De Horizon

Juni 2023

Geschilderd door
E. Dilekci

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
Lever uw kopij in voor 7 juli 2023
Redactie : Lennart van den Elsen, Ine van Wijk, Cor Vilé, Joke Lentjes, Paula Leenders en Bea van Leuken
Redactieadres : horizon@ggzoostbrabant.nl
- Horizon p/a Cliëntenraad, Kluisstraat 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

De meningen in onze samenleving worden steeds luider, stonden eerst de beste stuurlui aan wal, tegenwoordig strijden we tegen het onrecht, is er een groeiend wantrouwen tegenover degenen die het beleid bepalen, ook de monarchie ontkomt er niet aan. Dan is het toch goed om te zien dat de tiende Koningsdag eensgezind gevierd werd, dat het mogelijk is om op zo'n dag verdraagzaam te zijn en begrip te hebben voor elkaar en voor het koningspaar.

Het mooie van Koningsdag vindt ik de lintjesregen voor al die mensen die als een moeder Teresa zich inzetten voor de medemens en het leven extra kleur geven. Ik bewonder dat, ik weet zoal een aantal mensen uit mijn directe omgeving te benoemen die ik voor kan dragen, die dat ook zeker verdienen.

Mensen die het ook verdienen om eens in het licht gezet te worden zijn de mensen met een beperking, daar rust nog altijd een stigma op. Het is een pijnlijke waarheid dat er veel gedaan wordt voor de mens met zijn beperking of handicap, maar dat alles buiten hen om gaat. De mensen om wie het gaat zijn er nauwelijks bij betrokken, dit komt door de manier waarop we naar deze mensen kijken. Lees het artikel op pagina zes in deze horizon

Op pagina tien het verhaal van Simone's vader Simon, hoe het is om als ouder gescheiden van je kind te moeten leven, een zoektocht die lang duurde totdat ze eindelijk elkaar weer ontmoeten.

Een van de mensen die ik bewonder, die van mij ook een lintje verdient is Jenny Smits van het interview op pagina 14. Ondanks haar visuele beperkingen zet zij zich in voor de medemens, o.a. bij de stichting Zorg en Welzijn. Ze is een voorbeeld voor iedereen, ondanks haar beperking laat ze zich niet ontmoedigen en zoekt ze altijd naar nieuwe mogelijkheden.

Van alle tijden is het pesten, tegenwoordig vind je het ook terug in grensoverschrijdend gedrag. Hoe dan ook, voor de mens die het overkomt is het vaak een traumatische ervaring. Op pagina 17 vind je het artikel van Cor die er zelf mee te maken had.

Op pagina 20-21 de boekbespreking met dit keer het boek van Dirk de Wachter: Vertroostingen. Een boekbespreking over een psychiater die zelf kanker kreeg, die nu als patiënt ervaart dat je niet aan het noodlot ontkomt wanneer het jou treft. Boeiend om te lezen hoe een psychiater met een medische achtergrond in alle eerlijkheid vertelt wat het met hem doet.

In de traditie en verhalen op pagina 26 dit keer het verhaal van Antonius van Padua, niet van Huize Padua maar uit Italië. De meeste mensen kennen vast nog wel het versje van vroeger wanneer we iets kwijt waren: Heilige Antonius beste vrind zorg dat ik mijn…weer vind, eerlijk gezegd vraag ik hem regelmatig om hulp.

Tot slot nog de mededeling dat in september in de Kluis een tentoonstelling is van Joke van Gils, die in een donkere periode de ruimte vond om te knutselen en te fröbelen. Ze laat daarmee zien dat er altijd mogelijkheden zijn, ook in een periode waarin het wat minder gaat.

Wij wensen jullie veel leesplezier in deze kleurrijke Horizon.

Cor Vilé en Bea van Leuken

Inhoud

Voorwoord	3
Inhoud	4
Activiteitenkalender	4
Terugblik	5
Ik bond je woorden samen	5
Vandaag is de tijd van het nu	5
Jachtseizoen	5
Mens zijn met een beperking	6
Ga op zoek naar kleine dingen	7
Vanuit Familieraad en Cliëntenraad	7
Kunst	8
De storm is losgebarsten	8
Ik hoor de druppels	8
Grutvoajers skrifje 13	9
Ontmoetingen 33	10
Dag dieren	12
Tentoonstelling Joke van Gils	13
In gesprek met Jenny Smits	14
Stof	16
Gedichten	16
Volharding of wilskracht	17
Er schuilt een wereld	17
Pesten	17
Koken met Ine	18
Boekbespreking	20
Kunst ODAC Clarakloster	22
Creatief	24
Dichter des GGZ's	25
Onderweg zijn we allemaal	25
Ik weet	25
Tradities en symbolen deel 14	26
Onderweg	29
Fruithapje	29
Instagram ODAC Huize Padua	30
Wist jij dit ?	31
Wat ik las in een veldkapel	31
Als ik een bloem was	31
De moppentrommel	32
Overhemd	32
In deze maatschappij	32
Activiteiten vrije tijd & welzijn	33
Oorlog van binnen	33
Aan het woord: Evelien Hulshof	34
Soms	34
Leesrubriek	35
Hoop en vertrouwen	35
Op zoek naar elkaar	35
Nieuws vanuit de Raad van Bestuur	36
Kunst	37
Puzzelpagina	38
Kreet van de maand	40

Activiteitenkalender Huize Padua

JUNI

Donderdag 1 juni
Pinkstervoetbaltoernooi
Zondag 4 juni
Paduapop
Dinsdag 6 t/m vrijdag 9 juni
Avondvierdaagse start op Huize Padua
Donderdag 15 juni
Uitstapje Scheveningen
Donderdag 22 juni
Muzikaal optreden
Donderdag 29 juni
Bingo

JULI

Zondag 2 juli
Rondje GGZ
Woensdag 5 juli
Voorjaarsbijeenkomst vrijwilligers
Donderdag 13 juli
Italiaanse pciknick
Vrijdag 21 juli
Slotdag vierdaagse Nijmegen
Donderdag 27 juli
Zomerbingo

Terugblik

Terugblik op een zin die nadat ik hem eenmaal had gehoord in mijn hoofd bleef hangen.
Als je de mensen die je móet vertrouwen niet kúnt vertrouwen, wie vertrouw je dan nog wel.
Je voelt de eenzaamheid die daarin besloten ligt, de pijn, de wanhoop. Het snijdt en kerft als een bot mes door je ziel. Een zin die werd uitgesproken door een jonge vrouw die haar jeugd in instellingen doorbracht en daar door haar mentor werd misbruikt. Ze zat in de laatste aflevering van Jojanneke en de jeugdzorg, een indrukwekkende serie die te zien was op NPO 3 waarin een ontluisterend beeld over de jeugdzorg wordt geschetst.

De jonge vrouw vertelde klip en klaar dat ze als kind in de jeugdzorg van advocaten, begeleiders en directeuren altijd het gevoel had gekregen niet waardig te zijn. Dat ze uitschot was, dat alles met haar geflikt kon worden. De rechter had haar ooit gevraagd hoe ze ervoor ging zorgen dat ze terug kon keren in de maatschappij.

Dat vraag je dan aan een kind van vijftien die er niks aan kon doen dat ze in de jeugdzorg terecht kwam.

Ik begreep dat de serie veel te weinig bekeken was en schrijf daarom die woorden hier vandaag nog een keer op voor iedereen die ze gemist heeft.

Tekst Cor Vilé

Ik bond je woorden samen
met een touwtje van herinneringen
legde ze te drogen
gerangschikt volgens tederheid

later verpulverde alles onder
de aanraking van vergeefse hoop
alleen hun geur schrijft nu nog
verhalen in mijn hoofd.

Ellen Lackman

Vandaag is de tijd van het nu

Als de zon zijn licht laat schijnen
opent de natuur haar ogen
mens en dier worden wakker
en bloemen strekken zich uit
in een wereld vol mededogen.

Als de sterren schitteren
in de ontmetelijke verte
van de flonk'rende nacht
ligt de nacht in diepe
slaap te dromen
van een daag'lijkse pracht.

Leven is niet eenvoudig
daar waar haast is geboden
en iedere seconde telt
in deze tijd van tijd
is het vaak ieder voor zichzelf
want tijd is immers geld.

Vandaag is een tijd
waarin de dag van gisteren
heftig is gestorven
maar waarin de dag van morgen
nog ongerept is
en geheel onbedorven.

Vandaag is de tijd van het nu
de tijd van het moment
open daarom je oren
luister naar je gevoel
jouw tijd voor bezinning
is nu geboren.

Willemien van Rixtel

jachtseizoen

ach sprak de jager
alweer geen buit
mijn geweer schiet tekort

P. Aardemaatje

Mens zijn met een beperking

Je staat met een beperking niet op nul maar op min één. Daarmee bedoel ik te zeggen dat iemand met een beperking altijd iets meer moeite zal moeten doen dan de ander. Een mens met een beperking dat roept toch een bepaald beeld op. In onze maatschappij zit er dan een soort van onderliggende gedachte waarmee mensen met een beperking worden gezien als een mindere soortgenoot. Dat begint vaak al wanneer een vrouw in verwachting is. Wanneer blijkt dat het ongeboren kind een afwijking heeft, komen de vragen, de oordelen en de goed bedoelde adviezen vanzelf. Dat het invloed op je leven heeft zal duidelijk zijn, maar om er nu al gelijk een stempel op te zetten vind ik een beetje voorbarig. Je weet tenslotte niet wat het je brengt, in het leven om ons heen zie je vaak een liefdevol voorbeeld.

De manier waarop er in onze maatschappij mee wordt omgegaan is nog altijd stigmatiserend. Als ouder van een gehandicapt kind ben je wel heel erg afhankelijk van de instanties die bepalen wat het beste is voor je kind. Zij bepalen hoe het leven van iemand met een beperking er uit gaat zien, wie de beslissingen neemt en waar men moet zijn voor bepaalde aanvragen. Het is een pijnlijke waarheid dat er veel gedaan wordt voor de mens met zijn beperking of handicap, maar dat alles buiten hen om gaat, de mensen om wie het gaat zijn er nauwelijks bij betrokken. Ook dat komt voort uit de manier waarop wij naar deze mensen kijken. Er is een beeld gecreëerd dat we moeten zorgen voor onze mensen met een beperking.

Eerlijk gezegd heb ik zelf ook geen goed beeld van een mens met een beperking. Om mij daar verder in te verdiepen ben ik op bezoek gegaan in een zorgcomplex bij mij om de hoek. Ik vroeg aan een van de daar aanwezige mensen hoe het is om te leven met een beperking en hoe ze daar zelf in staan. Ik zou niet anders willen was het antwoord van de persoon die bereid was om mij te woord te staan. Het heeft mij ook een bepaalde ervaring gegeven die de ander zonder een beperking niet heeft. Het is ook iets wat bij mijn leven hoort, ieder krijgt zijn deel en naar mijn idee is er geen leven dat vlekkeloos verloopt. Ik heb mogen ervaren dat kinderen anders kijken naar iemand met een beperking dan de volwassenen. Kinderen stellen een aantal vragen en als je daar duidelijk en eerlijk een antwoord op geeft ben je gewoon geaccepteerd. Maar hoe ouder we worden hoe minder open we kunnen zijn. In plaats van rechtstreekse vragen beginnen we het steeds meer zelf in te vullen. Dan wordt het ook een stuk onaangenamer, wanneer je niet direct in contact bent met de ander dan kun je de emoties soms niet plaatsen. Dan bekruipt je het gevoel dat je er niet over mag praten, of kunt praten, dan wordt het ongemakkelijk. Dan kom je in een situatie terecht waarin je jezelf in allerlei bochten begint te wringen om in een hokje te passen waar je niet in past.

Het bleek al snel dat we op een lijn zaten en dat de persoon met wie ik het gesprek voerde al de nodige inzichten had, dat verbaasde me wel, en daarmee werd het gesprek al snel een stuk persoonlijker.
Hij zegt: Soms heb je een beklemmend gevoel en het idee dat je niets hebt om naar uit te kijken, dat je niet weet wat je moet doen. Waar je niet omheen kunt is dat je uiteindelijk toch op jezelf aangewezen bent, dat je het zelf moet doen. Dat gaat niet vanzelf, er is ook niemand die bij je aanbelt met een pakketje geluk, dat

dien je zelf ergens te gaan halen. Wanneer het niet direct op je pad komt dan heb je in ieder geval tenminste een poging gedaan, op zich is dat ook een opening. Met jezelf af en toe laten meeslepen door de emoties is niks mis mee. Zo af en toe moet je even met jezelf de dingen reflecteren, jezelf even wikkelen in zelfmedelijden, als je maar op tijd het licht weer aandoet, en je deurtje open laat voor nieuwe ervaringen.

De persoon die ik sprak heeft een beperking, maar is ondanks dat toch redelijk mobiel, naast hem zat een mooie vrouw zonder beperking.
Ik wist niet helemaal mijn vraag goed te formuleren, ik was dus ook beperkt en besmet met het stigma dat daar op zit.
Iemand met een beperking die verliefd is en samenwoont met een vrouw zonder een beperking, dat vinden wij mensen toch vreemd. Het geeft aan hoe structureel fout de mensen kijken naar iemand met een beperking, en hoe hard wij die niet zien als gelijke, maar meer als een minder waardig persoon. Ik vroeg mij af hoe een mens met een beperking om moet gaan met al die oordelen en veroordelingen van de mensen met een stigma.

Mensen met een beperking, ik was even in zo'n bepaalde woonvorm, ik had een mooie ontmoeting met diepgang met iemand die een beperking heeft en mij naar huis stuurde met de woorden: ik ben trots op mezelf zo zoals ik ben.

Tekst Cor Vilé

Ga op zoek naar kleine dingen

"Ga op zoek naar kleine dingen,
die vreugde brengen in je leven.
Geluk laat zich niet dwingen,
maar vaak wel een zetje geven."

Martin Gijzemijter—ingezonden door Dinie

Vanuit Familieraad/ naastenraad en Cliëntenraad

Inloop en dagbesteding
Binnen GGZ Oost Brabant worden plekken voor inloop en dagbesteding aan cliënten geboden.
Op elke locatie waar inloop en dagbesteding plaatsvindt wordt dit anders gedaan. GGZ Oost Brabant wil hiervoor een brede visie ontwikkelen op inloop en dagbesteding. Het uitgangspunt is dat het aanbod onze cliënten ondersteunt bij de behandeling/ondersteuning die zij krijgen vanuit de Specialistische GGZ. Het aanbod draagt bij aan duurzaam herstel, met andere woorden; hoe kun je persoonlijke verantwoordelijkheid nemen voor je herstel en daarbij gebruik maken van het aanbod van GGZ Oost Brabant en de netwerkpartners.

Een afvaardiging van de Cliëntenraad heeft met cliënten gesprekken gehad en sommige cliënten geven aan dat werken met een HOP (Herstel Ondersteunings Plan) zeker positief wordt ervaren, maar er zijn ook cliënten die al zoveel trajecten bij de GGZ hebben doorlopen dat ze liever alleen het AC (Activiteiten Centrum) willen doen voor structuur. Het is een grote taak voor de medewerkers om dit in breder perspectief te zien. Te lang (soms ruim 10 jaar) is er voor cliënten bij het ODAC alleen het AC in beeld geweest.

De nieuwe plannen zijn gepresenteerd aan de cliënten van ODAC Helmond en deze hebben voor veel onrust gezorgd. De cliënten voelden zich niet gehoord of betrokken. Het ODAC is een plek waar ze zichzelf kunnen zijn. Het aanwezig zijn geeft cliënten houvast en structuur in een veilige vertrouwde omgeving. De Cliëntenraad is na het binnenkomen van deze signalen naar de cliënten gegaan om te luisteren en ook de directie is inmiddels op bezoek geweest bij de dagbesteding. Dit heeft zeker geholpen in de communicatie en het begrip voor elkaar.

KUNST

'Straat Kopenhagen op de hoek van het Hard Rock café' - geschilderd door Lennart van den Elsen

De storm is losgebarsten

De storm is losgebarsten.
Je ziet niets anders meer dan de striemende regen, de bliksem en de hevige wind. Oorverdovend is het geluid van de donder,. Nu is het tijd om te schuilen onder de paraplu van de beloften van God. Wacht daar heel stil tot de storm voorbij is. Hij die de storm in je leven heeft toegelaten is ook de schepper van de regenboog.

Riekske

Ik hoor de druppels

Ik hoor de druppels als het regent
en denk eraan om weg te gaan
maar de liefde houdt mij hier
en ik heb zin in een potje bier
en ik hoor de regendruppels
op de ramen van mijn kamer
Had ik maar een hamer
dan konden we samen gaan.

John den Bekker

Grutvaojers skrifje 14

Grootvaders schriftje, met spreekwoorden, rijmsels en gezegdes en andere markante uitspraken. Uit het Brabants vertaald:

’t Is meer wótter dan vis. Ondanks de grote van de partij is de waarde zeer gering.

Hij zin: ’t vet is van de romme. Hij zei: Hier is niet veel aan te verdienen.

Tege bitter ‘ne kaoje loop dan ‘ne kaoje koop. Men kan beter vergeefs naar de handel kijken dan dat men ongezien slechte artikelen koopt.

Ge moet ’t henneke z’n stértje nie uit plukke. Je moet de zaak niet over vragen.

Handel is: ’t zieltje verkope of niks verdiene. Om iets aan de handel te kunnen verdienen mag je je niet altijd laten leiden door je geweten.

Vrouwe bloot, handel dood. Bij warm weer vallen de verkoopresultaten tegen.

És ge ’n koew verkóóppt, bende ok de úir kwéijt. Als je een verkoper ontslaat, ben je ook de door hem gerealiseerde omzet kwijt.

Hij ménde ‘ne vette kaoter te strikke maar ’t waar nog gin mager poeske. Hij meende groot voordeel te kunnen behalen maar uiteindelijk bleek het erg tegen te vallen.

Ik wó mi d’n orgeldréijer praote, nie mi zunnen aap. Ik wilde de baas spreken en niet z’n jongste bediende.

Ze praote mooi mar skééte lilluk. Ze hadden het mooi voorgesteld maar de resultaten vielen tegen.

És ie flúit, dan liegt ie nog. Feiten spreken voor zich en zijn zelden verassend.

Hij is téij melke. Onderhandelen met hem leidt maar moeizaam tot resultaat.

Ik denk det ‘r ‘nen aap op zulder zit. Ik heb de indruk dat er wat meer aan de hand is dan u wil vertellen.

És lulle pap waar, dan hadde gé oew burd al lang vol gehad. Als al uw gepraat ergens toe zou leiden hadden we al lang zaken kunnen doen.

Aangeleverd door: Joke Lentjes

Ontmoetingen 33

Het verhaal van Simone's vader Simon.

Simon wilde zijn leven lang al vrachtwagenchauffeur worden. Hij groeit op in een gezin met 2 broers en zussen. Als kleine jongen was hij al helemaal in de ban van vrachtwagens. Zijn oom Piet was ook een trucker en tijdens de schoolvakanties mocht hij met hem mee. Trots als een pauw naar Frankrijk of Italië.
Dit versterkte steeds meer zijn passie om ook chauffeur te worden. Na het doorlopen van de lagere school volgde hij een mbo-opleiding maar niets kon hem ervan weerhouden om vrachtwagenchauffeur te worden. Dus na al de diploma's met glans te hebben gehaald kon hij aan de slag bij een transportbedrijf.
In het begin waren het ritjes in Nederland, België en Duitsland maar Simon wilde meer. Na twee jaar kon hij bij een ander transportbedrijf beginnen en toen begonnen de lange ritten meestal naar Frankrijk of Italië. Door zijn beroep was hij veel van huis. Maar het was altijd weer een feest als hij na een lange trip van 10 of soms 12 dagen weer thuis was. Tijdens een huwelijksfeest van zijn broer leerde hij Silvia kennen en werd hij verliefd. Na 2 jaar verkering vroeg hij Silvia ten huwelijk en ondanks dat hij vaak van huis was zei ze volmondig ja. Ze huurden een huis in de buurt van Simons ouders. Sylvia was enig kind en haar ouders woonden in Polen. Na een half jaar was Silvia zwanger en werd hun huwelijk bekroond met de geboorte van een dochter Simone. Even heeft Simon nog overwogen om weer op de Benelux te gaan rijden om meer thuis te zijn. Maar Silvia zei dat ze het gewend was om vaak alleen te zijn en ze spaarden geld om een huis te kopen. Dat lukte toen Simone 2 jaar oud was. Simon dacht het helemaal gemaakt te hebben. Nadat het huis was ingericht had hij nog een maand vrij genomen om te genieten van hun nieuwe plek. Toen ging Simon weer rijden en hij genoot van het vrije leven van steeds ergens anders te zijn, de vaste plaatsen waar hij ging eten en overnachten enhij maakte overal vrienden. Toen hij door een ongeluk zijn enkel brak en in het gips moest genoot hij thuis van zijn dochtertje. Maar hij voelde dat Silvia zijn thuis zijn steeds minder op prijs stelde. Toen zijn enkel hersteld was en hij weer ging rijden zei Silvia dat ze wilde scheiden en dat ze een nieuwe vriend had. Voor Simon kwam dit als een mokerslag. Ze vertelde dat zij voor Simone zou zorgen zodat hij gewoon kon blijven werken en voor de tijd dat hij thuis was kon hij makkelijk bij zijn ouders logeren. Zijn droomhuwelijk was voorbij, hij had geen keuze en ging weer werken. Nog 2 keer is hij langs geweest bij Silvia maar die gaf hem te verstaan dat hij n iet welkom was en dat Simone er alleen maar onrustig van werd. Mocht hij dan nog wel afscheid nemen? Nee, schrijf haar maar een brief was het antwoord. Wat schrijf je aan een kind van nog geen vijf jaar. De brief heeft hij wel geschreven en bij zijn ouders achtergelaten. Wanneer hij thuis was bij zijn ouders ging hij stiekem kijken naar de school waar Simone zat en zag dat ze tussen de middag werd opgehaald door haar moeder die zwanger was. Zijn ouders hadden dit voor hem verzwegen om hem het verdriet te besparen. Ze hadden ook geen contact meer met hun kleindochter. Kaartjes en cadeautjes voor feestdagen en verjaardagen werden teruggestuurd. Toen Simone vijf jaar was is Simon geëmigreerd naar Canada. Hij kon het niet meer aan en liet alles achter om een nieuw leven te beginnen.

Het nieuwe leven was voor Simon veel werken en het enige wat hem troost gaf was zijn truck die ook grotendeels zijn woning was. Hij koos voor de verste en langste ritten dus was eigenlijk altijd onderweg. Hij verbleef veel in dorpjes waar hij kon eten en overnachten. Hij had zo zijn vaste adressen. Dat ging jaren zo door. Het contact met zijn familie verwaterde, het bleef meestal bij een kerst of verjaardagskaart. Op een camping had hij een chaletje staan waar hij soms wat langer verbleef maar de campinghoudster Linda mocht het

soms ook verhuren. Linda was eigenlijk zijn steun en toeverlaat. Ze was weduwe en runde de camping en een eetcafé en winkeltje. Linda was ook de contactpersoon met zijn familie in Holland. Daar kwam ook het bericht dat zijn moeder was overleden en daarna zijn vader. Simon kon het niet opbrengen om terug te gaan. Zijn zus Lucy woonde nu in het ouderlijk huis. Zij was getrouwd en had twee kinderen maar verzekerde hem dat hij altijd welkom was en dat hij daar nog steeds zijn eigen kamer had. Lucy bleef alle familie lief en leed delen met Linda. Toen Simone net 45 jaar werd overleed haar moeder bij een verkeersongeval. Simone woonde thuis bij haar stiefvader ze had nog twee broers die getrouwd waren. Haar stiefvader is altijd heel goed voor haar geweest en ze had eigenlijk nooit de behoefte gehad om op zoek te gaan naar haar vader. Toen ze samen met haar stiefvader door de spullen gingen van haar moeder vonden ze een schoenendoos. Met kaarten en presentjes die door Simon gestuurd waren en waarvan haar stiefvader geen weet had. Na wat speurwerk kwamen ze terecht bij Lucy, de zus dus ook tante van Simone. Deze bevestigde het verhaal dat Silvia geen contact wilde omdat dit beter voor Simone zou zijn. Ze heeft het adres van Simon gegeven en nog dezelfde avond een brief geschreven aan haar vader. Simon was intussen gepensioneerd en deed nog af en toe wat korte ritjes en hielp mee op de camping. Maar was ook soms dagen weg en dan trok hij van stad naar stad om nog eens terug te gaan naar waar hij tijdens zijn werkzame leven zo vaak geslapen en gegeten had.

Zo kwam het dat hij de brief van Simone pas 2 maanden later kreeg. Hij las hem in het bijzijn van Linda en die zei meteen nodig je dochter uit om hier te komen. Maar Simon wist het niet wat moest hij hiermee. Oude wonden weer openhalen. Hij hield van zijn kluizenaars bestaan. Linda zei dat hij hier maar eens goed over na moest denken en dat zijn dochter toch de moeite had gedaan om te achterhalen wie haar echte vader was. En zo ontstond er een briefwisseling met Simone en haar vader. Beide waren toch slachtoffer in dit verhaal.

Een half jaar later is Simone afgereisd naar Canada om haar vader op te zoeken. Ze hebben samen gepraat en gehuild. Door de dood van haar moeder had ze haar vader gevonden. Wat ze beiden nooit hebben begrepen waarom Silvia zo gehandeld heeft door Simone weg te houden van haar vader, opa en oma en de rest van de familie. Simone vertelde dat ze zo'n bewondering heeft voor haar vader die op zo'n eenvoudige en simpele manier gelukkig kan zijn.

Tevreden in zijn chaletje met allemaal tweedhans spulletjes. Hoeveel mensen hij heeft geholpen, lifters meegenomen en soms geld achterliet voor een maaltijd zodat ze weer verder konden. De rest van de wereld liet hij aan zich voorbijgaan. Hij las geen kranten en keek geen nieuws. Niet zoeken maar vinden dat was zijn plezier. Wat je niet hebt raak je nooit kwijt. Dat is misschien ook wel een van redenen dat Simone altijd alleen is gebleven. Ze heeft weleens een vriend gehad maar het gebonden zijn beangstigde haar. Ze heeft nog mooie tijden met haar vader meegemaakt en is nog verschillende keren naar Canada geweest om hem te bezoeken. De laatste keer zelfs met tante Lucy,

(Vervolg op pagina 12)

(Vervolg van pagina 11 - Ontmoetingen 30)

de zus van Simon. Een week na hun bezoek heeft Linda laten weten dat Simon rustig en kalm is overleden als gevolg van een hartstilstand. Simon is gecremeerd en Simone is met haar stiefvader 3 maanden later naar Canada afgereisd en daar hebben ze zijn as uitgestrooid. Simone is dankbaar voor de tijd die ze heeft doorgebracht met haar vader. Wat ook de beweegreden van haar moeder is geweest zal ze nooit weten en daar heeft ze vrede mee. Ze is tot aan pensioen werkzaam geweest als onderwijzeres en leeft een rustig teruggetrokken leven. Tot op hoge leeftijd reisde ze nog verschillende keren naar Canada waar haar vader zo gelukkig was en leefde als truckchauffeur en passant (voorbijganger).

Dit is het verhaal van een vrouw die nooit oordeelde niet over haar moeder of haar vader en stiefvader. Ze is net als haar vader overleden aan en hartstilstand. Dit verhaal is samengesteld aan de hand van brieven die in het bezit zijn van Lucy, de zus van Simon. Dankjewel Lucy dat je dit wilde delen.

De namen zijn om privacy reden gefingeerd.

Joke Lentjes

dag dieren

dieren moeten blijven
zoals en wie ze zijn
niet vergroten noch verkleinen
niet meer of minder schuw
op dezelfde plekken
blijven wonen

dassen op het stille ruiterpad
rondom hun burcht
de vos aan rand van weiland
verborgen in het hoge gras
herten zien en horen
in het hoogstaand struikgewas

de witte of de bruine buizerd
zittend op een paal
laag overvliegend als er jongen zijn
de bos- en kerkuil horen
doodstil zien zitten
op een leiboomtak

de haas en het konijn
springend over veld
vlinders, bijen, wespen
insecten overal
spechten, kraaien, eksters, gaaien
egels in mijn achtertuin

zó graag blijf ik jullie tegenkomen
het is van zoveel waarde
dat mag nooit verloren gaan

P. Aardemaatje

Tentoonstelling Joke van Gils in Museum de Kluis

De tentoonstelling is op alle zondagen in september te bezoeken van 11 tot 16 uur (3, 10, 17 en 24 september).

Joke was in gesprek met Henk van de Goor en toen ter sprake kwam dat ze dit jaar op 5 mei 70 jaar is geworden hebben ze samen besloten dat dit een mooi moment is om een tentoonstelling te houden in de bovenverdieping van Museum de Kluis.

Joke vindt het belangrijk om te werken met zogenaamd afval, bijvoorbeeld een oud overhemd wat gebruikt is om een plaid te maken van patchwork. Met restantjes die ze overhoudt na het kleding maken maakt zij bijvoorbeeld weer landschappen. Er wordt niets weggegooid, zelfs de draadjes worden hergebruikt.

Joke is al haar hele leven een creatieve dame met oog voor het milieu. Zij werkt met afval, echt uit respect voor de aarde. Op de tentoonstelling is haar eigen werk te zien van de afgelopen jaren.

Joke gunt iedereen het goede gevoel wat zij krijgt tijdens het maken van deze kunstwerken. De belangrijkste reden om dit te doen is om mensen te laten zien dat je altijd iets kunt doen, zelfs in haar donkere periode was er toch vaak ruimte om te knutselen of te fröbelen.

Joke mocht haar leven doen op haar eigen manier in Huize Padua. Steeds weer na elke psychose, na elke opname. Heel veel mensen vragen wat is een psychose? Dan ben je niet helemaal jezelf en dit kan heel ver gaan tot helemaal niet meer jezelf zijn. Zelf ben je je hiervan niet bewust, je leeft dan als het ware in je eigen wereldje.

Later in haar appartement in Springelbeek, kreeg Joke naast fantastische hulp letterlijk en figuurlijk alle ruimte. Zo was zij heel blij met 'haar' ateliertje in het AC gebouw en als je blij bent maak je werk met veel plezier. Zij zat dus vaak in een 'flow'. En in en met flow zijn is enorm helend, het werkt echt. Creatief zijn is ook een mooie afwisseling gebleken voor haar werk met lotgenoten, lotgenoten contact. Je ontmoet veel mensen. Haar donkere periode werd en wordt steeds lichter. Lichter te dragen en lichter om het te kunnen aanzien. Met heel veel plezier is Joke creatief geweest en nog steeds en hiermee hoopt zij veel mensen te inspireren.

Bea van Leuken

IN GESPREK MET JENNY SMITS

Jenny is getrouwd en met haar man heeft zij 2 studerende dochters. Jenny's grootste passie is haar gezin. Zij leest graag (luisterboeken) en soms leest zij in braille. De ene dochter studeert momenteel in Rotterdam, de andere dochter doet dit jaar eindexamen en gaat in augustus een jaar naar Highschool in Amerika.
Jenny werkt niet meer maar doet veel vrijwilligerswerk onder andere als lid van de Cliëntenraad bij ggz Oost Brabant. Wat er nou zo leuk is aan werken als lid van de Cliëntenraad? De mensen waar zij samen dit werk mee doet en de cliënten waar Jenny zich voor inzet. Het samen optrekken om iets te kunnen betekenen voor een ander.

In haar woonplaats Odiliapeel doet ze ook vrijwilligerswerk bij stichting Zorg en Welzijn. Dat is een zorg coöperatie en op bestuurlijk niveau denkt Jenny mee hoe de leefkwaliteit dusdanig kan blijven dat alle inwoners van 0 tot 100 plus daar kunnen blijven wonen op een passende manier. Zij is hiervoor aanwezig bij veel gesprekken met gemeenten, zorgaanbieders en de dorpsraad. Elke week komt dit vrijwilligerswerk terug.
Ook zet Jenny zich in voor Stichting Chengetai Children die het voor kinderen in Afrika mogelijk maakt om op te groeien in een veilige, warme omgeving en ze hebben de kans om onderwijs te volgen zodat ze hun toekomst in eigen hand kunnen nemen.
De stichting zamelt geld in en zorgt nu voor een gezin van 6 kinderen zodat die onderwijs krijgen, een huis hebben en verder zijn ze bezig om een weeshuis te bouwen in Zimbabwe. Dit bouwen doet de stichting niet zelf maar ze stimuleren en faciliteren de mensen daar zodat ze het zelf kunnen bouwen. Het is een initiatief vanuit Odiliapeel, daar woont een familie met een zoon die ontwikkelingswerker is en daar heeft gewoond. Hij coördineert vanaf hier en ook worden de financiën goed gecontroleerd en bijgehouden.
De kinderen in Zimbabwe weten niet dat hier een stichting zit die hen ondersteunt om te voorkomen dat ze hun hand op gaan houden, ze moeten zelf actief zijn. In het huidige weeshuis zitten 14 kinderen in een gewoon huis, het is wel erkend, maar er komt geen geld vanuit de staat. De hulpverleners zijn allemaal vrijwilligers.
Jenny vindt het bijzonder om in haar vrijwilligerswerk zoveel mensen te ontmoeten en daarmee samen te werken. Zij vindt het belangrijk dat ze er iets van leert, dus ook persoonlijke ontwikkeling. Het vrijwilligerswerk dat Jenny doet, doet ze met veel plezier. Het is zo mooi om bezig te zijn op een dusdanige manier dat andere mensen tot ontwikkeling komen en dat je hier een bijdrage aan kunt leveren.

Haar vrije tijd besteedt Jenny graag aan lezen, gezellig met vriendinnen koffie of thee drinken en lek-

ker buurten. Van het theater kan ze ook erg genieten. Jenny heeft altijd gewerkt als leerkracht in het basisonderwijs, het meeste heeft zij met kleuters gewerkt. Later als leerkracht ondersteuner waarin zij kinderen extra aandacht kon geven en die kinderen kwamen dan vooral uit allochtone gezinnen. Nadat Jenny door haar visuele handicap niet meer kon werken in het onderwijs moest ze na gaan denken wat wil en kan ik dan wel gaan doen. Hier kwam massage therapie uit want dat kun je op gevoel doen. Jenny heeft hiervoor een opleiding gevolgd en verschillende westerse en oosterse massagetechnieken geleerd waardoor ze deze samen kan gebruiken in één behandeling, dus de holistische aanpak die het lichaam kan helen door fysieke blokkades op te heffen. Dit doet Jenny nog steeds kleinschalig thuis.

Jenny heeft een visuele handicap, deze heet retinitus pigmentosa. Dit is een erfelijke ziekte van het netvlies waardoor de staafjes en kegeltjes in het netvlies afsterven. Dit betekent dat Jenny steeds slechter gaat zien totdat zij volledig blind wordt. Dit is een proces van jaren en haar zicht wordt steeds slechter, en dit is ook de reden waarom onderwijs geven niet meer mogelijk is. Jenny kijkt door een kokertje dat mistig is en steeds kleiner wordt. Als de zon heel helder schijnt, heeft ze hier veel last van, zij geeft een vergelijking met een overbelichte foto waardoor je niets meer kunt onderscheiden.
In de pubertijd, rond haar 15^{e} verjaardag, merkte Jenny in het donker slechter te zien. Rond haar 30^{e} is het zo slecht geworden dat ze niet meer zelf kan fietsen of autorijden. In haar familie heeft ook haar broer deze ziekte plus nog een paar familieleden.

Ondanks dit verslechterde zicht had Jenny een drijfveer om nog meer te doen. Als je 30 of 35 bent, wil je meer dan op de bank zitten. De wereld en de mens zijn zo mooi en boeiend en dat maakt dat Jenny het belangrijk vindt om er samen, ieder op zijn eigen manier, iets van te gaan maken. Daarnaast vindt Jenny het heel belangrijk dat haar kinderen meekrijgen dat er altijd mogelijkheden zijn. Dat kun je vertellen maar als Jenny het kan laten zien kunnen ze het ook ervaren. Wat je nog wel kan is misschien niet de eerste keuze maar er is altijd wel iets te vinden wat voor jou van betekenis is. Het is misschien een zoektocht maar het kan wel.

Jenny heeft er daarom ook bewust voor gekozen om met de kinderen op vliegvakantie te gaan om die ervaring mee te maken en mee te geven. Want ook al kan Jenny niet alles zien, ook zij kan ervaringen opdoen in een ander land. Er wordt altijd gezegd: denk groter maar dat is niet belangrijk, denk maar eens kleiner, er kan altijd meer dan je denkt.
Wat betreft reizen wil Jenny heel graag een keer naar Ierland of Wales. Ook een reis naar de Inca's in Peru staat op haar wensenlijstje. Voordat haar kinderen waren geboren is Jenny in Sri Lanka geweest en zij zou hier graag met het gezin terug willen. Sri Lanka was de eerste verre reis en het Aziatische leven heeft toen veel indruk gemaakt. Vooral de rust waarmee de bevolking leeft en toch bijna alle dingen kunnen doen. Het respect voor elkaar en voor de natuur, de geloofsuitingen en het blij zijn met eenvoudige dingen.

Vorig jaar hebben de kinderen van Jenny op Ameland een parachutesprong gemaakt, misschien leuk om dat zelf ook nog een keer te doen.
Als ik vraag welke persoon zou jij nog graag ontmoeten zegt Jenny: "de Dalai Lama, Michelle Obama of koningin Noor". De laatste 2 zijn sterke vrouwen waarin de man heel belangrijk was en wat Jenny graag zou willen weten is hoe zij als vrouw hebben ervaren om hun man te ondersteunen zonder zichzelf uit het oog te verliezen.

Jenny is heel empathisch en haar levensmotto is: pluk de dag, er gebeurt elke dag wel iets moois, hoe klein dan ook. Zij komt graag op voor de medemens, en ergert zich als iemand zich beter voelt dan de ander. Doe wat je zegt en zeg wat je doet, dan kan Jenny ook met de mensen aan tafel en in gesprek.

(Vervolg op pagina 16)

(Vervolg van pagina 15 - in gesprek met Jenny Smits)

Als ze een dag alles kon doen wat ze wilde dan is de dag tekort. Jenny zou met haar gezin iets leuks gaan doen, samen parachute springen, de Inca trial lopen, of zo.

De Horizon vindt zij een mooie manier om met elkaar in verbinding te staan. Fijn dat er nog een magazine op papier is.
Aan de lezers geeft zij als wijze raad mee: blijf in ontwikkeling. Er is altijd iets te ontdekken, te leren, te vinden.

Jenny bedankt voor dit interview. Ik heb veel bewondering voor jouw kijk op het leven en hoe jij jezelf hierin beweegt.

Bea van Leuken, eindredacteur

Stof

Stof af als het moet, maar zou het niet beter zijn om een schilderij te maken of een brief te schrijven? Bak een cake of plant een zaadje. Denk na over het verschil tussen willen en nodig hebben?

Stof als je moet, maar er is niet veel tijd, met rivieren om te zwemmen en bergen om te beklimmen, muziek om te horen en boeken om te lezen vrienden om te koesteren en het leven om te leiden.

Stof als het moet, maar de wereld is daarbuiten met de zon in je ogen en de wind in je haar een fladderende sneeuwvlok een stortbui van regen deze dag zal niet meer terugkomen.
Stof als je moet, maar houd er rekening mee dat ouderdom zal komen en het is niet leuk en als je gaat (en gaan moet je) zal je zelf nog meer stof maken.

Vertaald uit het Engels door Joke Lentjes

Gedichten

Contact en eetstoornis
Een gesprek met je zelf,
de letters als een koude wind,
de woorden snijden je,
liefde is uitgesloten
verstoppen is het contact met jezelf
en met de ander.

Yoga
Met jezelf in de knoop,
yoga geeft weer hoop.
"Stank voor dank",
vanaf de strafbank,
boos maar nog steeds rank,
trekt de eetstoornis de aandacht,
die ons nergens bracht.
"Zonder mij ben je niks,
en word je heel 'diks'".
We weten nu beter en heel zeker:
met jezelf in de knoop,
yoga geeft weer hoop.

Eetstoornis
Gewichtsherstel en de kilolijn,
doen de eetstoornis pijn
wie was er het eerst
dat is wat mij het meeste deert
de kip of het ei
daar waar de eetstoornis zich het meeste mee gedijt
dik worden of herstellen
de eetstoornis laat alles bellen.

Padua
Prachtig landgoed
houdt mij zoet
de zon doet goed
de maan geeft half licht
een klein beetje zicht
ook zonder het gedicht.

Paula Leenders

Volharding of wilskracht

Volharding of wilskracht is geen starheid of gebrek aan openheid, maar werkend vanuit het leven, en iedere dag opnieuw leven, en wetend en besef je dat je iedere dag een steentje bijdraagt aan de realisering van elke dag zoals jij wilt leven, wat je wilt, wenst of verwacht.

Heb nooit medelijden met jezelf, maar heb en toon vertrouwen in wat je wilt, wenst of verwacht.
Blijf altijd open staan voor eventueel nieuwe ideeën of betere uitgangspunten om jouw wil, wens of verwachting te kunnen realiseren.

Gebruik je wilskracht op een positieve en ontspannen manier en heb vertrouwen in je daadkracht.

Toon volharding bij
tegenvallende momenten.
Blijf je vormen tot een
positief persoon.
Blijf je inzetten voor
nieuwe uitgangspunten
Om je doel of ideaal te realiseren.
Probeer het
Dat is pas volharding of wilskracht.

Gerrie van der Rijt-van Sinten

Er schuilt een wereld

'Er schuilt een wereld achter het geluid van elke stem. En als je een geduldige luisteraar bent, kun je vaak de hartslag voelen in de lange stiltes tussen de woorden."

Neenah Ellis
Ingezonden door Dinie Cortenbach

Pesten

Het is van alle tijden, in alle lagen van de bevolking, ik was nog maar een kind, nu ben ik 74. Een pestcultuur is funest voor iedereen die er mee te maken heeft. Tegenwoordig is er een pestprogramma voor de kinderen in de klas, op zich een goede ontwikkeling.

In de tijd van nu kijk ik met een zorgelijke blik om mij heen naar de verruwing van ons taalgebruik in de samenleving. Sinds het mobiele tijdperk is ingetreden hebben sommige personen die ergens in hun opvoeding iets gemist hebben nu een machtig middel om de ander te ruïneren.

Maar even terug naar het onderwijs, anders verdwalen we in wat tegenwoordig grensoverschrijdend gedrag heet. Wat doet een leerkracht zelf wanneer die merkt een bepaalde hekel te krijgen aan een kind dat lastig is, irritant en vervelend gedrag toont. Op zich is dat heel menselijk, ik denk daarbij aan die bazige, irritante buurvrouw waar ik het liefst met een grote boog omheen loop.

Als leerkracht kan je dat niet, van hen wordt verwacht er voor alle kinderen te zijn, dus ook voor dat irritante kind met z'n pestgedrag. Dat er voor de kinderen een programma is voor het pestgedrag is een stap in de goede richting. Een tweede logische stap is dat er ook aandacht komt voor de leerkracht. Denk daarbij aan het spiegelen van zichzelf, wat zegt dat irritant gedrag van dat kind over mij, wat raakt mij, waarom is er die allergie voor dat gedrag.

Ik heb jarenlang als conciërge op school gewerkt, er is een voorbeeld dat ik even wil benoemen. Twee leraren, twee klassen naast elkaar, wanneer de ene leraar het lokaal verliet was het stil en bleef het stil, wanneer de ander het lokaal verliet, was het hek van de dam.

Kijk ik naar de tijd waarin we nu leven dan vraag ik mij bezorgd af wat geef je een kind niet allemaal mee? Wanneer het straks naar school gaat in welk lokaal zit dan jouw kind.

Tekst Cor Vilé

Koken met Ine

door Ine van Wijk

Tartaar van zalm met limoengelei en roze Peper

Voorgerecht 4 pers.
Ca. 20 + 20 min.

Ingrediënten: 150 gram zalmfilets (afgespoeld, vers, drooggedept) - 2 limoenen (sap) - 1 eetlepel olijfolie extra vergine - 1 theelepel roze peperkorrels (verkruimeld)
Voor de gelei: 4 blaadjes gelatine - 2 takjes munt (alleen de blaadjes, zeer fijngehakt) - 2 peperkorrels - 200 milliliter witte wijn - 1 limoen (rasp) - 50 milliliter limoensap

Voorbereiden: Week voor de gelei de gelatineblaadjes in koud water. Bekleed een platte schaal met folie. Roer de munt met een mespunt grof zeezout en de peperkorrels in de vijzel tot poeder. Kook de wijn 2 minuten en schakel de warmtebron uit. Knijp de gelatine uit en los op in de warme wijn. Roer de limoenrasp, -sap en muntpoeder erdoorheen en giet dit mengsel in de schaal. Laat afkoelen en daarna helemaal opstijven in de koelkast. Snijd intussen de zalm (zonder huid) in zeer dunne plakjes. Leg ze op een plat bord. Bestrooi licht met zout en giet het limoensap erover. Hussel de vis om zodat alles met het limoensap bedekt is. Giet de olijfolie erover en dek af met folie. Laat in de koelkast circa 20 minuten marineren.

Bereiden: Stort de limoengelei op een natte snijplank en snijd in miniblokjes. Hak de gemarineerde zalm zeer fijn en verdeel met behulp van een kookring over bordjes. Leg wat gelei erbij en bestrooi met de peperbesjes.

Bastilla met garnalen en harissa

Hoofdgerecht 4 pers
Tijd: 30 + 25 + 30 min

Ingrediënten: 600 grote diepvries wok garnalen (ontdooid) - 1 pak filodeeg (ontdooid) - 100 gram boter (gesmolten) - poedersuiker (om te bestrooien) - 1 snufje paprikapoeder
Voor de harissa: 5 rode pepers (steeltjes verwijderd) - 2 teentjes knoflook (geperst) - 1 mespunt komijnpoeder (djinten) - 1 mespunt korianderpoeder (ketoembar) - mespunt gerookt paprikapoeder of 1 mespunt paprikapoeder - 1 theelepel tomatenpuree - 1 eetlepel citroensap - 3 eetlepels olijfolie

Bereiden: Verwarm de oven voor op 200°C. Leg steeds 1 vel filodeeg in de bakvormpjes, duw het deeg voorzichtig in de vorm en laat de rest van het deegvel overhangen. Bestrijk met boter en leg er kruislings een volgend deegvel op. Bestrijk deze ook met boter en vervolg met een half deegvel om de bodem te verstevigen. Verdeel de gemarineerde garnalen met harissa over de vormpjes. Bestrijk het overhangende deeg met boter en vouw over de garnalen heen. Bestrijk het deeg aan de bovenkant ook met boter en bak de bastilla's in de oven in circa 25 minuten gaar en goudbruin. Bestrooi de bastilla's licht met poedersuiker en paprikapoeder. Lekker met een salade van geschaafde courgettelinten en citroen.

Witlofsalade met peperige zoete-aardappelchips en granaatappeldressing

Voorgerecht 4 pers.
Ca. 30 min

Ingrediënten: 2 stronkjes witlof -
500 milliliter zonnebloemolie - 2 zoete aardappels (schoongeboend) -
0.5 theelepel chilipepervlokken -
4 eetlepels granaatappelpitjes - 1 theelepel honing -
1 eetlepel witte balsamicoazijn of
1 eetlepel frambozenazijn
2 eetlepels olijfolie of 2 eetlepels notenolie

Bereiden: Haal de blaadjes witlof los en snijd ze schuin door. Leg in een bak met koud water.
Verhit de olie totdat een blokje brood bruisend blijft drijven. Schaaf de ongeschilde aardappels met een kaasschaaf of mandoline in dunne plakken. Frituur de plakjes aardappel in porties circa 4 minuten tot ze donkeroranje zijn. Laat uitlekken op keukenpapier. Schud de chips in een schaal om met zout en chilipeper naar smaak. Meng de witlofblaadjes en 3 eetlepels granaatappelpitten door de chips en verdeel over 4 borden. Maal de rest van de granaatappelpitten in een vijzel fijn met de honing en azijn. Voeg in een straaltje de olie toe. Breng op smaak met zout en bedruppel de salade met de dressing. Bestrooi naar smaak met chilipeper.

Ricotta-mousse met witte chocolade en gekonfijte rode peper

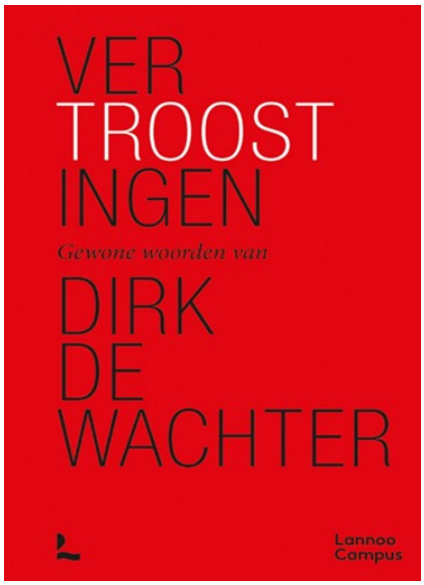
Nagerecht 4 pers
Ca. 30 + 90 + 120 min

Ingrediënten: 200 gram suiker - 2 rode pepers
Voor de mousse: 1 eidooier - 1 eetlepel suiker -
100 milliliter volle melk - 150 gram witte chocolade (gehakt) - 0.5 sinaasappel (rasp) -
200 gram ricotta (losgeroerd) - muntblaadje (om te garneren)

Voorbereiden: Breng de suiker met 200 ml water op een lage stand aan de kook tot de suiker volledig is opgelost, maar nog niet gaat verkleuren. Snijd intussen de pepers in dunne reepjes en verwijder de zaadjes. Voeg de schoongemaakte pepers toe aan het suikerwater en laat circa 20 minuten trekken op een lage stand. Verwarm de oven voor op 80°C. Neem de stukjes peper uit de siroop en leg ze op de bakplaat. Laat de peper in de oven in circa 1,5 uur drogen. Laat daarna afkoelen buiten de oven.

Bereiden: Klop in een kom de eidooier met de suiker geel en schuimig. Breng de melk tegen de kook aan en voeg dan al kloppend toe aan het eimengsel. Giet alles terug in de pan en laat de vla op een lage stand al roerend 2 minuten garen. Schep de chocolade in een kom en voeg al roerend de warme vla toe. Klop totdat alle chocolade is gesmolten en het geheel is afgekoeld.
Roer de sinaasappelrasp en ricotta door de chocoladevla en verdeel over 4 glaasjes. Laat in de koelkast 2 uur opstijven. Garneer de mousse met de gekonfijte pepers en een muntblaadje.

Boekbespreking



Boekbespreking: Vertroostingen
Dirk de Wachter.

Het gaat slecht, maar verder gaat het goed." Met dat citaat uit De Avonden van Gerard Reve omschrijft psychiater Dirk De Wachter zijn toestand, nu er een jaar geleden kanker bij hem geconstateerd werd.
Als psychiater ben je opgeleid om mensen in moeilijke situaties bij te staan, ze te gidsen en een helpende hand te bieden. Maar wat doen we dan zelf wanneer het noodlot bij ons zelf toeslaat. Hoe ondergaat de man die stelde dat de mensheid het verdriet moet omarmen, dit slopende proces.

In zijn boeken De kunst van het ongelukkig zijn en in Goed Leven zien we Dirk de Wachter niet alleen als psychiater maar ook als filosoof en die lijn trekt hij door in zijn boek Vertroostingen. Ik heb even opgezocht wat je onder vertroosting kunt verstaan, niet alleen troost maar ook verlichting, verzachting en bemoediging in moeilijke situaties.
In mijn boekenkast staan twee vergelijkbare boeken: De dokter als patiënt van Bram Bakker en Echte dokters huilen ook van Warner Prevoo, een kankerspecialist die zelf kanker krijgt. Ze hebben allen één ding gemeen, zij maken mee wat hun patiënten meemaakten. De eenzaamheid, de enorme angst, en de onzekerheid.

Dirk de Wachter is mijn held als ik het zo mag zeggen, zijn manier van de dingen te benoemen, zijn rust die hij daarbij uitstraalt, zijn ingetogenheid en bedachtzame manier van praten, waarin hij ook filosofen aanhaalt met mooie overpeinzingen en citaten. Hij blijft dicht bij zichzelf en vertelt op geheel eigen wijze zijn ervaring als patiënt. Wat ik in hem waardeer is zijn eerlijkheid, nu hij zelf patiënt is geeft hij toe dat hij nu zijn eigen patiënten veel beter weet te begrijpen.
Nadat hij vele jaren anderen professioneel heeft bijgestaan in moeilijke fasen van hun leven mag hij nu zelf het geschenk van menselijke troost ervaren. Ik ben een dankbaar mens, schrijft Dirk de Wachter, dankbaar voor alle persoonlijke ervaringen van troost en het liefdevolle medeleven van vele mensen die hij vaak niet eens persoonlijk kent.

Hij ervaart nu zelf de kwetsbaarheid van ons menselijk bestaan omdat hij ernstig ziek is en ontdekt dat juist die kwetsbaarheid de verbinding tussen de mensen legt. Mensen worden dan zachter en opener naar elkaar, laten het goede en beste van zichzelf zien. Verschillen worden betrekkelijker, er groeit in het verdriet een diepere harmonie tussen mensen. Verdriet brengt mensen vaak dichter tot elkaar. De blik van de ander, de aanraking heeft mij tot mens verheft. Ik lag daar na de operatie in een soort van klinische setting waar je als het ware een beetje ontmenselijk bent geworden, je ligt daar niet echt comfortabel, en dan komt er een verpleegkundige die je aanraakt en zegt, hoe gaat het? Dat brengt de menselijkheid weer terug in uw leven, in de waarachtigheid van het bestaan, heel bijzonder.

Vertroostingen is een persoonlijk verhaal, geschreven in korte, krachtige zinnen, maar ook mooi omdat het zo persoonlijk en intiem is. Zoals de ontmoeting met de poetsvrouw, ik had gewoon even iemand nodig in wie dat goede kleine vriendelijkheid naar boven komt in menselijke nabijheid, in aanraking en ontmoeting. Daarin mag een mens

ervaren wat de Franse filosoof Levinas zegt:
Wij bestaan enkel door de blik van de ander.
Troost erkent dat wij niet alles weten en begrijpen. Juist die erkenning geeft ruimte en doet recht aan onze ervaring van de werkelijkheid van dat moment. Het getuigt van eerlijke wijsheid om onze menselijke grenzen te erkennen. Troost vind je ook in de kerkelijke rituelen, kunst, literatuur en muziek. Het goede, mooie, waardevolle, spirituele doet een mens in een bijzondere fase van z'n leven goed.
Dirk de wachter houd in alle eerlijkheid de ander een spiegel voor en zegt: Er kan ook pseudotroost zijn, dan voelt een mens zich niet begrepen, mag het verdriet of mogen negatieve gevoelens er niet zijn. Ze worden door anderen dan gebagatelliseerd of te rationeel benaderd. Het zijn onhandige pogingen tot troost die iets zeggen over de houding van de ander maar ze scheppen afstand en maken de mens in kwestie slechts nog meer eenzaam.

Troost is niet dat verdriet wegnemen, troost is er om er een schoonheid aan te geven, dat klinkt misschien soms iets te mooi maar de intentie is waar. Troost is geen dijk die het verdriet tegenhoudt maar een bedding waarlangs het verdriet kan stromen. Troost geeft ruimte aan onze ervaringen van het onvolkomen bestaan. Wanneer dat gebeurt, ontstaat er een diepere ontmoeting tussen mensen die samen hun machteloosheid delen en zich daarin verbonden voelen. Het doet recht aan de moeilijke situaties in het leven, sprakeloosheid mag er dan zijn.

In Vertroostingen beschrijft Dirk de Wachter vijftien verschillende vormen van troost, van troost vinden bij een ander, de troost van het niet-weten, tot troost door de kunst en de troost van het kleine goede dat gebaseerd is op het werk van Levinas. Zelf zegt hij daarover: mijn werk bestaat eruit om ontroostbaarheid te ontmoeten en verbinding te maken. Vertroostingen kent vele overpeinzingen met diepgang met soms ook pareltjes van inzicht en wijsheid.
Dirk de Wachter is op zijn best wanneer hij nadenkt over hoe zijn positie verandert van iemand die hulp probeert te geven, naar iemand die hulp moet vragen en daarin zijn kwetsbaarheid toont.
Hij is zich bewust van de privileges waarmee hij is opgegroeid en die de grond hebben gelegd voor zijn bevoorrechte positie nu. Hij spreekt over zingeving, verbinding, gezien worden en ja, de dingen die hem troost bieden in zijn leven in het algemeen en tijdens zijn ziekte in het bijzonder. Wat ik zelf heb meegemaakt, doet me nadenken over de vraag : als een mens in de miserie zit, wat helpt dan? Wat doen we wanneer het noodlot ons treft? Waar vinden we troost? Het antwoord kun je in enkele woorden samenvatten: in de aanwezigheid van de ander. In alle eerlijkheid zit de waarachtige troost dieper dan alleen de gedachten, dat is wanneer ik straks mijn vrouw omhels. Dat is de grootste troost.
Laten we van het nadeel een voordeel maken, dat is de kunst van het leven, voor veel patiënten ben ik nu een van hen, dat vind ik mooi, ik ben langzaam weer begonnen met lezen en kijken naar de mooie dingen, en weer luisteren naar mooie muziek. De troost van schoonheid is heel wezenlijk, ik was bijna een soort van in de waarachtigheid van het bestaan kunnen gedijen. In zijn boeken vindt je vaak een quote van Leonard Cohen. in Vertroostingen staat: I tried in my way to be free, een zin uit een van de liedjes van Cohen. Het is voor mij de paradox van de vrijheid, van de vogel die ogenschijnlijk de hele kosmos voor zich heeft, maar die ook op de draad moet gaan zitten om te rusten.

Tegenstelling dat is het bestaan ook, omdat die vrijheid alleen maar kan bestaan door tussendoor momenten van rust te nemen.
Vertroostingen is uiteindelijk een boek voor een ieder die ook mens is. Een ieder die nadenkt over zingeving, verbinding, gezien worden en natuurlijk over troost. Het boek brengt vele mensen troost die zich herkennen in de operatie en de behandelingen, waarbij de aanwezigheid van de medemens ze erg geholpen heeft.

Tekst verzorgd en samengesteld door Cor Vilé

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER

1

2

Deze kunstwerken zijn gemaakt door:

1. J. Tillemans
2. J. Middel
3. H. Sens
4. H. Sens
5. H. Derix

3

4

5

Kattekop, Poezige poezekopjes?
Een kat in de zak kopen ?
Een kat in het nauw maakt rare sprongen maar niet de kattenborduursels die wij op een tas gaan borduren.

Wat heb je nodig?

Borduurpakket, kraaltjes, stof, papier, potlood en een schaar.
Als je wilt starten met borduren heb je eigenlijk niet heel veel nodig.
Het makkelijkste is om te beginnen met een borduurpakket. Een borduurpakket is een compleet pakket waarin een stof zit, een naald, een patroon en het borduurgaren. Zo heb je alles om in een keer te kunnen starten met borduren. Dit is vaak ook het goedkoopste.
Wil je liever zelf een patroon uitzoeken of niet gelijk aan één pakket vastzitten dan kan je ook alles loskopen. Waar moet je dan aan denken?

Naalden: Voor standaard borduren heb je een borduurnaald of tapestry naald nodig met een stompe punt en een groot oog. Een scherpe naald gebruik je voor fijnere details zoals stiksteekjes en Franse knopen.
Borduur schaartje: Een borduurschaartje is een absolute must-have. Je hebt een klein scherp schaartje nodig dat je alleen gebruikt voor het knippen van draadjes. Zonder dat deze je borduurwerk aantast.

Splijtbaar garen: Borduurgaren wordt ook wel splijtbaar garen genoemd. Ieder garen is daarbij splijtbaar in 6 individuele draadjes. Garen zijn er in vele soorten kleuren verkrijgbaar. Voor een patroon heb je meestal meerdere kleuren garen nodig.
Borduurring: Hoewel een borduurring niet per se noodzakelijk is, is dit wel aan te raden. Dit zorgt ervoor dat de stof door het borduren niet gaat scheeftrekken.
Borduurstof: Een goedkope linnen tas, kussensloop, t-shirt, etc. Alles is mogelijk. Je kan ook een etui borduren, jas, sjaal, haarband, portemonnee, je kan het zo gek niet bedenken. Alles is mogelijk als het maar van stof is. Theedoeken en handdoeken zijn ook leuk om te borduren en om cadeau te geven.
Borduurpatroon: En dan heb je natuurlijk een borduurpatroon nodig, om iets moois te kunnen creëren.

Het patroon vergroot je, knip je uit en teken met potlood het figuur op de tas of wat je wil borduren.
Je kan het borduren ook afwisselen met stukjes stof of kraaltjes als ogen of om er de vacht mee te versieren. Je kan ook de kraaltjes met het borduurgaren mee rijgen. Je krijgt hele speciale effecten.

Zo nu nog iets om je huis zelf in de kattensfeer te zetten:

Katjeswilgen
De wilgen die bloeien met katjes zijn toch wel het mooist van alle wilgen als het gaat om de bloei. Ze verschijnen vroeg in het voorjaar en als je de bolletjes aanraakt, snap je waar de naam vandaag

komt. Superzacht voelt het, het lijkt wel de zachte vacht van een klein katje.
Ook van de katjeswilg, bestaan verschillende soorten": van de kronkelige Waterwilg *Salix 'Curly Locks'* tot de *Salix gracilistyla 'Melanostachys'* met met heel donker paarse, bijna zwarte katjes. Welke soort katjeswilg ik vond langs de weg, weet ik niet. Maar de katjes zijn echt megagroot! Wel 1 cm en mooi vol, rond en zilver van kleur.

Wil je jouw creaties met ons delen? Maak dan een foto van je werkjes en stuur deze naar de redactie van de Horizon. Ik ben benieuwd of jij een kat bent en blijft die graag de kat uit de boom kijkt?

Groetjes, Paula Leenders

Gedicht

door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's

We dansen eindeloos
door de Sahara
Onze danspasjes
veranderen de woestijn
in een wit strand
waar de golven
onze voetstappen
onzichtbaar wegspoelen

Ik weet

Ik weet, ik denk, ik dacht
Ik zie, ik zag, ik wacht
Ik wacht op gister
Toen ik nog wist
Ik kijk naar vandaag
Ik zoek naar iets mist
Ik pieker, ik peins, ik zweet
Maar het vervaagt en ik vergeet
Ik doe, ik deed, gevoel bekijft
Men zegt, wie schrijft, die blijft
Ik schrijf, ik schreef, ik dicht
Ik zie, ik zag, Ik zwicht
Nu nog hier in de spiegel
Zie Iemand, een mens
Maar weet niet wie
Ik dans, ik zweef, ik dijn
Ik weet, wist en verdwijn.

Joke Lentjes

Onderweg zijn we allemaal

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 blikken voor-uit in het verlangend besef onderweg te zijn naar een hoopvolle toekomst.

Onbekend ingestuurd door Cor Vilé

Rubriek: Tradities en symbolen deel 14

Antonius van Padua (oorspronkelijk **Fernando van Coïmbra**) ofm, Italië; kerkleraar; **† 1231**.
Feest 13 juni.

Geschiedenis

Antonius heette aanvankelijk Fernando. Hij was afkomstig uit de Portugese hoofdstad Lissabon en schijnt nog af te stammen van Godfried van Bouillon. Op 15-jarige leeftijd trad hij toe tot de kanunniken met de regel van Sint-Augustinus. Twee jaar later verhuisde hij naar de Augustijner vestiging in Coïmbra. Toen acht jaar later een aantal enthousiaste monniken uit de nieuwe orde van Franciscus langstrokken om in Marokko door middel van prediking en naastenliefde de Moren te gaan bekeren, sloot hij zich bij hen aan. Om zijn nieuwe leven te markeren, noemde hij zich naar de vader van de woestijnmonniken: Antonius.

In Noord-Afrika werd hij ernstig ziek. Onverrichter zake toog hij naar Noord-Italië. Juist op het moment dat Franciscus daar al zijn medebroeders aan het verzamelen was. Hoewel Antonius in Portugal een begaafd predikant was geweest, hield hij zich nu zo bescheiden op de achtergrond dat hij in een kloostertje de meest eenvoudige karweitjes kreeg op te knappen. Zijn huisgenoten meenden zelfs dat hij niet helemaal bij zijn verstand was.
Zijn gaven kwamen aan het licht, toen bij een grote kerkelijke plechtigheid de feestpredikant plotseling verstek liet gaan. In verlegenheid, omdat niemand op zo'n hoge feestdag met veel bezoekers, waaronder vele hooggeplaatste, onvoorbereid het woord wilde nemen, wees iemand gekscherend op Antonius: "We kunnen altijd nog Antonius eropaf sturen..." In zijn nederigheid nam Antonius deze opmerking aan als een bevel. Hoe zenuwachtig de anderen ook probeerden uit te leggen dat het maar een grapje was geweest, hij was er niet meer van af te brengen, en hield zo'n gloedvolle preek dat hij onmiddellijk door Franciscus uit preken werd gestuurd tot in de wijde omtrek, zelfs tot in Zuid-Frankrijk en Noord-Spanje aan toe. Naar het schijnt was hij eens bijzonder teleurgesteld over de lauwe houding van de gelovigen te Rimini. Om hen beschaamd te doen staan, trok hij naar het strand om dan in godsnaam maar voor de vissen te preken: die zouden tenminste wel luisteren. En zo was het. Zodra hij het woord richtte tot de golven van de zee, kwamen van alle kanten vissen aanzwemmen en stelden zich in rijen voor hem op, de kleintjes helemaal vooraan in het ondiepe water, de grotere op de achterste rijen. Door met hun staart bewegingen in het water te maken, gaven ze hun instemming met Antonius woorden te kennen.

In dezelfde geest is de legende van de ezel.
Antonius leefde in de tijd dat de ketterij der Albigenzen zich wijd had verspreid. De Albigenzen loochenden de godheid van Christus, en geloofden ook niet in de werkelijke tegenwoordigheid van Christus in de eucharistie.
Antonius trad in zijn preken herhaaldelijk tegen hen op: "Op het altaar gebeurt de wezensverandering van brood en wijn in het lichaam en bloed van Christus. Het lichaam dat door de maagd ter wereld werd gebracht, dat aan het kruis hing, dat in het graf lag, dat op de derde dag verrees, dat naar de rechterhand van de Vader opsteeg: dat lichaam wordt dagelijks door de priester geconsacreerd en aan de gelovigen uitgereikt."
Een leider der Albigenzen bleef echter ontkennen. Daarop koos Antonius een wel heel opmerkelijke manier om de man te overtuigen. Hij wilde wedden, dat de ezel van de Albigens wel eerbied aan de hostie zou betuigen waar zijn meester dat niet deed! Om te beginnen kreeg het dier drie dagen geen eten meer. Daarop werd de voerbak tot de rand gevuld. Nu hield Antonius het dier de heilige hostie voor. Het liet zijn voerbak voor wat die was en ging onmiddellijk door de knieën om zijn eerbied te betuigen.

Patronaten

Hij is patroon van Padua, Lissabon, Paderborn en Hildesheim. Daarnaast van de verloren voorwerpen; van de Franciscanen; van verliefden, echtelieden en huwelijkspartners; van vrouwen en kinderen; van de armen; van de reizigers; van bakkers (Antoniusbrood), en van bergbewoners. Zijn voorspraak wordt ingeroepen voor een voorspoedige bevalling, tegen onvruchtbaarheid, koorts, en veeziekten; tegen schipbreuk, oorlogsellende en tegen de pest. Daarnaast geldt hij als patroon voor helpers in de nood en van de huisdieren, paard en ezel (de laatste vanwege het hostiewonder). In vroeger tijden was de dinsdag bijzonder aan hem toegewijd.

Antonius van Padua als patroon van verloren zaken

Antonius van Padua is bij uitstek de patroon van de verloren voorwerpen. Een bekend rijmpje zingt: "Heilige Antonius, beste vrind; maak dat ik mijn [hier verloren voorwerp invoegen] vind." Overigens tekent Erasmus in diens Enchiridion (66) aan, dat deze functie vroeger door de H. Jeroen van Noordwijk werd vervuld, omdat hij er ooit voor had gezorgd, dat een inwoner van Noordwijk zijn gestolen paarden op wonderbare wijze had teruggekregen. Erasmus merkt overigens nog op dat in zijn dagen diezelfde rol bij de Fransen door de apostel Paulus werd vervuld.

Waaraan heeft Antonius dit patronaat te danken? Het staat vast dat Antonius reeds 25 jaar na zijn dood voor deze nood werd aangeroepen. Als verklaring wijst men op het refrein van het zogeheten responsorie [= liturgisch gezang in het officie of in de mis, waarin de gelovige zijn reactie uitdrukt op de zojuist gehoorde lezing(en)]

Als je om wonderen verzoekt, dan verdwijnen dood, dwaling, rampspoed, duivel en melaatsheid.
Zieken staan gezond weer op.
Gevaren lossen op, nood wijkt.
Laat degenen maar vertellen die het meegemaakt hebben: die van Padua bijvoorbeeld !

Refr:
Vloed en boeien wijken.
Jong en oud vragen, en krijgen hun toebehoren en verloren zaken terug.
Eer aan de Vader en de Zoon en de Heilige Geest.

Deze tekst wordt dus als beurtzang gezongen in het officie van de H. Antonius. Evenals de muziek is hij afkomstig van Julianus van Spiers; deze was hofkapelmeester geweest voor zijn intrede bij de Franciscaner broeders. Men vermoedt dat tekst en muziek juist met oog op de persoon van Antonius zijn gecomponeerd.

De zang bevat dertien omstandigheden waarin de voorspraak van de heilige wordt afgesmeekt; één ervan wordt aangeduid als 'res perditas'
[= 'verloren zaken']. Sommigen menen dat het hier om een verschrijving zou gaan, maar dat doet niets af aan het feit dat de inwoners van Padua praktisch van het begin af aan hun heilige met name voor die verloren zaken zijn gaan aanroepen; uit het feit dat het gebruik hardnekkig stand heeft gehouden, mogen we afleiden dat ze niet tevergeefs op hun patroon hebben vertrouwd!

Is er nog een omstandigheid in het leven van Antonius aan te wijzen waarop zijn patronaat van verloren voorwerpen wordt teruggevoerd? Het schijnt dat hij eens een bijzonder kostbaar boek kwijt was: een door hem zelf afgeschreven psalmenboek voorzien van aantekeningen die hij had gemaakt met het oog op de lessen welke hij aan zijn medebroeders in opleiding gaf. In die tijd zijn alle boeken vrucht van - letterlijk - monnikenarbeid: met de hand afgeschreven, vaak met versierde letters, soms met verluchtingen; zoiets vormde een kapitaal, nog afgezien van de emotionele waarde, daar het immers hier Antonius' werkexemplaar was, waaruit hij bad, mediteerde en studeerde. Antonius was door dit verlies zo in verlegenheid gebracht dat hij vurig bad om het verloren voorwerp weer terug te krijgen. Niet lang daarna werd het keurig bij hem terugbezorgd: een novice die een paar dagen tevoren was uitgetreden, had het meegenomen, maar was zo door spijt achtervolgd, dat hij het eigener beweging weer terug kwam brengen.

(Vervolg op pagina 28)

(Vervolg van pagina 27)

Verhaal van een gelovige: Heilige Antonius, beste vrind, zorg dat Maarten een baan vindt, prevelde iemand bij het houten beeld in de Sint Jan in Den Bosch. Ze stak een kaarsje aan en maakte de afspraak dat ze vijfentwintig euro zou brengen als Maarten (gefingeerde naam) - na een stapel sollicitaties en afwijzingen - inderdaad een baan zou vinden: Een daad van liefde, zegt de plebaan (pastoor van een kathedraal). Zelf zag hij het meer als een laatste strohalm.

Om een lang verhaal kort te maken: Maarten vond een baan. Sterker nog, de werkgever vond hem. En ze toog naar de Sint Jan om vijf briefjes van vijf euro in een busje te stoppen.

Als ik als plebaan vraag om een verklaring, zegt ze: Het werkt altijd. Het is uiteraard niet zo dat je iets vraagt, dat je het ook precies zo krijgt. Maar het is wel zo dat je door een daad van liefde en/of zorgzaamheid iets in beweging zet.

Heilige Antonius Driehonderdduizend kaarsjes worden er jaarlijks aangestoken in de Sint Jan in Den Bosch. Een kaarsje branden we om dankbaarheid te tonen of om een heilige om een gunst te vragen. Bij de vele heiligen in de Sint Jan kun je voor veel zaken terecht. Er is immers keuze genoeg. Bij de Heilige Antonius kun je terecht als je iets kwijt bent of, zoals in dit geval, je een werkloze aan een baan wilt helpen. Het is een echte volksheilige geworden, bij wie je ook voor dit soort zaken terechtkunt, legt de plebaan uit bij het beeld in de kerk.

Ter afsluiting een mooi liedje:
Heilige Antonius—Liedje van Rowwen Hèze

Ierst miene jas doarnoa 'n paar handschoon.
Mien schoelbeuk, mien tas en mien verstand.
Die foto van ow en honderd andere dinge.
Die ik neet mier kost vinge, 't leep oet de hand.

Of 't verdween of 't bleef urges ligge.
Ik vong 't neet mier terug en dan doch ik mar dat.
Wat ik in die joare soms inens bin verloare.
Gewoen umdat ik teveul haj; doarnoa haj ik wir zat.
Mar wat ik neet begreep dat 't oeit kos gebeure.
Wurrum gingde geej weg zonder afscheid zo vlug?
En toen mien douve inens ginge move.
Douve wiste de weg die kwaame altied terug.

D'n Heilige Antonius deen mos 't wiete.
Heej schreef meej terug, beste vrind wette dat.
Soms is 't beater iets moeis te verleeze.
Beater verleeze dan dat ge 't noeit het gehad.
Vanaf vandaag niks mier te vreeze.
Vanaf vandaag, wet ik vort dat.
Soms is 't beater iets moeis te verleeze.
Beater verleeze dan det ge 't noeit het gehad.

D'n Heilige Antonius deen mos 't wiete.
Heej schreef terug, beste vrind wette dat.
Soms is 't beater iets moeis te verleeze .
Beater verleeze dan det ge 't noeit het gehad

Vanaf vandaag niks mier te vreeze.
Vanaf vandaag, wet ik vort dat.
Soms is 't beater iets moeis te verleeze.
Beater verleeze dan det ge 't noeit het gehad.

D'n Heilige Antonius deen mos 't wiete
Heej schreef mich terug, beste vrind wette dat.
Soms is 't beater iets moeis te verleeze
Beater verleeze dan det ge 't noeit het gehad. =>

Vertaling:
Eerst mijn jas daarna een paar handschoenen.
Mijn schoolboeken, mijn tas en mijn verstand.
die foto van jou en honderd andere dingen.
Die ik niet meer kon vinden, het liep uit de hand.

Of het verdween of het bleef ergens liggen.
Ik vond het niet meer terug en dan dacht ik maar dat. Wat ik in die jaren soms ineens ben verloren.
Gewoon omdat ik te veel had daarna had ik weer genoeg.

Maar wat ik niet begreep dat het ooit kon gebeuren. Waarom ging je weg zonder afscheid zo vlug?
En toen mijn duiven ineens gingen moven
Duiven wisten de weg die kwamen altijd terug.

De heilige Antonius die moest het weten.
Hij schreef me terug, beste vriend wist je dat.
Het beter is iets moois te verliezen.
Beter verliezen dan dat je het nooit hebt gehad. Vanaf vandaag niks meer te vrezen.
Vanaf vandaag weet ik voortaan dat.
Soms is het beter iets moois te verliezen.
Beter verliezen dan dat je het nooit hebt gehad.

De heilige Antonius die moest het weten.
Hij schreef me terug, beste vriend weet je dat.
Soms is het beter iets moois te verliezen.
Beter verliezen dan dat je het nooit hebt gehad.

Vanaf vandaag niks meer te vrezen.
Vanaf vandaag, weet ik voor dat.
Soms is het beter iets moois te verliezen.
Beter verliezen dan dat je het nooit hebt gehad.

De heilige Antonius die moest het weten.
Hij schreef me terug, beste vriend weet je dat.
Soms is het beter iets moois te verliezen.
Beter verliezen dan dat je het nooit hebt gehad.
Prachtig omschreven laten we Antonius wat vaker aanroepen in ons leven.
Zelf zeg ik nog steeds het schietgebedje op als ik iets kwijt ben en geloof het of niet meestal vind ik het verlorene weer!

Joke Lentjes

Onderweg

Mensen zijn altijd onderweg
met een dwangmatig gevoel
om alles te kunnen bereiken
in de toekomst ligt hun doel.

De toekomst dat is morgen
vandaag nog zoveel te doen
straks even dan zonder zorgen
morgen staat het licht op groen.

Gisteren ligt er al verlaten bij
vandaag weer onderweg op tijd
maar wat als de toekomst nu is
het liefste bezit zomaar wegglijd.

Tekst. Cor Vilé

Fruithapje—ingezonden door Joke Lentjes

Beste lezers,

Graag willen we jullie laten kennismaken met onze nieuwe Instagram-pagina.
Deze is sinds september de lucht in en wordt steeds meer bekend. Het is echt de moeite waard.
Waarom hebben wij vanuit ODAC Huize Padua ook een eigen Instagram-pagina?
Ten eerste zijn we gewoon heel erg trots op onze dagbesteding die zo divers is en waar zo'n mooie producten worden gemaakt. Dit mag heel de wereld zien!!

Verder is het voor mogelijk nieuwe bezoekers fijn om op deze manier een inkijkje te kunnen nemen voor wat het ODAC precies inhoudt. Dit kan dus ingezet worden als hulpmiddel voor verplegend personeel. Zo kan de drempel naar nieuwe dagbesteding kleiner gemaakt worden.

Ook voor familieleden van bezoekers is het leuk om te volgen wat de ontwikkelingen zijn van de werkplek van hun naasten. Voor geïnteresseerden in de geestelijke gezondheidszorg is dit een makkelijk medium om te bezoeken. Zo wordt meteen een leuke kant van de zorg belicht.

De onderwerpen zijn divers, we proberen alle disciplines om beurten voorbij te laten komen;
Vrije tijd & Vrijwilligerswerk, Ambachtcentrum, Groenkas, Fitness, Ontspanning & Welzijn, Werkposten, PaduArt en het Activiteiten Centrum

Ga gerust eens een kijkje nemen op onze Instagram pagina; @odac.huizepadua
Heb je tips of ideeën voor onze Instagram pagina, stuur deze naar ac-boekel@ggzoostbrabant.nl

Wil je hulp bij het bekijken van en zoeken op Instagram?
Vraag het aan iemand!

Met vriendelijke groet,
Dorothé van Helvoirt
Activiteitencentrum Huize Padua

Wist jij dit?

Ode aan de paardenbloem

Op 30 april was het de Internationale Dag van de Paardenbloem. Deze is in het leven geroepen om het belang van de bloem – die vaak wordt aangezien voor onkruid – in de natuur te onderstrepen. Maar wat hebben we er eigenlijk precies aan?
Er zou meer aandacht moeten zijn voor de paardenbloem, vinden Stichting Herbarium en Taraxacum Nederland. De bloem zit overal tussenin en wordt vaak als onkruid beschouwd.
Maar de paardenbloem kan juist voor allerlei dingen nuttig zijn. Onlangs verscheen er een rapport waarin staat dat de paardenbloem nummer één is voor insecten.
Maar dat is niet het enige nut van de bloem. Zo kan die worden gebruikt voor honing en thee, en kun je van een specifiek soort paardenbloem zelfs rubber maken, wat uiteindelijk terechtkomt in auto- en fietsbanden.

Zo weer wat geleerd vandaag.

Bea van Leuken

Wat ik las in een veldkapel - 3

Dit is een stil plekje om te schuilen
waar je mag zijn met je verdriet,
heb je behoefte om te huilen
er is hier niemand die dat verbiedt.

Dit is een plekje voor je zorgen, waar
je mag zijn met al je pijn, ben je bang
voor de dag van morgen, weet dat je
hier jezelf mag zijn.

Dit is een stil plekje zonder vragen,
niemand die het beter weet ook zal
niemand je hier plagen, niemand
die je daden weet.

Dit is een plekje in de stilte, een
zonnestraal die je soms ziet, een
beetje liefde in de kilte, een beetje
troost in jouw verdriet.

Ingestuurd door Cor Vilé

Als ik een bloem was,
verwenste ik het stuifmeel.
In volle vrijheid vervliegend,
geen eigen stek,
Als ik een bloem was,
verwenste ik mijn na'zaad'.

Vervuild en verloren,
In volle stilstaan,
een eigen stek.
In rouw onder de ozonlaag
schitterend van het stikstof.

Paula Leenders

De moppentrommel 3

Zeg eens iets positiefs...
Een ouder koppel maakt zich klaar om te gaan slapen. De vrouw staat voor haar grote spiegel en zegt: "Schatje, in de spiegel zie ik een oude vrouw. Mijn gezicht is vol rimpels, ik krijg al wat snor, mijn borsten hangen af, en mijn billen zijn uitgetrokken. Ik heb dikke benen, en vetkwabben op mijn armen. Zeg eens iets positiefs over mij, dan voel ik mij beter."
Hij denkt hard na, dan zegt hij: "Ge hebt toch nog goei oge.

Stofwisselingsziekte,
De huisarts vertelt de man dat zijn vrouw lijdt aan een stofwisselingsziekte, waarop hij antwoord: nou snap ik waarom ze elke week nieuwe kleren wil hebben.

Pas op voor de zandstorm !
Lopen twee patiënten door de woestijn. De ene met een boomstam de andere met een telefooncel. Zegt de ene met de boomstam: waarom heb jij een telefooncel bij je?` Nou, dat zal ik je vertellen... wanneer er nu een zandstorm komt dan zet ik die telefooncel neer en ga ik daar veilig in zitten. Zegt de ander: waarom heb jij eigenlijk een boomstam bij je? Zegt de ander: Nou, wanneer er een zandstorm komt gooi ik deze boomstam weg, dan kan ik veel harder rennen!

Goochelaar op de boot
Een goochelaar zit op een cruise schip en doet allerlei trucjes. En elke keer zegt zijn papegaai, de kaart zit in je broekzak!" of "Dat konijn kwam uit die doos!"
Die goochelaar is het na een tijdje wel zat dat die papagaai steeds zegt hoe zijn trucs in elkaar zitten dus hij stopt er maar mee. Dan vergaat het schip, de goochelaar en de papagaai houden zich vast aan een stuk drijvend hout. Na 3 uur zegt de papegaai: "Ok, ik geef het op, waar heb je het schip gelaten?"

Overhemd

Ik strijk de plooien glad.
Voor even
lijkt het leven zonder rimpels
in perfecte staat.

Alles verhullend
en niet vermoedend
van zijn toestand
in de wasmand.

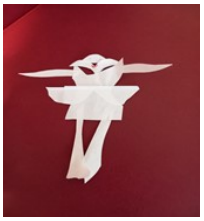
Bloed, zweet en tranen,
moeiteloos verdwenen
als sneeuw voor de zon.

Ik wou dat ik dat kon
met de plooien van mijn bestaan,
maar of het zou bevallen?
Ach, laat me maar even in de waan.

Joke Lentjes

In deze maatschappij

In deze maatschappij
zijn er veel ongemakken
Samen oplossen
is er vaak op los rossen



In deze maatschappij ben je klein
en fijn
Ieder zijn dijn
Maar jij mag er ook zijn

In deze maatschappij
heb ik geen armen maar
drie benen en ik loop
op mijn tenen.

Paula Leenders

Activiteiten vrije tijd en welzijn

Bezoek aan het Philips museum

Dinsdag 21 maart ben ik met 7 bewoners en Cor de chauffeur naar het Philips museum in Eindhoven geweest. Een leuk en interessant uitstapje. Vooraf hebben we met elkaar gezellig wat gedronken en wat lekkers genuttigd. We hebben in een paar uur tijd veel gezien en oude herinneringen opgehaald. Mooi om te zien wat er de afgelopen 50 jaar allemaal is ontwikkeld en veranderd. Rond 17.30 uur waren we met een voldaan gevoel weer terug op Padua.

Silent disco

Donderdag 6 april werd er weer genoten van een silent disco avond. Met keuze uit drie kanalen konden bewoners hun eigen muziekstijl bepalen.
De Carrousel was voorzien van een dansvloer waar een ieder op zijn favoriete muziek met elkaar kon swingen en van elkaars aanwezigheid kon genieten.

Bertina, afdeling Vrije Tijd

Paasbrunch

Op maandag 10 april was het weer tijd voor onze jaarlijkse paasbrunch. Zaal Brouwershof was mooi versierd en omgetoverd tot een sfeervol restaurant.

Maar liefst 70 gegadigden genoten van een heerlijke brunch met maar liefst een koud- en warm buffet en muzikale ondersteuning van zangeres Kim. Dit jaar waren er ook diverse bewoners die met hun familieleden aanwezig waren. Om 11.00 uur werd er begonnen met een soepje en daarna kon men genieten van het buffet. Een toetje als afsluiting was ook niet verkeerd. Met ondersteuning van de nodige vrijwilligers was deze activiteit weer mogelijk. Veel dank hiervoor!

Ans en Bertina, afdeling Vrije Tijd

Oorlog van binnen

Er word veel geschreven over een oorlog vlakbij, wat we niet mogen vergeten is de oorlog die nog bij vele mensen van binnen zit. In dit land dat vol zit van liefdadigheid, zitten nog steeds duizenden mensen gemangeld in de bureaucratie van de belastingdienst. Het zou jouw kind maar zijn dat uit huis geplaatst is, of dat je torenhoog tot je nek in de schuld zit, dan weet je wat de oorlog van binnen met je doet…

Tekst Cor Vilé

Aan het woord: Evelien Hulshof

Wat ontzettend leuk om een stukje te schrijven voor de Horizon zodat jullie kennis met mij en mijn werk kunnen maken. Ik ben Evelien en werk al ruim vier jaar bij GGZ Oost Brabant als coördinator ervaringsdeskundigheid. Ik doe dat met veel plezier. Inmiddels ben ik 37 en heb ik een best rustig leven, in mijn studententijd had ik het een stuk moeilijker.

Ik had veel last van donkere gedachten, ik piekerde veel, sliep slecht en was bang voor best veel dingen. Daarnaast vond ik het ook moeilijk om, om te gaan met mijn emoties. Ik zocht daarvoor hulp en kwam al snel binnen de GGZ terecht. Het werd een lang proces van herstel. Ik werd langere tijd doordeweeks opgenomen, belandde op de PAAZ afdeling en moest daarna mijn weg weer vinden in het gewone leven.
Mijn studie had ik niet gehaald en ik zag het niet meer zitten om dit op te pakken. Ik ben me toen gaan oriënteren op andere mogelijkheden en ben zo de ervaringsdeskundigheid ingerold. Ik werk nu al 8 jaar als ervaringsdeskundige, altijd in coördinerende functies. Dat betekent dat ik meedenk over hoe ervaringsdeskundigheid ingezet wordt binnen GGZ Oost Brabant. Ik heb veel contact met de ervaringsdeskundigen binnen GGZ Oost Brabant en geef ook trainingen zodat de ervaringsdeskundigen ook weer training kunnen geven.

Binnen GGZ Oost Brabant werken best wel aantal ervaringsdeskundigen. In de volgende editie van de Horizon ga ik iets vertellen over het werk dat zij doen en over de cursussen die zij geven. Als je met mij in contact wil komen kan je mailen: ervaringsdeskundigheid@ggzoostbrabant.nl

Tot de volgende editie!

Evelien Hulshof

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.

Cor Vilé

LEESRUBRIEK

Kat in de zak kopen
Heb jij ooit wel eens iets gekocht dat je naderhand dacht; O nee hoe heb ik dit ook kunnen kopen?
Of kocht je iets dat zo slecht was dat je er iedere week mee terug naar de winkel moest gaan?
Of ben je weleens op vakantie geweest en nam je je vakantieliefde mee naar huis?
De grootste blunder ooit. Hoe had je ooit kunnen denken dat het zou werken?
Laat ons meegenieten !

Paula Leenders

Hoop en vertrouwen

Pijn laat zich niet
wegvegen als
een vingerafdruk
op een spiegelruit.

Angst laat zich niet
weggooien als
een stuk papier met
een mislukte tekst.

Hoop en vertrouwen
laten zich niet wegjagen
door pijn en angst !

Gerrie van der Rijt—van Sinten

Op zoek naar elkaar

Hier staan ze dan
zonder woorden,
hij kijkt haar aan,
niet wetend waarheen
voelt ze zijn vingers
langs haar tranen gaan.

Steeds vaker zijn zij
op zoek naar elkaar
terwijl liefde
hun geweten pijnigt,
als zijn kus haar lippen streelt
vragen ze zich beiden af
waar het voor hun eindigt.

In deze wereld
vol twijfels en angst
kunnen zij hun plek niet vinden,
loslaten kunnen ze niet meer
toch zijn ze bang
om elkaar te binden.

Hier staan ze dan
sprakeloos,
ze kijken elkaar aan,
hij slaat zijn armen om haar heen
en de liefde
die ze samen delen
geeft hun de kracht om
met een glimlach verder te gaan.

Ria van Lieshout

Nieuws vanuit de Raad van Bestuur

PaduaPop 4 juni 2023

Op zondag 4 juni 2023 organiseert GGZ Oost Brabant tussen 13.00 en 18.00 uur in het park op Huize Padua een kleinschalig, gratis toegankelijk én alcoholvrij festival: PaduaPop.

Ook deze derde editie belooft een mooi festival te worden met verrassende muzikale optredens van bekende en regionale allure. Er zijn volop leuke activiteiten voor de kids, silent disco/yoga en een Mért. Het festivalprogramma wordt ingevuld door bewoners en medewerkers van Levendig Landgoed Huize Padua. De voorbereidingen voor het evenement zijn in volle gang.

PaduaPop

Naast Grote Beek Pop van collega-organisatie GGzE, is PaduaPop het tweede gratis alcoholvrije openluchtfestival in Brabant georganiseerd door een GGZ-organisatie.

Houd social media in de gaten voor meer informatie over PaduaPop. Zodra de line-up gereed is, vind je hier meer informatie over op de facebookpagina en www.ggzoostbrabant.nl/paduapop

GGZ Oost Brabant alleen nog bereikbaar via 088-telefoonnummers

Per heden worden de oude nummers van de hoofdlocaties zoals 0492-, 0485-, 0412- etc. niet meer automatisch doorgeschakeld naar het juiste nieuwe nummer.

Voortaan krijgt men het volgende bandje te horen, waarna de verbinding automatisch wordt verbroken: “U belt een nummer van GGZ Oost Brabant dat niet meer actief is. Kijk op onze website www.ggzoostbrabant.nl voor de juiste nieuwe nummers. De verbinding wordt nu verbroken."

GGZ Oost Brabant is dan ook vanaf nu alleen bereikbaar via 088-telefoonnummers.

Zondag 2 juli 2023 Rondje GGZ

Het zonnetje laat zich weer regelmatig zien, tijd om naar buiten te gaan. Noteer zondag 2 juli 2023 alvast in je agenda en in die van je eventuele familieleden, want dan is de derde editie van Rondje GGZ Oost Brabant!

Op veler verzoek organiseren we Rondje GGZ dit jaar op een zondag. Naast een korte tocht van ca. 20 kilometer, die ook uitermate geschikt is om met kinderen te fietsen, hebben we een mooie route uitgezet voor de recreatieve fietsers van ca. 43 kilometer. Uiteraard is er voor de echte wielerliefhebber ook een schitterende toer van 94 kilometer. Start en finish liggen op het landgoed van Huize Padua. Begin gerust alvast met trainen om deze uitdaging aan te gaan.

Vrijwilligers

Wil je niet zelf meefietsen, maar wel bij deze unieke gebeurtenis zijn? Vrijwilligers zijn ook van harte welkom.

Inschrijven

Houd de intranetpagina goed in de gaten, want over enkele weken start de inschrijvingsmogelijkheid. Heb je vragen, stel deze dan gerust per mail: rondjeggz@ggzoostbrabant.nl

Dit schilderij is op de Inloop in Boxmeer gemaakt door Gerrie, Bets, Gonnie, Ria en Jolanda

Puzzelpagina

K	U	S	F	I	K	K	Z	D	K	K
E	B	E	I	O	L	W	O	I	R	D
B	I	A	F	U	O	E	N	A	U	J
L	N	F	L	L	H	D	N	N	S	I
O	I	E	K	K	E	T	E	T	T	T
E	N	E	D	R	O	Z	T	H	E	W
M	N	K	E	N	O	N	J	E	L	E
E	A	N	A	R	E	T	E	E	E	R
N	E	R	E	I	N	I	U	T	Z	K
N	J	E	T	M	I	U	R	I	E	E
O	U	R	A	A	M	O	Z	V	N	N

BALKON
BLOEMEN
KINDEREN
KOFFIE
KRANT
KUS
LENTE
LEZEN
LIEF
ROZEN
RUIMTE
RUST
THEE
THUIS
TIJD
TUIN
TUINIEREN
VRIENDEN
WERKEN
WOLKEN
ZOMAAR
ZONNETJE

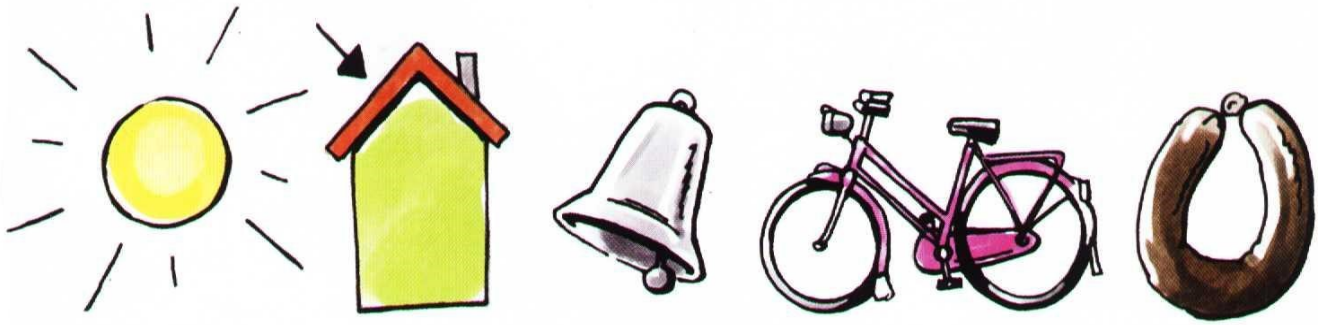
Oplossing

Zoek de tien verschillen slakken insecten rupsen

Andere afbeeldingen

Zoek de tien verschillen in de twee afbeeldingen van de slakken insecten rupsen. Klik op één van de afbeeldingen van de slakken insecten rupsen waar je een verschil ziet. Zoek ze alle tien.

Mandala kleuren



N = RG K = T B = J - L F = GEZ TS = N S = D

Kreet van de maand

"Zoals één zonnestraal een bloem
doet opengaan,
kan een vriendelijk woord
een gezicht doen stralen."

Paul van den Bergh—aangeleverd door Dinie Cortenbach

Info

Cliëntenraad:
Postbus 3, 5427 ZG Boekel
Intern postvak 01.034
e-mail: clientenraad@ggzoostbrabant.nl
of bel de ondersteuners; Bea van Leuken 088-8462795 of Miriam Derksen 088-8462800

Familie/naastenraad:
e-mail: familieraad@ggzoostbrabant.nl of bel Karin Buss 088-8462796

Familievertrouwenspersoon:
Chris de Haas e-mail: c.dehaas@lsfvp.nl of bel naar 06-53242920
Helpdesk Familivertrouwenspersoon 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

Stichting Opmaat

Bewindvoering & inkomensbeheer
040 – 21 40 700 | info@stichtingopmaat.org | www.stichtingopmaat.org