als doktersassistente, daarna heeft zij de secretaresse opleiding gedaan en als medisch secretaresse bij verschillende artsen in het ziekenhuis gewerkt. Ook heeft zij nog een tijd als zzp secretaresse gewerkt. Voor de kunstacademie, een serieuze opleiding, is Marion 5 jaar lang (van 2014-2019) met heel veel plezier elke zaterdag geschoold in Arendonk. Zij heeft daar de opleiding klassieke schilderkunst gedaan zoals de oude meesters het hebben geleerd.

In oktober 2023 deed Marion mee aan Bestemming X, een avontuurlijk spelprogramma waarin 10 onbekende Nederlanders in een geblindeerde bus door Europa reisden zonder te weten waar ze naartoe gingen. Hoe was dit voor haar? Marion heeft dit als heel leuk ervaren, het was in een periode waarin er weer een boventalligheid in de lucht hing. Dus ze dacht: wat heb ik te verliezen? Het was heel spannend, zij wist niet waar ze aan begon, het was de eerste keer dat dit programma werd gemaakt, als deelnemer wist je alleen dat het om een avontuur ging waarin niets was wat het lijkt en je kennis en zintuigen tot het uiterste getest zouden worden. Wat ze heel spannend vond het framen van mensen op tv, zo van als ik iets raars zeg met een Brabantse tongval, dat dit je zal achtervolgen. Je ziet dit nl. bij andere pro-

gramma's. Je krijgt vanaf het begin een begeleider en die verzekerde haar dat het een familieprogramma is en niet om de kandidaten draait en hoe die in de media worden neergezet.

Bij de start van het programma moesten de kandidaten zich melden in Groningen, het begon direct met jezelf voorstellen in een interview. Alle kandidaten waren nieuw voor elkaar en ze mochten niet met elkaar praten in het begin. Alles was gebaseerd op misleiding. Vanaf het begin ben je alert op wie binnenkomt en ga je op dingen letten. Toen het eerste spel gespeeld was gingen de winnaars in een helikopter en de andere helft in een camper. Ze kwamen in een grote hal bij elkaar en daar stond de enorm grote touringcar. Daarin waren ook slaapplekken voor iedereen. Op het moment dat de bus ging rijden werden de ruiten geblindeerd. Toen werd pas verteld wat ze gingen doen, een reis door Europa. En tussendoor moesten ze raden waar in Europa ze waren.

Het programma is in oktober 2023 opgenomen en vanaf mei 2024 uitgezonden. Nog 5 jaar terug te kijken op Videoland. Soms duurden de dagen lang in de bus en hadden ze grote reisafstanden, ze werden ook misleid dat ze bijvoorbeeld rondjes reden op een vliegveld wat ze totaal niet in de gaten hadden. Er waren veel spelletjes in de bus, Marion had een tekenblok bij zich. Je mocht ook geen horloge of telefoon hebben, dus totaal geen contact met de buitenwereld. De enige mogelijkheid om dingen op te slaan was dagboekjes bijhouden en tekeningen maken. Er was veel snoep in de bus, Marion wilde niet snoepen omdat ze dan kon uitgaan van haar biologische klok qua tijd, verder weet je namelijk niks. Er was ook een nachtwaker. 's Avonds kwam er nl. een trailer met douches en toiletten en was er bewaking zodat je niet stiekem kon kijken waar je bent. 's Morgens in de bus of buiten deden ze oefeningen om een beetje in beweging te blijven, allemaal afgezet met zwart plastic om niks te kunnen zien van de omgeving.

Het was een leuke groep van jong tot oud. Door het feit dat ze elkaar niet eruit hoefden te stemmen

(Vervolg op pagina 30)

bleef de sfeer onderling goed. Eén keer in de drie/vier dagen moest je de X zetten op de kaart van Europa waar je dacht dat je was. Als je het hele traject erin blijft zit je 30 dagen in de bus. De winnaar kreeg 10.000 euro. De uiteindelijke bestemming was ... dit gaan we niet verklappen, kijk zelf maar op Videoland.

Het is heel gek als je uit de bus mag. De dag in Venetië mochten ze rondlopen en souvenirs kopen maar er is continu een begeleider en cameraploeg bij. Je geeft de regie uit handen. Je loopt ook een groot deel van de tijd met die X (geblindeerde) bril op waardoor je niks ziet.

Toen ze uit programma was heeft Marion bewust nog even rondgekeken voor ze haar telefoon terug kreeg. Om half 1 's nachts was ze uit het programma en heeft in de ochtend haar kinderen en partner laten weten dat ze eruit was. Dat is heel dubbel, je wil graag in het spel blijven maar ook terug naar je dierbaren. De spellen en opdrachten werden steeds spectaculairder. Marion heeft nog steeds contact met een groot deel van de groep.

Wat heeft het haar gebracht? Een avontuur om nooit te vergeten. Iets unieks. Marion heeft daar ook besloten om geen dingen meer doen waar ze niet blij van wordt. Ze heeft de neiging om lang door te gaan en dingen een kans te geven. In de bus besloot ze om dat niet meer te doen, dit had ook te maken met de boventaligheid waardoor ze 1,5 jaar in onzekerheid zat en niet wist waar ze aan toe was.

Tip voor lezers van de Horizon?

Volg je hart, want dat klopt. Marion heeft zelf ook overal hartjes, ring met een hart, een tattoo hartje laten zetten na het bus avontuur en ook haar oorbellen zijn hartjes.

Nou Marion, dank je wel voor dit leuke gesprek. Ik heb je als collega nu op een andere manier leren kennen.

Bea van Leuken, eindredacteur

## Ter overweging

### Spiritualiteit

Spiritualiteit geeft mij een diepere betekenis aan het leven net als het geloof, veel mensen hangen er tegenaan en zien het als een mogelijkheid om het leven meer inhoud te geven en toch komen ze niet over de brug.

Twijfels die te begrijpen zijn, het spirituele is een stroming die zich bezighoudt met niet altijd waarneembare, in woorden overdraagbare kennis. Het geloof, de religie is meer gericht op de gemeenschap, geloven in bepaalde overtuigingen waarbinnen altijd een bepaalde hiërarchie aanwezig is.

Spiritualiteit is meer gericht op het individu en meer gericht op praktijk en ervaring. Wat het lastig maakt is ons rationele denken, we zijn het zo gewend dat we waarnemingen in woord en gebaar willen uitleggen.

Het verlangen naar iets van geborgenheid en zekerheid, niet goed raad weten met dat onbestemde gevoel en hoe je daar invulling aan kunt geven. Hoe je de leegte in je leven weer inhoud kan geven. Vragen in een sterk veranderende maatschappij.

Zingeving, zin geven aan je leven, is dicht bij jezelf blijven, niet de oren naar de ander laten hangen en openstaan voor de dingen die op je pad komen.

Ik geloof niet in het napraten van anderen, zelfontwikkeling heb ik geleerd is op onderzoek gaan voornamelijk bij jezelf, als je dat doet is er genoeg te vinden waar je inspiratie uit kunt halen, nieuwe ideeën opdoet waar je wat van kunt leren en je helpen iets te begrijpen van je eigen wereld en de wereld om je heen.

Tekst Cor Vilé



## MOPPENTROMMEL

Wat is het toppunt van geduld?

Antwoord: op je kop staan en wachten tot je sokken uitvallen.

Ken je de mop van de blinde timmerman? Die slaat nergens op.

Jantje mag bij zijn oma en opa gaan slapen. Als hij naar bed gaat, vraagt hij aan opa: "Opa, ben jij van karton?" Opa antwoordt dat hij niet van karton is. "Oma, ben jij dan van karton?" "Nee Jantje, waarom vraag je dat?" "Mijn papa zei dat ik bij twee oude dozen ging slapen vanavond ..."

Wat krijg je als je 'lord' omdraait?  
Wat krijg je als je 'drol' omdraait?  
Vieze handen.

Een man zit 's ochtends vroeg in de trein en tegenover hem zit een dinosaurus. De man zegt: 'Dat zie je toch niet vaak: een dinosaurus in de trein'. Zegt de dinosaurus: 'Kijk maar goed, want morgen is mijn brommer weer klaar'.

Komt een goudvis bij de dokter. Zegt de dokter: 'Ik zie het al, uit de kom'

*Omdat lachen gezond is !!*

*Stuur jullie mopjes naar de redactie dan worden deze in de volgende editie geplaatst!*

*Gr Joke Lentjes.*

## Op weg naar Handel

Op zondag 17 augustus zijn een aantal mensen met de pendelbus, twee met de fiets, twee lopend, met de geestelijk verzorgers: Sophie, Beate en José, naar de zondagsviering geweest in de kerk in Handel.

Pastoor Kenneth ging voor. Het was een mooie mis. Thema was: "Pelgrims van hoop".

Mooie bijbel lezingen en mooie muziek.

En na afloop hebben we bij 't Hart samen koffie gedronken met iets lekkers.

*Fred en José*



Wanneer je iets lelijks van iemand te zeggen hebt,  
zeg het dan niet hardop, schrijf het in het zand  
aan de rand van de zee vlak bij de golven.

*Dan Millman*

*Ingestuurd door Cor Vilé*





**MUSEUM DE KLUIS**

**19 OKTOBER T/M 9 NOVEMBER**

## **VICTOR VAN ZUYLEN ZELFPORTRETTE**

OPENING ZONDAG 19 OKTOBER  
14.00 UUR

MUSEUM DE KLUIS  
KLUISSTRAAT 2  
Boekel

Geopend: zaterdag & zondag  
van 13.00-16.00 uur  
dinsdag, woensdag, & donderdag  
van 10.00 tot 16.00 uur

Victor heeft jarenlang tekeningen gemaakt  
voor de kافت van de Horizon.

## **De vrouw in het groen**

Waar eens slechts staal en beton,  
staat nu een vrouw, zacht in de zon.

Met ogen gesloten, vredig en stil,  
als een droom die de straat kleuren wil.

Haar haren vloeien, een bladerdak,  
natuur die het grijze verleden brak.

De lijnen dansen, groen en blauw,  
een poort van kunst, een stille vrouw.

Ze waakt over kabels, spanning en kracht,  
maar brengt ons ook schoonheid, onverwacht.

Geen lelijk huisje, kil en grijs,  
maar straatkunst, leven, een groene vrouw.

*Joke lentjes*

In Uden langs de Kennedylaan is een elektriciteitshuisje beschilderd door Pablo Slenders  
[www.pabloslenders.com](http://www.pabloslenders.com)



## Ambacht Centrum



Met het najaar in het zicht en de donkere dagen op komst zijn we bij 't Ambacht Centrum begonnen met de nieuwe ideeën en artikelen.

Ben je al eens in onze winkel geweest?

Adres: Haenle 1 in Huize Padua

Onze openingstijden:

Maandag t/m donderdag van 9.00-11.30uur en 13.15-16.30 uur

Vrijdag van 9.00-11.30 uur

Loop gerust bij ons binnen!

### OPENINGSTIJDEN

|                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| <b>Maandag</b>   | 09.00 - 11.30<br>13.15 - 16.30 |
| <b>Dinsdag</b>   | 09.00-11.30<br>13.15-16.30     |
| <b>Woensdag</b>  | 09.00-11.30<br>13.15-16.30     |
| <b>Donderdag</b> | 09.00-11.30<br>13.15-16.30     |
| <b>Vrijdag</b>   | 09.00-11.30                    |
| <b>Zaterdag</b>  | Gesloten                       |
| <b>Zondag</b>    | Gesloten                       |



### CONTACT



0888460103 - 0888460269



ab.groenactiviteiten@ggzoostrabant.nl



## 'T GROEN

ACTIVITEITEN GERICHT OP HET  
WERKEN MET PLANTEN EN DIEREN



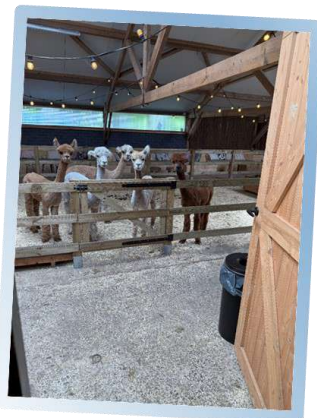


## Centrum voor Leren, Werken & Vrije Tijd

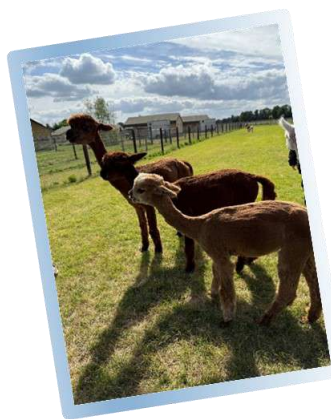
### Bezoek aan Alpaca- farm Vorstenbosch

Thea, Kees en Sandra hebben via het project El Refugio een voorstel inge-

diend om met de afdeling op een uitje te gaan. Dit voorstel is goedgekeurd wat betekent dat het uitje gefinancierd wordt door het project. Op 23 mei zijn we met een aantal bewoners en teamleden naar Alpaca-farm in Vorstenbosch geweest. We werden ontvangen in



de 'Alpacabar' met een kopje koffie en een heerlijk, maar vooral groot stuk gebak. We hebben een 'meet en greet' met de alpaca's gehad. Een enthousiaste medewerker van de boerderij heeft ons allerlei feitjes verteld en we mochten wol voelen.



Dit is echt super zacht, veel zachter dan schapenwol. De alpaca's waren vlak voor ons bezoek geschoren, zoals je kunt zien op de foto's. Als afsluiter mochten we nog met z'n allen in de wei waar we de alpaca's konden voeren.

### Nijmeegse wandelvierdaagse

Op 18 juli zijn we met diverse bewoners en vrijwilligers naar Malden gegaan om daar het geweldige feest van de 4-daagse te beleven. Het was een warme dag waarbij we gelukkig de nodige spullen bij hadden om het hoofd koel te houden. Met gezellige muziek, koffie, broodjes en andere lekkernijen was

het goed vertoeven. Onze collega Theo liep ook weer mee en Tonny van Lankveld een trouwe vrijwilligster. Een leuk uitje waar met z'n allen veel plezier aan beleven.



### Concert

21 augustus zou het terrasconcert plaatsvinden. Helaas was het weer niet zo om het concert buiten te houden

vandaar dat we uitweken naar Brouwershof. De muzikvrienden namen de aftrap waarna het seniorenorkest met zangeres Mieke het 2<sup>de</sup> gedeelte op zich nam. Een muzikale avond waarbij iedereen kon luisteren of gezellig mee kon zingen.



### Bedankje van Bunthorst 1

Deze foto is gemaakt op Bunthorst 1 op 21 augustus toen we de nieuwe tafel met stoelen kwamen bewonderen. We werden uitgenodigd om op de koffie te komen en dit feestelijk met hun te vieren. Collega Jacqueline had er





veel aandacht aanbesteed om er een gezellig gebeuren van te maken. Zowel bewoners als personeel zijn super blij met hun aanschaf geschenken door Verwenzorg El Refugio. Een bewoner overhandigde een kaart met namen uit dank voor dit prachtige cadeau. Heerlijk buiten genieten en voorzien zijn van een mooie tafel met moderne, gekleurde stoelen.



### Bedevaart naar Kevelaar

Zaterdag 5 september stond in het teken van de bedevaart naar Kevelaar. Ons jaarlijks uitje voor bewoners en vrijwilligers die dan aansluiten bij het Bisdome Uden-Veghel. Een mooie dag waarbij bezinning, sfeer en verbondenheid belangrijke elementen zijn.

### CD/LP markt

De markt is goed bezocht en werd met muzikale achtergrondmuziek ondersteund.





# El Refugio

# VERWENZORG

## 2e ronde

**WAT: ER IS GELD BESCHIKBAAR!**

**VOOR WIE: ALLE BEWONERS VAN AFDELINGEN BINNEN GGZ OOSTBRABANT**

**IDEE: HEB JE EEN WENS VOOR DE AFDELING OF VOOR EEN UITJE**

**SPELREGELS: WORDEN NAAR DE AFDELING TOEGESTUURD**

**LEVER JE IDEE IN BIJ TEAM VRIJE TIJD & VRIJWILLIGE INZET**

VRIJETIJD@GGZOOSTBRABANT.NL / 088-8460105





**PROJECT 2024 – 2026**



  
 Levendig  
Landgoed  
Huize Padua



Dies van Soelen trad op tijdens de cd/lp markt

## Het haasje

Een jonge haas  
zat bij ons achter het gaas  
het had alle schijn  
dat hij voor het gaas wilde zijn

Hij liep steeds maar heen en weer  
en probeerde keer op keer  
om aan de andere kant te komen  
Soms poogde hij  
te klimmen tegen het gaas  
maar dat ging niet zo goed helaas  
Plots was het er toch van gekomen  
want nu had het haasje  
de onderkant van de gaas genomen  
hij knabbelde even van het gras  
maar al ras  
rende hij zo hard hij kon  
bij ons dwars over het gazon  
en kroop onder de rododendron.

Of hij daar al eerder had gezeten  
dat zullen we wel nooit weten  
Maar toen ik enkele dagen eerder  
in de tuin bezig was  
hoorde ik een geritsel in het struikgewas  
En nu ik dit haasje heb gezien  
verklaart dat het geritsel wel misschien  
Ik vind het in ieder geval heel fijn  
dat ik getuige van dit tafereel mocht zijn.

*Tekst: Jo Gerrits*

*Ingestuurd door Willemien van Rixtel*



## De kus

Hij zat niet gauw in zak en as,  
hij was een echte doener.  
Wat liefde betreft zo groen als gras,  
misschien nog wel wat groener.

Er kwamen andere tijden,  
de remmen gingen los.  
Hij mocht haar begeleiden,  
zij woonde in het bos.

Samen stonden ze met de fiets  
onder de hoge bomen.  
Hij durfde echter niets,  
mocht hij wel aan haar komen?

Ineens was daar die kus,  
er waren geen bezwaren  
Heel zachtjes drukte hij dus  
zijn lippen op de hare.

Hij was achttien, zo groen als gras  
hoe heerlijk waren haar lippen toch  
Toen hij al in de tachtig was  
voelde hij ze nog.

*Tekst: Toine Rommers*

*Ingestuurd door Willemien van Rixtel*

Hoe moeilijk is het om bepaalde emoties  
in woorden te vangen, hoe moeilijk is het  
uitspreken van je diepste verlangen.



*Cor Vilé*

## Vertrouwen

onkruid woekert in mijn hoofd  
kleurt alles zwart  
bestrijdingsmiddel vooralsnog onvindbaar  
storm raast voort  
alles gaat omver  
niets blijft staande  
dijken breken door  
water stijgt  
niet kanaliseerbaar  
gemaal maalt onvoldoende  
wordt alles dan vernield ...

-langzaam maar zeker-

prijkt reddeloosheid  
in mijn hele zijn  
hoofd daar niet aan toe  
omgeving helemaal nog niet  
er zullen toch nog wel dijken zijn  
of sloten en sluizen  
wellicht laat de wind zich leggen  
kan gras worden gemaaid  
gaan peren toch weer rijpen  
tot plukgereed  
net als de pioenroos

-we zullen doorgaan-

tijd is hiervoor nodig  
deze onzekerheid vervangen  
door toekomstbestendigheid  
weten en plaats maken  
voor herstel voor acceptatie  
weer in te nemen plek op aarde  
verder mogen kijken  
duidelijkheid eerlijkheid  
is van groot belang  
om bij leven te blijven

A. Vermaas

## Waar komt de zee vandaan

Waar komt de zee vandaan  
die altijd opnieuw  
water vindt, lucht uit kieuw,  
zout en zoet met kwaad en goed  
verbindt en dan weer zoeken laat  
nooit haar eigen pad verraad  
laat groeien die door diepte gaat  
Waar komt de ziel vandaan  
die altijd opnieuw  
liefde vindt, lucht uit kieuw  
eb en vloed met kwaad en goed  
verbindt en dan weer zoeken laat  
nooit haar eigen pad verraad  
laat stromen wat de zee ontstaat  
Waar komt de mens vandaan  
die altijd opnieuw  
richting vindt, lucht uit kieuw  
denkt en doet met kwaad en goed  
verbindt en dan weer zoeken gaat  
soms haar eigen pad verraad  
laat weten dat de mens bestaat

*Gedicht: Marjolein Pieks*

*uit: 'Een ons gedicht alstublieft*

*ingestuurd door Cor Vilé*

## Gaaf

Wat er toe doet is niet de pijn,  
't onrecht dat de een de ander doet,  
het kastekort van 't samenzijn.

Wat er toe doet: herinnering  
aan wat was, wat gaaf en goed  
de pijn verzoet, 't gemis te boven ging.

*Gerard Nijenhuis*



# Woordzoeker

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| p | a | r | a | p | l | u | m | h | a | r | k |
| a | b | d | e | n | u | e | i | k | e | l | a |
| d | e | g | b | e | s | s | e | n | o | s | s |
| d | z | b | o | o | m | s | t | a | m | a | t |
| e | e | k | h | o | o | r | n | g | l | p | a |
| n | m | r | f | s | r | p | d | e | a | p | n |
| s | t | e | r | p | a | u | w | e | a | o | j |
| t | a | g | o | i | n | i | o | l | r | m | e |
| o | k | e | o | n | j | l | l | d | z | p | e |
| e | r | n | d | j | e | i | k | t | e | o | g |
| l | h | e | r | f | s | t | l | k | n | e | e |
| w | e | b | b | l | a | d | e | r | e | n | l |



herfst  
hark  
bladeren  
eekhoorn  
egel  
spin  
kastanje  
paddenstoel

pompoen  
web  
regen  
eikel  
bezem  
bessen  
uil  
wolk

paraplu  
den  
boomstam  
rood  
tak  
oranje  
geel  
laarzen





# Mandala kleuren



*Prijsje winnen?* Stuur je ingekleurde Mandala met je naam en adresgegevens in voor 1 november 2025 naar Redactie Horizon, postvak 01.034, Postbus 3, 5427 ZG Boekel

De redactie kiest de winnaar.

De winnaars van het augustusnummer zijn  
Hanny Glas en Joke van de Boomen

# Kreet van de maand

Als morgen nu is en later eerder dan verwacht,  
dan heb je met: „dat komt later nog wel”  
veel te lang gewacht.

*Tekst Cor Vilé*

## Info

### ***Cliëntenraad:***

Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034

e-mail: [clienraad@ggzoostbrabant.nl](mailto:clienraad@ggzoostbrabant.nl)

of bel de ondersteuners; Bea van Leuken 088-8462795 of Miriam Derksen 088-8462800

### ***Familie/naastenraad:***

e-mail: [familieraad@ggzoostbrabant.nl](mailto:familieraad@ggzoostbrabant.nl) of bel Bea van Leuken 088-8462795

### ***Familievertrouwenspersoon:***

Helpdesk Familievertrouwenspersoon is dagelijks te bereiken

van 9.00 – 17.00 uur via 0900-3332222

### ***Stichting Patiëntenvertrouwenspersoon:***

De Helpdesk Patiëntenvertrouwenspersoon is er voor cliënten van instellingen voor geestelijke gezondheidszorg. 0900 444 8888 (10 eurocent per minuut) [www.pvp.nl](http://www.pvp.nl)

### **Stichting Opmaat**

#### **Bewindvoering & inkomensbeheer**

040 – 21 40 700 | [info@stichtingopmaat.org](mailto:info@stichtingopmaat.org) | [www.stichtingopmaat.org](http://www.stichtingopmaat.org)