

Februari 2021

De Horizon

Magazine voor en door cliënten van GGZ Oost Brabant



Geschilderd door Jolanda Peters

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.ggzooostbrabant.nl

Lever uw kopij in voor 15 maart 2021

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

Redactieadres : horizon@ggzooostbrabant.nl

- Horizon p/a Cliëntenraad, Kluistraat 2, 5427 EM Boekel of intern postvak 01.034
- Redactie (maandag en donderdag 0492-846366) Bea van Leuken

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

Achter ons ligt een jaar dat geschiedenis schreef met de corona pandemie. Voor velen zal de erfenis ervan nog pijnlijk aanvoelen, intussen heeft die donkere geschiedenis een positief vervolg gekregen met een nieuw ontwikkeld vaccin. Niet meer omkijken zou je zeggen, en die bladzijde omslaan, maar dat is nu toch even anders omdat het coronavirus nog steeds rondwaart en de mensen er nog dagelijks mee worden geconfronteerd.

Het jaar dat nu achter ons ligt, dat zo heftig was, heeft veel teweeg gebracht, er is heel wat veranderd, het heeft ook laten zien dat de mens die gedwongen wordt om uit zijn comfortzone te stappen in staat is zich aan te passen aan de nieuwe ontwikkelingen. De mens blijkt veerkrachtiger te zijn dan ze zelf dachten, het creatieve brein kreeg een impuls, er ontstond een nieuwe manier van omgaan met elkaar in een tijd die ons altijd bij zal blijven.

Er kwamen zelfs nieuwe woorden, zoals huidhonger, nu we niet meer kunnen knuffelen en er een gemis is aan lichamelijk contact, fabeltjesfuik, een door Arjen Lubach bedacht woord waarmee hij de complotdenkers op sociale media bedoelt. Viruswappie is een scheldwoord voor iemand die de ernst van corona en/of de coronapandemie ontkent en/of probeert een alternatieve waarheid daarover te verspreiden via de sociale media. De anderhalvemeter-samenleving is een voorgestelde ordening waarbij mensen anderhalve meter afstand houden van elkaar.

De Positieve ontwikkelingen direct aan het begin van dit jaar zorgen ervoor dat we hoopvol gestemd zijn, intussen worden de vaccinaties in volle gang gezet, er is weer licht aan het eind van de tunnel en heel voorzichtig kijken we al vooruit naar het nieuwe normaal. Voor de cliënten van de GGZ is het nog steeds allemaal zo anders, het lijkt mij best moeilijk om in die twee verschillende wereldjes waarin ze nu leven toch hun eigenheid niet te verliezen. Voor alle begeleiding

is het dan ook een hele uitdaging om alles in goede banen te leiden, laten we erop vertrouwen dat we er vanuit mogen gaan dat de zomer straks een nieuw perspectief en enige ruimte biedt.

Niet alleen nieuwe ontwikkelingen, ook de gemaakte plannen voor dit jaar bieden een perspectief en vooruitzicht, zo worden de plannen en de ontwikkeling van het landgoed Huize Padua steeds meer zichtbaar en krijgen we al een beeld van hoe het er straks uit gaat zien. Bij de horizon is er ook een nieuwe ontwikkeling, in de vorige uitgave deden we een oproep voor de rubriek Creatief. Paula Leenders die al regelmatig een artikel aanleverde, gaat nu deze rubriek verzorgen, de redactie is er blij mee en dankt Paula voor haar medewerking, op pagina 16 wordt je al meteen geïnspireerd om aan de slag te gaan.

Er is ook een nieuwe rubriek die voor alle lezers van de Horizon bestemd is. Heb je een goed boek gelezen en wil je daar iets over vertellen, dat kan in deze rubriek, natuurlijk zijn er nog legio andere mogelijkheden. Je kunt iets vertellen over een wandeltocht, over leuke sites, over je hobby, of over de muziek die jij zo mooi vindt, het mooie gedicht dat je gemaakt hebt, je bent vrij in het insturen. Doe mee en stuur je bijdrage naar horizon@ggzoostrabrant.nl of geef het bericht aan de leiding die dan zorgt dat het bij de redactie terecht komt.

De Horizon heeft weer een gevarieerd aanbod zoals je dat van ons gewend bent met mooie artikelen en gedichten. Dit keer ook in het dialect van Boxmeer, een uitgebreid interview met de vrijwilligers van Boetiek 't Laantje, en de vaste rubrieken zoals de kunst van het ODAC Claraklooster en de ontmoetingen van Joke Lentjes. Kortom we hebben er weer zin in dit jaar, copy blijft van harte welkom, en wat de corona betreft, morgen is hij daar, de dag dat je wist dat ie zou komen.

Cor Vile, redactielid van de Horizon

INHOUD

Koester de dingen van betekenis	2	Lezersrubriek	36
Voorwoord	3	Rust	36
Inhoud	4	Boekbespreking	37
Mariakapelletje	5	Puzzelpagina	38
2021	5	Kreet van de maand	40
Ben een schaduw	5		
Interview vrijwilligers 't Laantje	6		
Stilte momentje	9		
Niet tobben en piekeren	9		
Koken met Ine	10		
Peterselie aardappelen	11		
Ontmoetingen 19	12		
Zo dichtbij en toch veraf	14		
Bej de Jumbo	15		
Vrienden zijn als een lantaarn	15		
Op de fiets	15		
Goede dag mijn goede vriend	15		
Creatief	16		
Leven onder de armoedegrens	18		
Ervaringen cliënten met huisdieren	20		
Denken	20		
Jouw jij	20		
Paus Benedictus	21		
Ieder zijn ding	21		
Dichter des GGZ's	21		
Ontnomen	21		
Overspannen	21		
Kunst ODAC Claraklooster	22		
Ter overweging	23		
Nieuws communicatie en RvB	24		
Niets is zeker	25		
Kunst	26		
Nieuws van de cliëntenraad	27		
Activiteiten Huize Padua	28		
God is alleen maar te vertrouwen	29		
Waarom lieve mensen	30		
Regenjas	31		
Kunstexpositie Huize Padua	32		
Kei tof	34		
25 jaar DJ van GGZ Oost Brabant	35		
Praat dan wat	35		



Mariakapelletje



Vaak zag ik hem staan langs de kant van de weg,
met zijn handen in de zakken
leunend tegen de heg.

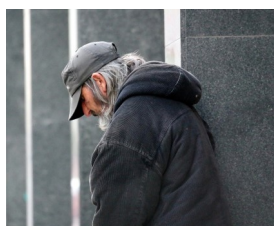
Een baard van meerdere dagen,
kleren vuil en kapot van het lange dragen,
een sigaretje hangend aan zijn lippen
in de wei achter hem wat ganzen en wat kippen.

Het huis lijkt ook om verf te vragen
en de rail kon het gordijn niet meer dragen
ook is er een raam kapot
en zijn voordeur kan niet meer op slot.
Ik zag hem ook steeds de weg oversteken
met iets wits in zijn hand zo voorzichtig
alsof het zou breken.

Aan de overkant stond een klein Mariakapelletje
dat hij onderhield,
en waar hij zo vaak was neergeknield.
Hij ging er 2 x daags heen om
een kaarsje te branden,
voor zoals hij zei de 'kiendjes' in arme landen.
Hij had zoveel en zij hebben niet te eten,
hij hoopt zo dat het lief vrouweke
ze niet zal vergeten.

Wat hij vertelde raakte me diep,
vooral omdat je zoveel liefde
aan de buitenkant niet ziet.

Joke Lentjes



2021

Een nieuw jaar is weer gestart.
Een nieuw jaar, het blijft apart.
Je denkt te weten hoe het zal verlopen.
Of het goed gaat is alleen maar te hopen.
Nieuwe ervaringen die komen zeker voorbij.
Koester het mooiste, want dat maakt je blij.
Vergane en nieuwe dromen,
we zullen ze allemaal weleens tegen komen.
Leef het leven zolang het mag duren,
want je kunt je levenspad niet sturen.
Hoe je dit jaar al hebt bedacht,
geniet van het mooie, dat je niet verwacht.
De allerbeste wensen voor 2021.
Dat elke nieuwe dag,
jullie vrede geven mag.
En bergen geluk,
het hele jaar aan één stuk.
En veel liefde voor elkaar,
een ongelofelijk goed jaar.

Gerrie van der Rijt-van Sinten

Ben een schaduw

Ben een schaduw
van wie ik eens was.
Een schim met een verleden.
Mijn geest is vaker daar
maar mijn lichaam in het heden.
Lijk soms angstig, verdrietig of tevreden.
Kun je mijn emotie niet zien pak dan mijn hand.
Weet niet wie je bent maar dat schept een band.

Fijn warm, liefdevol, gerespecteerd gevoel.
Geeft een beetje geluk in hoofdelijke warboel.

*Gedicht van Karin Cijssouw
Aangeleverd door Dinie Cortenbach*

INTERVIEW VRIJWILLIGERS

Op de locatie van Huize Padua is al veel jaren een tweedehands kledingwinkel, Boetiek 't Laantje, dat wordt gerund door cliënten en vrijwilligers. De kleding wordt belangeloos geschonken en de opbrengsten komen dan ook volledig terug naar de cliënten die hiermee onder andere mooie dagjes uit kunnen maken.

Ik begin mijn interview met Liesbeth Hermanussen. Zij is één van de initiatiefnemers van het eerste uur van de kledingboetiek 't Laantje in Huize Padua.

Liesbeth is in het verleden opgenomen geweest in Huize Padua. Zij is echt een 'doe mens' en vaak hoorde ze ga jij maar wat doen dan functioneer je het beste. Zo kwam Liesbeth destijds in contact met Francy Trienekens.

Francy gaf aan dat er een modeshow kwam voor de bewoners, zij heeft toen bedrijven aangeschreven om de kleding te showen. De kleding was te ouderwets en er werd ook niks verkocht omdat er teveel geld voor betaald moest worden. Toen zijn ze bij elkaar gekomen en Liesbeth was heel gedreven om samen met Francy te kijken of het anders kon. Ze gingen kleding verzamelen door in advertenties te vragen om kleding. Het eerste kledingwinkeltje was in een oud gebouw bij de Kluis en daar komt ook de naam boetiek 't Laantje vandaan. Het was oud en vochtig en de kleding ging er muf van ruiken. Dat verkoopt natuurlijk niet.

Francy wist dat het huidige winkeltje vrijkwam en heeft toen gevraagd om die ruimte te mogen gebruiken. Het was ergens begin jaren 2000. Ze begonnen met niks en kregen en klein start kapitaal. In het begin gingen ze alles verkopen, baby uitzetten, speelgoed, net wat ze kregen.

Op een gegeven moment zijn ze gaan vragen om gewone kleding die verkocht kon worden.

Toen ze wat geld hadden zijn ze naar Ikea ge-

gaan om het winkeltje in te richten. Bij de houtbewerking hebben ze een toonbank gemaakt voor boetiek 't Laantje. Zo zijn ze dus gestart.

Liesbeth leverde haar bijdrage 3 tot 4 middagen per week en dit heeft ze zeker 12 jaar gedaan. Toen werd haar man ziek en is ze minder gaan werken. Vanwege artrose moest Liesbeth het nog rustiger aan gaan. Nu wordt ze soms nog opgeroepen als oproepkracht. Op gegeven moment kende ze de smaak en de maat van de bewoners en riep ze naar binnen als er iets moois was binnen gekomen. Liesbeth heeft dit altijd met heel haar hart gedaan en doet dat nog steeds als ze weer mag invallen.

Het volgende gesprek heb ik met Corrie van der Pas(rechts) en Petra van Oijen (links).



Inmiddels werken Petra en Corrie 4 jaar in het magazijn van het kledingwinkeltje.

Zij begonnen 6 jaar geleden als vrijwilliger bij GGZ Oost Brabant om de zaal van Brouwershof te versieren bij speciale gelegenheden. Door Jet Croijmans werd gevraagd of Corrie misschien wat meer vrijwilligerswerk wilde gaan doen, er was een vacature voor 't Laantje, waarna Corrie meteen Petra belde of ze dit samen konden gaan doen. 2 halve dagen per week sorteren zij met

BOETIEK 'T LAANTJE

veel plezier de kleren die worden geschonken. Afgelopen week werden er 15 volle zakken met kleding afgegeven die door de handen van Petra en Corrie zijn gegaan. Elk kledingstuk wordt goed bekeken, is het niet gedateerd, is het schoon, is het niet kapot. Een ontbrekende knoop zetten ze er wel aan als er op een sport-hemd een reserveknoop zit maar verder doen ze geen grote herstel werkzaamheden.

De heren en dameskleding worden op aparte rekken geplaatst, daarnaast worden op dit moment de zomerkleren in speciale kratten geplaatst, gesorteerd op dames en herenkleding. Soms ontvangen ze splinternieuwe kleren met de prijskaartjes er nog aan, fijn dat er ook heel veel mooie nauwelijks gebruikte kleren worden gebracht. Elke week wordt de voorraad van het winkeltje aangevuld met de binnengekomen stukken.

Zo komen er helaas ook 'dumpzakken' binnen met bevuilde, kapotte en versleten kleding. Het zou fijn zijn als mensen deze kleding zelf naar de kledingcontainer brengen in plaats van naar het winkeltje. Soms ontvangen ze kleding waarin een alarm zit, dat kan er niet uitgehaald kan worden, de kleding gaat dan rechtstreeks naar de kledingcontainer, dat is jammer want vaak zit daar heel mooie kleding bij. Sokken en ondergoed worden niet verkocht dus daar zitten ze niet op te wachten. Naast kleding mogen er ook schoenen, tassen, enz. worden ingeleverd mits deze in goede staat zijn.

Elk voor- en najaar is er een modeshow en dan vindt er een complete wisseling van kleding plaats. Bij de modeshow wordt de kleding getoond door cliënten van diverse afdelingen die de rol van model prima vervullen. Het winkeltje is van maandag t/m vrijdag elke middag open, en op de woensdagmorgen. Op dit moment komen er vanwege de coronamaatregelen eigen-

lijk alleen cliënten om kleding te kopen maar iedereen is welkom om kleding te kopen.

Afgelopen jaren heeft het winkeltje een mooie professionele uitstraling gekregen en je ziet dat de medewerkers dit met hart en ziel doen.

Corrie en Petra vinden veel voldoening in dit vrijwilligerswerk, bij het vorige uitje spraken de cliënten hun waardering uit, daar doe je het toch voor. Daarnaast krijgen de vrijwilligers vaak ook iets lekkers van afdelingen en de cliënten.

Het volgende gesprek is met een aantal dames die in de boetiek werken. Het zijn teveel vrijwilligers om met iedereen in gesprek te gaan en deze ronde ben ik in gesprek met Nora Villanueva, Maria van de Velden en Trudy van Eenbergen.



V.l.n.r.. Maria, Trudy, Nora

Maria was aan de opleiding verpleging begonnen bij GGZ Oost Brabant, ze is voortijdig gestopt doordat ze zwanger werd. Vijf jaar is ze thuis gebleven voor de kinderen, daarna is ze op de linnenkamer in Huize Padua begonnen. Dat heeft ze 17 jaar gedaan. In die tijd kwam er ook veel mooie kleding naar de linnenkamer als een

(Vervolg op pagina 8)

cliënt was overleden en toen had Maria al het idee om hier iets mee te gaan doen. Na 17 jaar linnenkamer is Maria een opleiding voor activiteitenbegeleiding gaan doen met Wim van de Elsen. Daarna werd Maria aangenomen als activiteitenbegeleider en dit werk heeft ze tot aan haar pensioen met veel plezier gedaan. Ze had altijd al in gedachten om na haar pensioen vrijwilligerswerk te gaan doen bij boetiek 't Laantje. Inmiddels doet zij dit nu een jaar, Maria geniet van het leuke contact met vrijwilligers en cliënten, ze beleeft er veel genoeg aan om iedereen van mooie kleren te voor zien.

Nora zat zonder werk en werd door het UWV en een bureau uit Uden gestimuleerd om weer deel te nemen aan de arbeidsmarkt. Voor zij bij boetiek 't Laantje aan de slag ging heeft Nora altijd op kantoor gewerkt. Er werd gevraagd door het UWV of Nora vrijwilligerswerk wilde doen en dit moest wel worden goedgekeurd vanwege haar uitkering. Nora kende Huize Padua en de cliënten die hier woonden kende ze niet, ze vindt het jammer dat ze dit niet twintig jaar eerder heeft gedaan, nu is het een deel van haar leven en vindt Nora het hier fantastisch.

en de cliënten die hier woonden. Zij vindt het jammer dat ze dit niet 20 jaar eerder heeft gedaan. Het is een deel van haar leven en Nora vindt het hier fantastisch. Zij heeft veel respect voor alle cliënten. Vanwege borstkanker is Nora er een jaar tussenuit geweest. In die tijd heeft zij haar werk heel erg gemist. Zij werkt met superleuke collega's en doet dit 2 halve dagen in de week. Nora vult kleding aan, sorteert kleding die terug wordt gebracht en wast en strijkt deze. Het geeft haar veel voldoening om de cliënten zo blij en mooi gekleed de deur uit te zien gaan. Er zijn ook cliënten die geen geld hebben en soms kan er ook wat worden meegegeven. Nora heeft gevoel voor alles inrichten. Ze is een bezige bij en wil altijd iets voor een ander doen. Zij bruist altijd van de nieuwe ideeën om boetiek 't Laantje nog beter te presenteren.

Trudy is via iemand die bij GGZ Oost Brabant werkt bij boetiek 't Laantje terecht gekomen want die vond het net iets voor haar. In eerste instantie had ze haar twijfels maar ging toch kijken en nu werkt ze er 2 halve dagen. Trudy had geen ervaring met cliënten, zij denkt nu ook, had ik dit maar twintig jaar eerder gedaan, ze haalt veel voldoening uit de omgang met cliënten en collega's, het vrijwilligerswerk vindt ze een mooie invulling van de dag. Ze is altijd blij als ze naar haar werk gaat, maar nu met corona voelt Trudy zich soms net een politie agente vanwege de mondkapjes.

Elk voor- en najaar is er een modeshow. Onze cliënten showen dan als volwaardige modellen de kleding. Alle vrijwilligsters van Boetiek 't Laantje zijn er voor de cliënten, wanneer die met plezier winkelen en zich welkom voelen, dan is hun opzet geslaagd.

Wat ook zo leuk is voor de vrijwilligers dat je ziet wat de omzet is. Daar hebben ze ook keihard hun best voor gedaan. Op woensdag 9 december krijgen 300 cliënten een kerstpakket samengesteld dankzij de opbrengsten van boetiek 't laantje. De stagiaires hebben de pakketten samen met Jet en Bertina van vrije tijd en welzijn ingepakt. Ook de middenstand van Boekel is hiervoor benaderd. Er zijn dames en heren pakketten. De vrijwilligers krijgen ook vaak complimenten of iets lekkers van afdelingen en cliënten.

Deze kerstpakketten zijn geheel gesponsord door Boetiek 't Laantje en er zijn bijna 300 pakketten uitgedeeld. Het pakket is zorgvuldig samengesteld, ingekocht, verpakt en rondgebracht door de stagiaires van de ODAC en Vrije tijd als





onderdeel van een opdracht vanuit stage. Bertina en Jet hebben dit gecoördineerd en hierbij ondersteuning geboden. De intentie was voor alle cliënten die wonen en werken op Huize Padua een mooi pakket met inhoud verzorgen waar ze iets mee kunnen en met een persoonlijk tintje, zoals een mooie tekst in een fotolijstje, tafellampje, wat lekkers, een heerlijk luchtje, enz. Iedereen kan in deze moeilijke tijd wel wat extra gebruiken. Zij hebben het met veel enthousiasme gedaan en het was geslaagd, aan de reacties te horen!

Als eindredacteur heb ik deze ronde mogen genieten van de verhalen van deze mooie mensen die geweldig werk doen. Allemaal bedankt. Jullie zijn een pareltje voor de GGZ !

Bea van Leuken

Stilte momentje

Naast de bank op een klein tafeltje staat een waxine lighthouse. In het ijzer zitten gaatjes en als het donker is, kun je prachtig zien hoe het licht van het vlammetje door de gaatjes heen schijnt. Lichtvlekjes dansen op het tafelblad en op de muur. De gaatjes delen het licht van het vlammetje op en creëren zo de illusie van losse lichtpuntjes. Maar in werkelijkheid is het nog steeds het licht van één bron. Door de vorm uit het zich alleen als een veelheid van lichtjes. Precies zo werkt onze mind. Door de identificatie met de vorm, ons lichaam, onze zintuigen en ons denken zien we allemaal losse stukjes van het leven. Maar in werkelijkheid komt alles wat je waarneemt voort uit één bron. Kijk dieper, alles wat je met aandacht volgt, brengt je tot die bron.

Leonard Jan Kaniok

Aangeleverd door Dinie Cortenbach

Niet tobben en piekeren

Niet tobben en piekeren zeggen ze vaak.
Een nieuw jaar, een nieuw begin.
Tijd voor goede voornemens.
Makkelijker gezegd dan gedaan.

Paula Leenders





door Ine van Wijk

KOKEN MET INE

Bloody mary-soep met mosselen

Voor- of lunchgerecht voor 4 personen
Ca. 30 min.



Ingrediënten: 1 kilogram mossel - 1 liter visbouillon - 4 eetlepels zonnebloemolie - 2 stengels bleekselderij (in boogjes) - 4 teentjes knoflook (geperst) - 1 ui (in halve ringen) - 0.5 theelepel chilipoeder - 1 blikje tomatenpuree (70 g) - 1 blik tomatenblokjes (400 g) - 1 laurierblaadje - evt. 1 scheutje wodka - 50 gram gezouten boter - 1 handje peterselie (fijngehakt) - 1 pak soepstengels.

Bereiden: Verwijder de kapotte mosselen en de mosselen die open blijven staan wanneer je erop tikt. Spoel de overgebleven mosselen goed af in koud water. Verhit de bouillon in een grote soeppan en kook de mosselen in circa 6 minuten gaar. Schud de pan regelmatig om. Giet de mosselen af in een zeef en vang de bouillon op. Verhit de olie in een grote soeppan en bak de selderij, 3 teentjes knoflook en de ui circa 2 minuten. Voeg de chilipoeder, tomatenpuree, tomatenblokjes, laurier, de bewaarde visbouillon en eventueel de wodka toe en laat circa 15 minuten pruttelen. Meng intussen de boter met de peterselie en de overige knoflook. Schenk de soep in grote kommen en voeg de mosselen en een klontje kruidenboter

toe. Serveer de soep met de soepstengels en bestrooi met wat extra peterselie.

Bereidingstip: Waarom zou je alleen een drankje maken van tomatensap met wodka? Wanneer je de tomaten verwarmt, krijg je een heerlijke soep. Perfect in combinatie met de zilte smaak van de mosselen. Om hem echt helemaal bloody mary te maken, kun je nog een paar druppels worcestersaus, tabasco en een scheut limoensap toevoegen.

Warme salade met kool en kip

Hoofdgerecht voor 4 personen
Ca. 20 min.



Ingrediënten: 250 gram kipdijfilets (in blokjes) - 1 citroen (rasp en sap) - 2 teentjes knoflook (geperst) - 8 eetlepels olijfolie - 150 gram champignons(gehalveerd) - 1 rode paprika (in stukjes) - 200 gram groene kolen (in dunne reepjes) - 1 winterwortel (in dunne plakken, geschaafd) - 1 rode ui (in dunne ringen) - 100 gram witte kool (in dunne reepjes)

Bereiden: Schep de kipblokjes om met de helft van de citroenrasp en -sap, de helft van de knoflook, zout en peper. Verhit 4 eetlepels olie in een wok en bak hierin de kip en champignons in circa

8 minuten gaar en bruin. Schep uit de pan in een kom en verhit de rest van de olie in de wok. Roerbak de paprika, groene kool, wortel, rode ui en rest van de knoflook circa 2 minuten. Neem van de warmtebron en schep om met de witte kool. Verdeel de groenten over 4 borden en schep de kip en champignons erop. Besprenkel de salade met de rest van de citroenrasp en -sap. Lekker met ciabattabrood.

Bereidingstip: Vervang de groene kool door boerenkool.

Sinaasappeltaart met vanilleroom

Gebak voor 6 personen

Ca. 30 min. + 40 min. oventijd



Ingrediënten: 400 gram suiker - 1 vanillestokje (opengesneden, merg eruit) - 2 sinaasappels (geschild, in dunne plakken) - 150 gram amandelschaafsel - 4 eieren - 4 zakjes vanillesuiker - 150 gram zelfrijzend bakmeel - 150 gram boter (gesmolten) - 250 milliliter crème fraîche

Bereiden: Vet de springvorm in. Verwarm de oven voor op 170°C. Breng 200 gram suiker met 125 ml water aan de kook. Voeg het vanillemerg, -stokje en de sinaasappelplakken toe aan het suikermengsel en kook zachtjes in circa 10 minuten tot een siroop. Maal 125 gram amandelschaafsel fijn en houd de rest apart. Klop de eieren met de rest van de suiker en 2 zakjes vanillesuiker luchtig en spatel het bakmeel, de boter en de fijnge-malen amandelen erdoor. Verwijder het vanille-

stokje uit de siroop. Verdeel de sinaasappelplakken met de siroop dakpansgewijs in een cirkel over de taartbodem. Schep het beslag erop en bak de taart in het midden van de oven in circa 40 minuten goudbruin en gaar. Laat de taart circa 10 minuten afkoelen. Rooster intussen de rest van de amandelen goudbruin in een droge, hete koekenpan. Snijd de deegranden los en keer de taart op een schaal. Bestrooi met de geroosterde amandelen en eventueel wat sinaasappelrasp. Klop de crème fraîche los met de rest van de vanillesuiker en serveer bij de taart.

Bereidingstip: Vervang 50 ml water in de siroop door sinaasappellikeur.

Peterselie aardappelen

Schil en was (biologische) aardappelen. Snijd ze in gelijke kleinere stukken. Kook ze vervolgens in ca. 15 min. gaar. Giet ze af, niet droogstomen en uit laten dampen. Doe er een scheut zonnebloemolie door en peterselie naar smaak. Lekker met een lekkerbek en sperziebonen.

Eet smakelijk.

Oma (Wilma) Emonds



ONTMOETINGEN 19

Tekst: Joke Lentjes

Mijn ontmoeting is met Margaret in Christchurch Nieuw-Zeeland bij een bijeenkomst van Hollanders. Ze vertelde mij haar levensverhaal. Een bijzondere vrouw die in haar eentje emigreerde en de liefde van haar leven vond.

Margaret werd wel heel onverwacht ten huwelijk gevraagd: Het was het eerste wat hij zei toen hij bijkwam. Margaret (36) droomde er altijd van om te trouwen, maar haar partner Niels zag dat niet zitten. Tot hij in kritieke toestand in het ziekenhuis lag. Margaret: Al die tijd dat Niels niet bij bewustzijn leek, bleek hij te hebben nagedacht over mij en zijn aanzoek. Zo bijzonder!

Liefde op het eerste gezicht

Margaret (36); In liefde op het eerste gezicht geloofde ik niet, totdat ik Niels ontmoette. Dertien jaar geleden werd ik aan hem voorgesteld door een gemeenschappelijke kennis. Toen ik Niels aankeek en zijn hand schudde, stond ik te trillen op mijn benen. In elke vezel van mijn lijf voelde ik dat ik met deze man samen wilde zijn. Nog nooit was ik zó verliefd geweest. Ik vond het allemaal ontzettend ingewikkeld. Op dat moment was ik namelijk óók verloofd. Bij iedere andere man had ik ervoor kunnen kiezen niets met mijn gevoelens te doen, maar bij Niels was dat onmogelijk. Sinds ik hem had gezien, kon ik alleen nog maar aan hem denken. Niels was groot, sterk en waanzinnig knap. Iedere keer als hij langsliep of iets tegen me zei, leek het of ik onder stroom stond. Ik voelde me ontzettend schuldig naar mijn toenmalige vriend toe. Samenblijven met hem was ineens geen optie meer. Dat voelde als een leugen. En in een leugen leven wilde ik niet. Elke keer als Niels en ik samen waren, hing er een bepaalde spanning tussen ons. Na een paar weken om elkaar heen draaien, vroeg Niels of we konden praten. Hij wilde weten wat er nou precies tussen ons gaande was. Ook Niels bleek verliefd te zijn. We

voerden toen een heel eerlijk gesprek. Niet veel later verbrak ik mijn relatie. Tien maanden later woonden Niels en ik samen. Als iets goed is, kan het snel gaan.

Leven als een prinses

Kiezen voor een toekomst met Niels was niet de makkelijkste keuze. Niels is vijftien jaar ouder dan ik en gescheiden. Doordat zijn eerdere huwelijk was stukgelopen, wilde hij nooit meer trouwen. Daar was hij vanaf het begin heel duidelijk over. Niels vond dat je geen bevestiging van een ring of een document nodig hebt als je echt van elkaar houdt. Ook vertelde hij dat hij geen kinderen meer wilde. Niels was de trotse vader van de toen zesjarige Aimee. Niels houdt zielsveel van zijn dochter.

Al snel werd Aimee ook speciaal voor mij. Ik genoot van de dagen dat ze bij ons was. Dat Niels geen kinderen meer wilde, kon ik accepteren. Zelf had ik geen kinderwens. Wat ik wel lastig vond, was dat hij niet meer wilde trouwen. Als jong meisje droomde ik al van mijn bruiloft. Ik wilde trouwen in een grote jurk met een prins op een wit paard. Het huwelijk zou voltrokken worden in een kasteel en na afloop zou er worden gedanst tot diep in de nacht. Als ik in bed lag en niet kon slapen, fantaseerde ik over mijn grote dag.

Ik vond het jammer dat ik waarschijnlijk nooit zou trouwen, maar ook dit accepteerde ik. Wat kon ik anders? Ik kon Niels niet dwingen. Niels en ik bouwden samen een mooi leven op. We kochten een fijn huis dicht bij een natuurgebied en waren druk met werk en ons sociale leven. Ik had echt alles wat mijn hartje begeerde en werd ook nog eens schandalig verwend. Niels deed het huishouden, de tuin en hij kookte. En als we op vakantie gingen, hoefde ik alleen maar mijn koffer in te pakken. Ik leefde als een prinses.

Vreselijk mis

Drie jaar geleden gingen Niels, Aimee en ik op vakantie naar Corfu. We hadden een zalige tijd op het Griekse eiland. Overdag lagen we op het strand of zwommen we in zee en 's avonds gingen we uit eten. We voelden ons goed en ontspannen. Niemand kon vermoeden dat onze vakantie een dramatische afloop zou krijgen.

Op de dag voor ons vertrek, klonk een harde knal uit de badkamer. Het was Niels, die op de koude vloer lag. Met al zijn kracht probeerde hij zich op te richten, maar het enige wat hij kon bewegen, was zijn rechterhand. Natuurlijk wist ik meteen dat er iets vreselijk mis was. Ik vroeg Aimee of ze bij haar vader wilde blijven terwijl ik naar buiten snelde om hulp te halen. Op het plein voor het appartementencomplex trof ik, als door God gezonden, twee Nederlandse verpleegkundigen. Zij bleven bij Niels, Aimee en mij totdat hij opgehaald werd door de ambulance.

Het kleine streekziekenhuis op Corfu was een grote verschrikking. Niemand sprak er Engels, op een arts na. Hij vertelde dat Niels was getroffen door een hersenbloeding en dat de bloeding zo groot was, dat de druk in zijn hoofd gevaarlijk hoog was. Niels verkeerde in levensgevaar, maar er was geen apparatuur om hem te helpen. Het was alsof we in een nachtmerrie waren beland. In de hoek van zijn kamer stond een grote prullenbak die uitpuilde met oude infuuszakken. De hygiëne was slecht en zorg was er amper. Ik probeerde Niels zo goed mogelijk te helpen, maar stond met lege handen. Het was zaak dat hij snel werd overgeplaatst naar een ander ziekenhuis. Iedere seconde telde. Voor Aimee was het natuurlijk heel heftig om haar vader hulpeloos in bed te zien liggen. Gelukkig kregen we hulp van de twee Nederlandse verpleegkundigen. Zij begeleidden haar tijdens haar vlucht die Aimee naar haar moeder bracht.

Grote verrassing

Niels zei altijd: 'Als ik niets meer kan, als ik een kasplantje ben, wil ik niet meer leven.

Hoewel hij er erg slecht aan toe was, voelde ik dat hij het zou overleven. 's Nachts waakte ik naast zijn bed en bad ik om een wonder. De volgende dag werd Niels overgebracht naar de intensive care van een privéziekenhuis in Athene. Gelukkig waren we goed verzekerd. Voor mij was een fijn hotel geregeld in de hoofdstad. Elke dag zocht ik Niels op tijdens de bezoeken. Wanneer ik niet bij hem kon zijn, luisterde ik op mijn hotelkamer naar liedjes van Bløf. De teksten gaven me kracht. In de eerste week was ik zo van slag, dat ik vergat te eten en drinken. Ik raakte verzwakt en uitgedroogd. Mijn superlieve broer Theo kwam naar Athene om me te steunen en voor mij te zorgen. Nog altijd vind ik het bijzonder dat hij zijn vlieg angst trotseerde voor mij.

Toen Theo aankwam, gingen we meteen naar Niels, die nog steeds ver weg leek. Ik probeerde Theo voor te bereiden op wat hij zou aantreffen. Ik kon me voorstellen dat hij zou schrikken. Zelf verkeerde ik al meer dan een week in doodsangst. Maar toen we op de intensive care kwamen, leek het wonder waar ik zo op gehoopt had daadwerkelijk te zijn gebeurd. Een verpleegkundige klampte ons aan en zei dat Niels al de hele ochtend om zijn vrouw vroeg. Ik wist niet wat ik hoorde! Niels was bijgekomen! Toen we aan zijn bed stonden, kreeg ik de verrassing van mijn leven. Niels vertelde dat hij veel had nagedacht in de dagen dat hij buiten bewustzijn leek. Hij wist heel zeker dat er voor hem maar één vrouw was en dat hij heel graag met me wilde trouwen. Het leek wel een droom. Niels vroeg me ten huwelijk!

Zielsgelukkig keerde ik samen met Theo terug naar het hotel toen het bezoekuur erop zat. Ik was zo ongelofelijk blij dat Niels weer bij bewustzijn was en kon praten! Ik was ook blij met zijn aanzoek, maar ging er niet vanuit dat we daadwerkelijk met elkaar zouden trouwen. Ik twijfelde niet aan zijn woorden, ze klonken oprecht, maar er gebeurde zo veel. De volgende dag kwam Niels terug op

zijn aanzoek en de dagen daarna ook. Na een week begon ik het ook te geloven. Het vooruitzicht van onze huwelijksdag werd een stip aan de horizon, iets waar we naartoe leefden.”

Liefdevolle dag

Hoewel Niels was bijgekomen, was zijn situatie nog steeds kritiek. Hij kon niet naar Nieuw-zeeland worden overgebracht omdat hij nog te kwetsbaar was. Na drie lange weken werd hij eindelijk met een medische vlucht naar een ziekenhuis in Nieuw-Zeeland gevlogen. Na een maand werd hij overgebracht naar het ziekenhuis van Defensie. Niels was beroepsmilitair en kon daar revalideren. In het kleine half jaar dat hij was opgenomen, logeerde mijn moeder bij mij. Zij zorgde voor mij zodat ik er voor Niels kon zijn. We hielpen elkaar.

Niels wilde paardrijlessen nemen zodat hij op een wit paard zou kunnen rijden op onze bruiloft, precies zoals ik wenste. Maar dat bleek een te ambitieus plan. Door de hersenbloeding kon Niels zijn lichaam niet goed bewegen en was hij erg vermoeid. Ook wilde hij dat het huwelijk werd voltrokken in een Kathedraal, maar de stenen vloer en trappetjes bleken te lastig voor hem te zijn om overheen te lopen. Niels en ik trouwden in een modern hotel, een jaar na zijn hersenbloeding. Het maakte me helemaal geen snars uit dat de setting anders was. Ik trouwde de man van mijn dromen! Onze bruiloft werd een prachtige, liefdevolle dag. Aimee gaf haar vader weg. Dat was voor ons een speciaal moment. Bij het uitwisselen van de ringen, gaven we haar ook een ring omdat we voor altijd verbonden zouden blijven met elkaar. Met de familie en vrienden die het meest dichtbij stonden, vierden we de liefde én het leven. Iedereen was toe aan een vrolijke dag.

Ons huwelijk voelt iedere dag als de kroon op onze relatie. Door de helse maand in Corfu weten Niels en ik dat we samen alles aankunnen. Niels kan niet meer werken door de hersenbloeding. Zijn leven is veranderd, maar vanbinnen is hij dezelfde gebleven. Net als onze lief-

de. Als hij me aankijkt, voel ik vlinders in mijn buik, net als dertien jaar geleden.

Het raakte mij toen ik deze vrouw zag met haar man in een rolstoel zo liefdevol en puur. Het bestaat echt onvoorwaardelijk liefhebben. Het mooiste wat er is!!!

De gebruikte namen zijn om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes



Zo dichtbij en toch veraf
Onbereikbaar—Paula Leenders

Bej de jumbo

Vurzichtig schufelde ze achter hurre rollator
't mondkepke bungelde ien hur haand
ik docht laot hur mar iefkes veurgaon
ik stuurde mien winkelwagentje ân de kaant

ze wo vurbej mar opéns bleef ze staon
ze keek mien ân, ien hur oge blonk 'n traan
ze zej: ik ken hier niemand mer
ja, oge die stare en hoe moet dit mondkepke ân
en wie ziede gej , ken ik ow dan

ik vertelde hur wie ik was
toen kwaam d'r unne glimlach
och zej ze, wâ ziej ik blej ow te zien
wilde unne pak kuukskes meschien ?

nee minske, gôt mar gauw ow bôdschap doen
ik dej hur 't mondkepke veur,
zo kos ze wiejer gaon
vurzichtig schufelde ze achter hurre rollator
klien, geboge mar zonder trane ien hur oge

iefkes was ik d'n anderhalve mèter vurgète

Mientje Wever Boxmeer. November 2020.

Een gedicht dat de kern raakt en gevoelens van weemoed bij me oproept.

Aangeleverd door Cor Vilé

Vrienden/familie zijn als een lantaarn
op een lange donkere weg.
Ze maken de weg niet korter
maar wel een beetje lichter.

Aangeleverd door Dinie Cortenbach



Op de fiets smelten de woorden
tot zinnen in mijn hoofd
Al trappend schep ik orde
tot ik er zelf in geloof
Het zijn niet zomaar woorden
het zijn gevoelens in een vorm
En als mijn gedicht dan klaar is
is daar de stilte na de storm

Joke Lentjes

Goede dag mijn goede vriend

Goede dag mijn goede vriend
ik kom even met je praten.
Het is stil en donker,
de nacht begint en het is stil.
Mijn woorden breken de stilte in de nacht
en het regent zacht.
Mijn brein werkt niet meer zo goed,
maar ik herinner me wel de fijne,
mooie dingen uit het leven,
ook al sta ik te beven van de nachtelijke kou.
Oh, kon ik jou maar zien.
Ik rook nog gauw een sigaret
en dan is het uit met de pret.

John

CREATIEF

door Paula Leenders

Vogels

In deze coronatijd met veel thuiswerken is het een lust om naar de vogeltjes te kijken. Voor hen gaat het leven gewoon door. Drukdoende om voldoende eten te vinden en om warm te blijven fladderen ze heen en weer. In het voorjaar een nestje bouwen en in het najaar vogels tellen. Je kan er op een creatieve manier nog meer van genieten. Ieder seizoen heeft zijn eigen vogelcharme en daar sluit de creatieve pagina van de Horizon mooi op aan. Ieder seizoen maken we iets creatiefs met als thema: vogels.

De volgende keer maken we een vogelhuisje voor binnen, op het balkon of tuin.

Er zijn zelfs gemeenten die vogelhuisjes ter beschikking stellen in de strijd tegen de processierups. Maar meer daarover is voor de volgende keer.

In dit nummer krijgt u een recept om vogelvoer te maken. Een leuke en ontspannende bezigheid. En je helpt de vogels de winter door. Wel zo handig voor de vogelhuisjes die we de volgende keer gaan maken.

Wat hebben we nodig? (Afhankelijk van wat voor soort ketting je wil maken.)

Een pindaketting gemaakt van doppinda's:

- Doppinda's ongezoeten
- Garen en een naald
- Lijm, glitters, verf, stift en of kraaltjes.
- Lijm en twee bordjes

Stap 1

Rijg het garen met de naald door het midden van de pinda. Houd 5 centimeter tussen de pinda's.



Stap 2:

Doe op een bordje wat lijm en leg op het andere wat glitters.

Stap 3:

Haal eerst de doppinda's door de lijm en daarna door de glitters. Leg de pindaketting apart om te drogen.



Het resultaat is een leuke en fleurige ketting om de tuin en balkon wat op te pimpen in deze sobere dagen.

Eindeloze mogelijkheden:

-Je kan ook de doppinda's schilderen in vrolijke kleuren.

-De pindaketting combineren met stukjes appels, de vogels zijn er dol op.

Let wel op dat al het voer dat je ge-



buikt zoutarm is. Vogeltjes krijgen dorst van zout eten en gaan op zoek naar water met als risico om bij de waterbron vastgevroren te raken.

Na inspanning volgt ontspanning en wie weet wel lekkere trek. Om geheel in de winterse sfeer te blijven kan je op een hele simpele manier een lekkere kruidcake voor jezelf maken. De kruidnagelsmaak overheerst bij de Homemade cake van de Jumbo. Een pak kost 0,89 en je hoeft alleen 200 ml water toe te voegen. 50 minuten in de oven en smullen maar. Ook lekker bij kop kaneelthee of warme chocolademelk.

Je kunt ook een wandeling maken en vogels spotten.



Herken je deze vogels?

Vetbol maken.

Ook hier kun je allerlei leuke vormen maken.

Wat hebben we nodig?

- 1500 gram ongezoeten plantaardig vet
- 900 gram gemengde zaden: hennepzaad maanzaad, zonnebloempitten, zadenmixen zijn tegenwoordig overal te koop.
- Bekertjes
- Satéprikkers
- Koekvormpjes
- Gekleurd lint
- Touw

stap 2

Verwarm het vet
Roer daar de zaden doorheen.

Giet het mengsel of in de bekertjes of in de koekvormpjes en hang daar ook het gekleurde lint in. Oefen nu geduld uit en wacht tot de bollen/figuren helemaal uitgehard zijn voordat je ze op-



hangt. Het zou leuk zijn om van je werk een foto te maken en deze te delen met andere Horizonlezers. Deze past dan mooi in onze nieuwe lezersrubriek van pagina 36.

Je kan je bijdrage mailen naar de redactie. Heel veel knutselplezier toegewenst en tot de volgende keer. Dan gaan we vogelhuisjes maken.

Groetjes, Paula



Leven onder de armoedegrens

Ruim een miljoen mensen leven onder de armoedegrens, daarmee wordt het sociaal minimum aangegeven. Dat betekent dat je dan niet meer rond kunt komen van de uitkering die je krijgt. Dat je met dat geld het eind van de maand niet eens haalt en aangewezen bent op de voedselbank, wat de nodige schaamte met zich meebrengt. Je kunt er je neus wel voor ophalen en denken dat overkomt mij niet, vergeet dan niet dat het tegenwoordig iedereen kan overkomen, zelfs al ben je hoogopgeleid. Voor je het weet beland je zelf in armoede als het je even tegenzit.

Sinds de bezuinigingsronde van het kabinet een aantal jaren terug en het inkorten van bepaalde uitkeringen en het verkorten van o.a. de werkloosheidsuitkering zijn er veel mensen buiten de boot gevallen. Armoede ontstaat dan ook in een leven waarin alles gaat zoals het gaat, waarin we gewend zijn te leven naar een bepaald inkomen. En zomaar op een dag kan alles anders zijn, het flexcontract wordt niet verlengd en je geraakt in de bijstand. Vaak is het dan een opeenstapeling van dingen die je overkomen, en soms komt plots alles tegelijk, de praktijk kent vele voorbeelden. In Nederland zijn vijfhonderd plaatsen met een voedselbank, dat zou in feite niet mogen, maar intussen worden het er mede door de Corona steeds meer, en toch blijft het een niet helemaal geaccepteerd verschijnsel.

Armoede brengt niet alleen schaamte met zich mee, een belangrijk aspect van armoede is het sociale isolement, niet meer zoals gewend met vrienden leuke dingen doen. Kinderen die zich nu schamen voor hun vriendjes, omdat je ze niet meer kan geven wat ze gewend waren. Op vakantie gaan is dan een luxe die niet meer kan. De schaamte die je als ouder hebt om naar de voedselbank te gaan doet ook iets met je als mens, het tast je eigenwaarde aan. Armoede, schuld, schuldsanering, is een rollercoaster, een trein die maar niet stil wil staan. Schulden kunnen iemands leven volledig overnemen, stress wordt dan een deel van je le-

ven, waarin een hoop dingen misgaan. Stress neemt een groot gedeelte van je hersencapaciteit in beslag. Stress is dominant aanwezig, het beheerst niet alleen je leven, het tast ook je eigenheid aan. Voor de buitenwereld ben je vaak zonder het direct te beseffen een onaangenamer persoon geworden. De last op je schouders, de angst voor instanties die een deurwaarder op je dak sturen, de gedachtenmolen die maar draait met ronddrivende gedachten. In het begin is er de ontkenningfase, daarna het schuldgevoel, hoe heeft het zover kunnen komen, jezelf van alles kwalijk nemen, zelfkritiek, en de steeds terugkerende gedachten hoe komen we hieruit, dat alles hakt behoorlijk in op je zelfbeeld.

Het woord armoede roept ook een bepaald stigma op, mensen denken vaak dat je het er zelf naar gemaakt hebt, en dat is niet altijd terecht, kijk maar naar de toeslagaffaire bij de belastingdienst. Gezien de impact van het coronavirus is de verwachting reëel dat het aantal mensen met risicovolle of problematische schulden de komende jaren zal stijgen.

Mensen raken meestal in financiële problemen door meerdere oorzaken waarna ze in de bijstand terecht komen en te maken krijgen met instanties waarvan ze het bestaan niet eens kenden. Het gevolg is een opeenstapeling van aanmaning na aanmaning, met telkens een nieuwe boete er bovenop, van deurwaarders die je dieper in de problemen brengen en waar enige menselijkheid ver weg lijkt. Een persoonlijke noot uit ervaring.

Deurwaarders die in een systeem zitten waarbij de schuldeisers niet samen maar naast elkaar werken. Uiteindelijk levert het niets op, de schuldenlast wordt groter en de kans dat je de boete kan terug betalen wordt steeds kleiner. Mensen raken tussen wal en schip door een deurwaarder en de verschillende instanties, dat in het ergste geval kan leiden tot een ontruiming van de woning die in goed overleg tussen de instanties best voorkomen had kunnen worden, een persoonlijke noot van mijzelf die herinneringen oproept.

Een goed bedoeld advies is om niet de moed te verliezen en over je schaamte heen te stappen als je in de problemen komt, zoek dan hulp bij de betreffende instanties. In werkelijkheid blijkt dit goed bedoeld advies door schaamte en angst geen gehoor te vinden. Gemiddeld gezien duurt het ongeveer vijf jaar voordat iemand zich meldt bij de schuldhulpverlening, gemiddeld genomen heeft men dan een schuld van 26000 euro.

Mensen die met schulden zitten kunnen ook niet optimaal meedoen in de samenleving, ook de kinderen zijn de dupe. Er blijven talenten en veel potentieel liggen zowel bij de ouder als bij het kind. Alleen daarom al is iedereen erbij gebaat de mens veel eerder uit de schuldenlast te halen en zich weer thuis te laten voelen in de samenleving. Op zich niet zo eenvoudig, we hebben een overheid die graag de helpende hand toereikt zoals nu met Corona. Een overheid die daar toch enigszins voor is of hoort te zijn, maar wie een uitkering krijgt moet wel heel goed op zijn tellen passen. Die krijgt te maken met instanties en toeslagen waar zelfs een ervaren boekhouder nog moeite mee heeft. Er is een uitspraak die zich hierbij aansluit: Niet teveel werken, want teveel werken bestraft eerder dan dat het beloont. Als je vanuit een uitkering gaat werken wees dan voorzichtig met het aantal toeslagen die later om welke onduidelijke reden dan ook teruggevorderd kunnen worden. Wat dat betreft kan de overheid ook een vijand zijn, kijk naar de toeslagaffaire bij de belastingdienst en de gevolgen ervan.

Nieuwe ontwikkelingen en ideeën van gemeenten die betrokken zijn bij de schuld-hulpverlening hebben er toe geleid dat er met ingang van 1 jan. 2021 een niet onbelangrijke wijziging plaatsvindt in de Wgs, Wet gemeentelijke schuldhulpverlening. Onder de naam: Vroegsignalering van schulden, worden de gemeenten voortaan verplicht om actief hulp te bieden aan mensen met een betaalachterstand. Het doel van die wijziging is dat hogere schulden op die manier worden voorkomen, en dat mensen met schulden veel eerder in beeld komen. Het grootste verschil door deze wijziging is wel de inzet van de gemeente die nu verre-

gaande incassomaatregelen, afsluitingen, bronheffing en huisuitzettingen zoveel mogelijk kan voorkomen. Voor de deurwaarde zijn er nieuw opgestelde regels die er voor moeten zorgen dat een woningontruiming nu veel minder voorkomt dan voorheen. Sinds kort is er ook een nieuwe wetgeving op het gebied van de beslagvrije voet waardoor het inkomensbeslag hoger blijft. Intussen ligt er bij het kabinet ook een verzoek om de regels bij de sociale dienst voor iedereen wat duidelijker te maken.

Vanaf 1 jan. 2021 zijn woningcorporaties, zorgverzekeraars, energie en waterbedrijven verplicht om de achterstanden van hun klanten te melden. De gemeente heeft de plicht om actief hulp te bieden. Na het eerste contact en de bereidheid om medewerking te verlenen en het aanvaarden van hulp, eventueel op maatschappelijk sociaal vlak komt de gemeente in actie.

De gemeente eist opschorting van de schulden en eventuele incassomaatregelen worden voor dertig dagen opgeschort. In die dertig dagen wordt er gekeken naar een snelle oplossing en nadere afspraken met een betalingsregeling of schuldhulptraject. Wanneer er geen behoefte is aan hulp wordt het vroegsignaleringstraject gestopt en start de signaalpartner het incassotraject weer op.

Het idee voor het invoeren van een pauze-knop komt van de gemeente Amsterdam. Het idee hierachter is dat mensen met een schuldenlast sneller en efficiënter geholpen kunnen worden om op een kortere termijn het leven weer op de rit te hebben en zich weer thuis voelen in de samenleving.

In feite zijn we allemaal koorddansers zonder het te beseffen, omdat we zomaar ineens zo kwetsbaar kunnen worden, dat het zomaar ineens zo anders kan zijn.

Met alle beperkingen in Coronatijd kunnen we ons nu een beetje voorstellen hoe het voelt, en wat normaal is voor de mensen die onder de armoede grens leven.

Samengesteld en verzorgd door Cor Vilé.

Ervaringen van cliënten met een huisdier

Rondom het hebben van huisdieren zit er een verschil tussen mensen die begeleiding krijgen in de thuissituatie en mensen die op een afdeling of op een begeleide woonvorm wonen.

Cliënten in de thuissituatie

Cliënten die een huisdier hebben geven aan dat ze hier vaak steun aan ervaren door het gezelschap wat het met zich mee brengt, structuur. En ze iets hebben waar ze verantwoordelijkheid voor moeten dragen en voor moeten zorgen. Dit zorgt er bij verschillende cliënten voor dat ze op de been blijven ook bij moeilijke momenten. Ook geven mensen met een hond aan dat die ervoor zorgt dat ze toch regelmatig naar buiten moeten en het makkelijker maakt om met mensen een praatje te maken.

Cliënten op een woonvorm

Ik heb ook verschillende cliënten op de woonvorm gesproken over hun ervaringen, de huisdieren die cliënten hebben zijn zeer wisselend van vissen tot een hond. Voordat cliënten op de

woonvorm een huisdier mogen word hier uitgebreid over gesproken, waarom wil je deze en wat zijn de voor en nadelen. Ook word er gekeken of iemand al zover is in zijn herstelproces dat hij/zij de verantwoordelijkheid van een huisdier aan kan. Ook moet er goede opvang geregeld zijn voor het huisdier mocht iemand hier door omstandigheden zelf niet voor kunnen zorgen. Cliënten geven aan dat het fijn is dat de mogelijkheid er is om een huisdier te hebben en voeten zich hierin gehoord en gesteund door personeel. Er word vaak in mogelijkheden gedacht. Cliënten zien huisdieren als grote meerwaarde voor hun herstel, het geeft verantwoordelijkheid, zorgt voor activiteit, vergroot eigenwaarde. Een huisdier accepteert je zoals je bent. Het biedt structuur, liefde en gezelschap. Dit zijn een aantal woorden die cliënten benoemen wat een huisdier voor hen betekent.

Saskia Bekkers, ervaringsdeskundige

Jouw jij

Een boek lees jij
en niet een ander
Het is jóuw dag en nacht
jóuw vogel en jouw bloem
Op jóuw manier bedacht
sta stil en neem je tijd
Veranker deze jij
wordt alles je gewaar
Blijf bij jóuw jij

P. Aardemaatje

Denken

Ik wil denken wat ik wil
Ijzer, hout, of koud of kil
Aan of uit of luid of stil
Ik wil denken wat ik wil

Ik wil denken sprakeloos
Witte sneeuw of rode roos
Goud of blik of stout of rein
Want ik wil mijn denken zijn

Lieve dingen wil ik denken
Bombardom of liefdeslied
Aan verdriet geen aandacht schenken
Maar af en toe dan lukt dat niet

aangeleverd door Gerrie van der Rijt-van Sinten

Paus Benedictus

Emeritus Paus Benedictus roept zijn opvolger Franciscus op de regels over het celibaat niet te versoepelen. Het lijkt onmogelijk om priesterschap en huwelijk tegelijk te vervullen zegt de 92-jarige Benedictus in een boek dat hij samen met de kardinaal geschreven heeft. Het is ongebruikelijk dat Benedictus zich over kerkkwesties uitlaat maar zwijgplicht heeft hij niet.

Mogelijk wordt binnenkort het celibaat versoepeld voor afgelegen gebieden met een priestertekort zoals in het Amazonegebied.

Als het afbranden van het amazonegebied om zo landbouwgrond te verkrijgen zo doorgaat zijn de groene longen van de wereld over ca. 30 jaar weg.

Sinds augustus 2020 is Benedictus ernstig ziek.

Oma (Wilma) Emonds

Ieder zijn ding,
zijn eigen melodie
en zijn eigen waarheid
ieder zijn eigen mening.

Cor Vilé

GEDICHT

*door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's*

Al word ik gekroond
van koning tot keizer
Toch blijf ik
jou aanbidden
In alle rangen
zal ik nederig
blijven tegenover jou.



Ontnomen

Met God heb ik zojuist gesproken maar hij antwoorde niet.

Met God heb ik overlegd maar er kwam geen antwoord.

Met God heb ik mijn dromen gedeeld, maar hij verscheen niet.

Ik heb in de nacht geroepen, in mijn bed gehuild, maar niemand die er kwam.

Ik heb God gevraagd te fluisteren maar hij wilde niks zeggen.

Ik heb gesmeekt, gepreekt, gescholden en telkens opnieuw zweeg hij, daarna heb ik God geduld beloofd.

Al lang wacht ik op zijn teken.

Ik heb geduld getraind omdat ik weet dat hij dat heeft besloten.

Ik heb tot God gesproken en ik weet dat hij door slechts één woord te roepen de eeuwigheid zal ontluiken dat God niets hoeft te zeggen omdat het gevoel voldoende zal zijn, daarom leef in vrede !

Hoop doet leven, voor wat hoort wat, voor wat geweest is, hoop ik op wat beters voor wat mij is ontnomen.

Ga ik de fijne momenten van nu vasthouden!

Aangeleverd door Gerrie van der Rijt - van Sinten



Overspannen
Paula Leenders

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER

Project Olifant van Boomschijven van Esther Vervoort



De Mozaïek Romein door Bianca Voncken



Kunstwerk van Sharmaran Norman (geschilderd en kleine kraaltje pailletjes geplakt)



Geschilderd De vuurvogel van Emine Dilekci



De mozaïek uil van Snjenana Plespina





Kunstwerk van Magbobé Ahari (geschilderd en kleine kraaltje pailletjes geplakt)

Keramik bord geschilderd door Ad van Lanen



Ter overweging

Liefde raakt aan alles wat waardevol is in het leven, het ontbreken ervan ook. Ik denk daarbij aan een uitspraak van Goethe: Het is wel zeker dat niets ter wereld een mens zo onontbeerlijk maakt als liefde.

Lees dan niet dat liefde voor de mens cruciaal is, want dat staat er niet, het is de liefde die een mens noodzakelijk maakt.

Doordat ervan ons gehouden wordt en wij van de ander houden worden we onmisbaar en is ons bestaan noodzakelijk.

Liefde en chemie maakt het leven waardevol en bied een zeker houvast zoals je dat ook hebt wanneer je gelovig bent.

Geloof, Hoop en liefde zijn de bouwstenen in een mensenleven, zij die dat met zich meedragen, dragen dat ook uit, je ziet het terug in een bepaalde blik, in een bepaalde gelaatsuitdrukking.

Liefde en geloofsovertuiging zijn niet altijd zichtbaar, ze zijn er wel en het wonderlijke ervan is dat wanneer je ermee in aanraking komt je lichaam vanzelf begint te spreken.

Tekst Cor Vilé

Redactielid van de Horizon



Quilt gemaakt door Dinie Cortenbach



NIEUWS VAN COMMUNICATIE EN DE RAAD VAN BESTUUR

door Anouk Suurs

Corona

Het coronavirus heeft grote invloed op ons leven. De ontwikkelingen volgen zich razendsnel op en GGZ Oost Brabant probeert zich zo goed mogelijk hieraan aan te passen.

Kijk op www.ggzoostbrabant.nl/corona voor de nieuwste informatie.

Digitale poli

Naast de bestaande poliklinieken heeft GGZ Oost Brabant ook een Digitale poli. Cliënten kunnen daar terecht voor een 100 procent online behandeling, zonder wachttijd bij de intake. De Digitale poli is er voor iedereen van 23 jaar en ouder, die te maken heeft met angst- en stemmingsklachten, dwang- of persoonlijkheidsstoornissen of trauma. Tijdens de behandeling ligt het accent niet op ziekte, maar op gedrag en gezondheid en eigen regie.

Veel ervaring met het gebruik van een computer is niet vereist. Wel nodig zijn een computer, laptop, tablet of smartphone, met een stabiele internetverbinding. Kijk voor meer informatie op ggzoostbrabant.nl (zoeken op digitale poli).

De Digitale poli van GGZ Oost Brabant
Voor een 100% online behandeling

- geen wachttijden
- werken aan jouw doelen op het tijdstip en de plek waar het jou uitkomt

T 0485 - 84 73 71
ggzoostbrabant.nl/de-digitale-poli



Nieuwe Link is uit!

In de derde week van januari is de nieuwe Link uitgekomen. Deze is verspreid via de huis-aan-huiskranten in de regio van GGZ Oost Brabant. Omdat de tweede coronagolf jongeren harder lijkt te treffen, is het thema van deze uitgave

‘Kind en Jeugd’. De hoofdgast is Merlijn Kamerling. Tien jaar na het overlijden van zijn vader Antonie Kamerling, gaat hij op zoek naar wie zijn vader eigenlijk was. Hij schreef hier een boek over ‘Als ik je zie’.

Daarnaast lees je inspirerende portretten van drie jonge mensen, tips over hoe je mentaal gezond kunt blijven, boekentips en nog veel meer. Heb je de Link niet ontvangen? Je kunt hem lezen op de website:

www.vallenenweeropstaan.nl

Toch een papieren exemplaar ontvangen? Bel of mail naar Cliëntenservicepunt: 0492 - 84 44 21
cliëntenservicepunt@ggzoostbrabant.nl

VALLEN & WEER OPSTAAN

[Op de sofa](#) [Herstelverhalen](#) [Media & Tips](#) [Achtergrond](#) [Magazines](#) [Over ons](#) [Contact](#)

VERHALEN
OVER HOOP,
HERKENNING
EN HERSTEL

Merlijn Kamerling
over zijn zoektocht
naar zijn vader

Tien jaar na het overlijden van zijn vader, gaat Merlijn op zoek naar wie zijn vader was.

LEES MEER - OP DE SOFA



Nieuw digitaal verhalenplatform

Ervaringsverhalen helpen bij het herstel. Ze kunnen motiveren, je een hart onder de riem steken en hoop geven. Na 10 jaar hebben we daarom naast Link magazine een nieuw digitaal verhalenplatform gelanceerd:

www.vallenenweeropstaan.nl

Hier lees je inspirerende herstelverhalen. Je vindt er ook achtergrondverhalen waarin we innovaties in de zorg uitlichten en een blik werpen op verschillende behandelingen. Onze kijk-, lees- en luistertips wijzen je de weg naar interessante boeken, films, apps en podcasts.

Vanaf 20 januari is dit platform in de lucht.

Neem eens een kijkje! We horen graag terug wat je ervan vindt, via de contact-knop op het platform.

TOPGGz-keurmerk voor Depressie Expertise Centrum Jeugd

Het Depressie Expertise Centrum Jeugd (DECJ) heeft het prestigieuze TOPGGz-keurmerk behaald! Dit keurmerk wordt toegekend aan topklinische ggz-afdelingen die zich toelagen op diagnose en behandeling van ernstige, complexe psychiatrische aandoeningen.

Om voor het keurmerk TOPGGz in aanmerking te komen, moet worden voldaan aan strenge criteria. Er worden eisen gesteld op het gebied van topklinische en innovatieve patiëntenzorg, wetenschappelijk onderzoek, opleiding en onderwijs. De toetsing wordt uitgevoerd door een onafhankelijke commissie. Het keurmerk heeft tot doel top specialistische zorg binnen de geestelijke gezondheidszorg te bevorderen en te faciliteren. Het keurmerk is geldig voor een periode van 4 jaar.



Om alle collega's te bedanken voor hun inspanningen en bijdragen om dit keurmerk te behalen is door dichteres Merel Morre een gedicht gemaakt. Dit is geplaatst in de rechter kolom.

Niets is zeker, ook al ben je nog zo goedgebekt,
het enige dat zeker is, is dat je lichaam wanneer
dat nodig is zelf wel aan de noodrem trekt.

Cor Vilé

als het moeilijk wordt
als het donker blijft

versta jij
de ander
de vraag
je vak
juist in twijfel
juist in het proberen
vanuit visie en ambitie
vind je kwetsbaar
vlak naast kracht

als het erop aankomt
als het erom spant

span jij
je in
voor beter
de kroon

juist in samenhang
juist in verbinding
vanuit lef en moed
vind je vallen
vlak naast opstaan

gedeelde kennis en innovatie
gedeelde denk en daadkracht
gedeelde zorg en empathie
gedeelde durf en veerkracht

met elkaar
met de ander
zodat het wezenlijk verandert

als het lichter wordt
als de weg omhoog

zie je
de top

Merel Morre

KUNST



Geschilderd door Lennart van den Elsen



*Tekening van
Lennart van den Elsen*



NIEUWS VAN DE CLIËNTENRAAD



De adviesgremia hebben op 22 oktober 2020 de startnotitie **‘op weg naar een rookvrije GGZ’** ontvangen en besproken in hun vergaderingen.

We zijn door de Raad van Bestuur meegenomen in het veranderproces waar in stappen zal worden toegewerkt naar een rookvrije GGZ, te weten:

- Uiterlijk 1 januari 2021 zijn alle interne algemene rookruimtes van GGZ OB opgeheven.
- Na de zomer van 2021 wordt een werkgroep ingesteld *‘Op weg naar een rookvrije GGZ zorg’*
- Vanaf 1 januari 2021 wordt gestart met een rookvrije zorgverlening vanuit medewerkers GGZ Oost Brabant
- Vanaf juli 2021 roken medewerkers, bezoekers en leveranciers van GGZ Oost Brabant niet meer tijdens werkuren.
- Uiterlijk 1 januari 2025 heeft GGZ Oost Brabant een geheel rookvrij terrein.
- In 2025 zijn alle appartementen van GGZ Oost Brabant rookvrij.

Naar aanleiding van bovenstaande heeft de Cliëntenraad het volgende geadviseerd:

- Richt je in de eerste fase van dit proces op de bewustwording van de wijzigingen in het rookbeleid, niet op het totale verbod. Verboden werken ons inziens averechts, kies de weg van de geleidelijkheid.
- Bied de cliënten vanuit het oogpunt van verslaving een alternatief.
- Behoud (voorlopig) ten minste één rookzone op het openbaar terrein van GGZ Oost Brabant.
- Bied cliënten actieve - en gratis - ondersteuning richting stoppen met roken.
- Laat cliënten en/of raden, waaronder rokers en niet-rokers, participeren in de werkgroep *‘Op weg naar een rookvrije GGZ zorg’*.
- Cliënten dienen in hun eigen appartement zelf de keuze te behouden om daar wel of niet te (willen) roken.

De familieraad adviseert het volgende:

De familieraad staat achter het voornemen GGZ Oost Brabant rookvrij te maken, maar geeft wel het advies goed na te gaan wat de gevolgen zijn voor de cliënten en medewerkers en adviseren de plicht te voelen om constructief te zoeken naar mogelijke oplossingen voor de problemen die ervaren worden. Bij het trachten verslavingsgedrag terug te dringen hoort ook het mogelijk maken van een zinvolle levensinvulling.

De adviesgremia gaan, met inachtneming van bovenstaande aanvullingen, akkoord met de startnotitie en vragen te worden meegenomen in het proces.

Bericht van de cliëntenraad aan alle cliënten.

Het is nu niet mogelijk voor leden van de cliëntenraad om met jullie koffie te drinken en dingen te bespreken die direct aandacht verdienen.

Waar kunnen cliënten terecht met vragen?

Deze kunnen telefonisch of per mail/post worden gesteld. Een van de leden probeert dan in contact te komen met jullie hetzij telefonisch of via een video call. Samen zoeken we naar oplossingen om jullie bij te staan in deze tijd en jullie belangen te behartigen. Voel je niet bezwaard en reageer, vragende mensen worden geholpen, wij zijn er voor jullie!!!

Vragen kunnen telefonisch worden gesteld via telefoonnummer 0492-846366 of via de mail clienntenraad@ggzoostbrabant.nl

Dit geldt ook voor vragen m.b.t. de Horizon.

Je kunt hiervoor bovenstaand telefoonnummer bellen of mailen aan horizon@ggzoostbrabant.nl. Via de interne post kun je schrijven aan postvak 01.034. Hopelijk kunnen we elkaar weer snel ontmoeten en gezellig koffiedrinken.

Activiteiten Huize Padua

Kerstdiner Huize Padua

Net als andere jaren was er weer een kerstdiner voor de cliënten. Er waren 3 datums waar je uit kon kiezen, 17, 18 of 22 december. Ze hadden de zaal heel mooi versierd maar toen werd door de lockdown alles weer anders. Vrije tijd en welzijn heeft toen een alternatief bedacht. Ze brachten het kerstdiner op de bewuste dagen rond in grote dozen. Er zaten allemaal lekkernijen in, je moest het wel zelf opwarmen want dat kon niet anders. Ik had zelf ook meegedaan en samen met Kees Schoppema in mijn appartement gegeten. Ik wil vrije tijd en welzijn bedanken dat we zo toch een kerstdiner hadden. Het was heel erg lekker.



Heerlijke toetjes

Kersttruienactie bij de fitness

Tussen 17 en 24 december hadden ze bij de fitness een kersttruienactie bedacht.

Degene die de mooiste kersttrui aanhad bij het sporten kreeg een hele mooie prijs. Iedereen die meedeed kreeg ook nog een leuk aandenken.

Fred Peters



Wat is dat nou dat jou
zo aantrekkelijk maakt?

Dat jij telkens weer
een snaar bij mij raakt?

Dat ik je het liefst
knuffel en zoen?

Dat ik je het liefst
in een doosje zou doen.

Ik weet het niet wat
mij zo in jou fascineert,
terwijl jij me steeds
met je stekeltjes weert.

*Gedicht aangeleverd
Quilt gemaakt door
Dinie Cortenbach*

God is alleen maar te vertrouwen

In het verleden ben ik zoekende geweest, maar God is er altijd geweest, God loont het goede en straft het kwade, God is liefde. God weet en ziet alles, hij schijnt zelfs tot in de donkerste hoeken van ons hart. God is net een vader, als je niet luistert kom je er wel achter. Luister naar de stem van je hart en als je de bijbel leest kom je er vanzelf bij uit wie hij is, Hij brengt al het goed in de mens naar boven.

Tegenwoordig hebben veel mensen God in de steek gelaten, er wordt niet meer gebeden bij het eten, mensen gaan niet meer naar de kerk, God bestaat niet meer zeggen ze nu.

Nou als er geen God was geweest dan was er nu helemaal niets, God heeft de binnenkant en de buitenkant van de mens geschapen met een paar ogen om te zien, oren om te horen, een mond om mee te praten, te mopperen, lachen en huilen. We hebben handen gekregen om te werken, benen en voeten om te lopen. Zo gauw als je geboren bent ben je al springlevend, Hij heeft je geweven in de moederschoot. Ik ben nu 75 jaar en ja was het nog maar zo, maar helaas niet. God zag hoe wij werkten, hoe wij zweten en hoe hoog ons salaris was en wat wij er mee deden, Hij draaide zich om en weende bitter.

Waarom mensen niet in God geloven komt omdat ze hem niet zien, maar hij is er wel altijd geweest, ook in mijn beleving, maar niemand heeft mij gezegd dat ik daarnaar moest luisteren. Zelfs thuis werd alles dood gezweigen en ben ik compleet van de domme gehouden. Wel godsdienstles, catechismusles, biechten éénmaal per maand, openluchtmissen, processies, missen met drie heren in het latijn. Bij mijn eerste plechtige communie hoorde de kerk erbij. We gingen uit onszelf naar de kerk en kregen zangles op school en zongen Looft uwen God, alle tongen en talen en God groet u zuivere bloemen, Geest die vuur en liefde zijn. Dat ben ik nooit vergeten en ik

zou de hele dag wel goddelijke liederen kunnen zingen en Marialiederen. Ik ben op weg naar het beloofde land, ik ben een goddelijk schepsel, een eigendom van God en een volgeling van Jezus.

Van de tien geboden hoor je tegenwoordig ook niets meer, wie kent ze nog;

1. Ik ben de heer uw god. Gij zult geen afgoden vereren maar mij aanbidden en boven alles beminnen.
2. Gij zult de naam van de heer uw God niet zonder eerbied gebruiken.
3. Wees gedachtig dat gij de dag des Heren heiligt.
4. Eer uw vader en uw moeder.
5. Gij zult niet doden.
6. Gij zult geen onkuisheid doen.
7. Gij zult niet stelen.
8. Gij zult tegen uw naaste niet vals getuigen.
9. Gij zult geen onkuisheid begeren.
10. Gij zult niet onrechtvaardig beheren wat uw naaste toebehoort.

We leven nu in een wereld zonder God nog gebod, de hele wereld ligt in zonde, en de ene zondaar veroordeelt de andere. Mensen zien wel de fouten van de ander, niet van zichzelf.

Voor het eerst aan Mozes verschenen onzichtbaar opperwezen en aan mij in een roze gedaante. Ik had niet geleerd daarnaar te luisteren, dat heeft niemand me gezegd.

Als de heilige Franciscus vandaag de dag had geleefd dat hadden ze hem in een psychiatrische inrichting gestopt. Hij had een liefdesrelatie met god. God is liefde.

Riekske Eichhorn

Waarom (te) lieve mensen niet de liefde en het respect krijgen waar ze zo naar verlangen

Als je maar aardig, vriendelijk en meegaand genoeg bent dan krijg je gegarandeerd liefde en respect van mensen. Dus loop je op je tenen bij mensen die totaal niet aardig zijn. Hoe ongemakkelijk en oncomfortabel dit ook is, jij blijft geloven dat als je maar lang genoeg aardig blijft alles vanzelf wel goed zou komen.

Daarnaast doe je er waarschijnlijk alles aan om niet slecht, imperfect of onaardig over te komen. Want zoals elke pleaser wel weet is het erger om onaardig gevonden of afgekeurd te worden dan dat het is om je eigen gevoelens te negeren.

Sommige mensen zijn gelukkig makkelijk om te pleasen; een klein gebaar of een glimlach is genoeg. Maar met sommige mensen lijkt het alsof hoe meer jij je best doet, hoe slechter deze mensen je behandelden. En hoe vaker dit gebeurt, hoe minder leuk jij jezelf vindt.

Toch blijf jij je best doen voor andere mensen. Jij wilt dat anderen zich goed voelen, zelfs als dit ten koste van jezelf gaat. Bij sommige van ons pleasers gaat het zelfs zo ver dat we relaties aan zijn gegaan met mensen die helemaal niet goed voor ons waren. Mensen waarvan we dachten dat wanneer we uiteindelijk hun problemen zouden kunnen oplossen en wanneer we ze gelukkig konden maken, wij eindelijk de liefde en het respect zouden krijgen wat we zo graag willen.

Maar alle moeite die je stopt in het pleasen van anderen zorgt ervoor dat jij niet gerespecteerd wordt. Dat mensen over je heen lopen en dat ze misbruik van je maken. En misschien merk je ook wel dat de waardering die jij jezelf geeft afhangt van hoe anderen je behandelen...

Maar hoe hard je ook je best doet om het iedereen naar de zin te maken, het zal nooit genoeg zijn. Want hoe goed je ook bent in het oplossen van problemen en hoe perfect je iets ook kunt doen, er zal altijd iemand zijn die het afkraakt of die jou niet aardig vindt.

Want sommige mensen zijn negatief ingesteld, vinden het leuk om anderen naar beneden te ha-

len of hebben gewoon een hele andere kijk op de wereld. En dit heeft allemaal helemaal niets met jou te maken! Het heeft niets te maken met of jij wel of niet goed genoeg bent.

Want wat gebeurt er als jij jouw eigenwaarde laat afhangen van de meningen en percepties van mensen die zelf helemaal niet gelukkig zijn? Jij wringt jezelf in allerlei bochten om mensen tevreden te houden die je helemaal niet tevreden kunt houden. Daarnaast lijken jouw eeuwige geduld, vriendelijkheid en onbaatzuchtige gedrag een uitnodiging voor sommige mensen om misbruik van je te maken. Uiteindelijk blijkt dan dat het pleasen van mensen er niet voor zorgt dat je respect of liefde krijgt.

Het makkelijkste is nu om die mensen de schuld te geven. Maar door de schuld aan anderen te geven voor de dingen die jou in jouw leven overkomen kom je niet verder.

Als je iets wilt veranderen, dan zul je moeten beginnen bij jezelf. Want waarschijnlijk ben jij er door schade en schande ook wel achter dat het pleasen van anderen je helemaal niets brengt. Want de waarheid is dat niemand en echt niemand jou kan geven wat jij jezelf zou moeten geven. Vooral niet de mensen die zo makkelijk misbruik maken van jouw neiging om het iedereen naar de zin te maken.

Door jouw please gedrag zoek je waardering van anderen. Waardering dat je wel goed, slim, leuk, grappig genoeg bent. Maar deze waardering moet uit jezelf komen! Jij moet jezelf lief, leuk, grappig en slim vinden, ongeacht wat anderen vinden!!

In de pogingen die je deed om iedereen gelukkig te maken ben jij je eigen identiteit verloren. Door de persoon te zijn waarvan iedereen wilt dat je bent maak jij jezelf minder aantrekkelijk en sta je open voor mensen die je niet waarderen.

Daarom is het tijd om te stoppen met het pleasen van anderen, het is tijd om te beginnen met het

pleasen van jezelf!

Begin bij het begin en dat is: *Wie ben jij?* Klinkt simpel, is niet zo simpel als je altijd alles hebt gedaan om het anderen naar de zin te maken.

Want wat vind jij leuk om te doen?

Waar wordt je blij van?

Welke mensen vind jij leuk?

Waar word je verdrietig van?

Waar liggen jouw grenzen?

Als je uiteindelijk de antwoorden op deze vragen voor jezelf weet dan is het tijd om te stoppen met twijfelen aan jezelf. Want jij mag er zijn! Jouw grenzen zijn niet gek! Krijg je ergens een onprettig gevoel bij, dan ligt daar dus jouw grens, punt! De dingen die jij denkt of voelt zijn niet gek of raar. Geloof in jezelf en in je kracht. Want die lieve man of vrouw die altijd voor anderen heeft gezorgd mag nu voor zichzelf zorgen!

Weet hoeveel je waard bent en zorg ervoor dat je eigenwaarde niet meer afhangt van de goedkeuring en meningen van anderen! Krijg de liefde en de respect die je zo graag wilt om wie jij bent en omdat jij je vrijheid viert!

Joke Lentjes



Regenjas

er was eens een man in Haren
die ging met het klimmen der jaren
door weer en wind in regenjas
waarop zijn naam die Peter was

veelal in nattigheid gedragen
was de letter t gaan vervagen
en werd de naam van deze heer
in plaats van Peter Peer

zijn jas was lang en ging goed open
zo kon hij ook zijn potlood verkopen
dat deed hij te vaak
en via Peer werd Peter de Sjaak

zijn vrouw met de koosnaam Olijfje
was best wel een lekker mooi wijfje
hield alleen niet meer van Peer
sabelde hem in zijn regenjas neer

zijzelf was niet zo van dat venten
had van nature bijzondere talenten
zij had zonder trammelant
gewoon een mooie buitenkant

in plaats van Peter Peer of Sjaak
sloeg ze een ander aan de haak
daarmee ging zij keer op keer
lekker op en neer

moraal
van dit verhaal
voor behoud van je eigen ras
gebruik nooit een regenjas

P. Aardemaatje

Kunstexpositie Huize Padua

Deze keramische objecten, vazen, kommen worden vervaardigd door cliënten tijdens de keramiekworkshop op woensdagochtend in het Activiteiten Centrum van Huize Padua. Deze workshop wordt aangestuurd door gediplomeerd keramiste Annemie Op den Kamp, vrijwilliger bij Huize Padua en onder begeleiding van een activiteitenbegeleidster.

Deze kunststukken zijn te bezichtigen tijdens de blijvende expositie in het hoofdgebouw van Huize Padua. Hier zijn schilderijen en ruimtelijke objecten te bewonderen..

Een aantal werkstukken kunnen in overleg gereserveerd / gekocht worden.

Hiervoor contact opnemen met:

Annemie Op den Kamp

06-28045939

Whatsapp heeft de voorkeur of

Anne.mica@gmail.com.

Helma Swanenberg 0492-846154







KEI TOF



Tijdens mijn wandelingen niet alleen in de directe omgeving maar ook verder weg, vindt ik soms op de meest onverwachte plekken een kiezelsteen. Je ziet dat er voor een bepaalde vorm gekozen is die past bij de beschildering, soms staat er een tekst op die de dag een bepaalde kleur geeft.

Loes Loocks Raaijmakers uit Wijchen is de oprichtster van dit fenomeen, haar facebook community telt intussen bijna zeventien duizend leden. De eerste steen werd letterlijk aan het begin van de coronacrisis gelegd, de scholen gingen dicht en Loes zocht naar een manier om haar kinderen bezig te kunnen houden. Sport was er ook niet meer en alleen thuis zitten met een iPad of spelcomputer bracht haar op het idee. Ze beschilderde de keien, nam haar kinderen mee om ze ergens te verstoppert in Herperduin, een natuurgebied waar ik zelf mijn eerste steen vond.

Het idee om haar kinderen meer te laten bewegen op deze ludieke manier kreeg

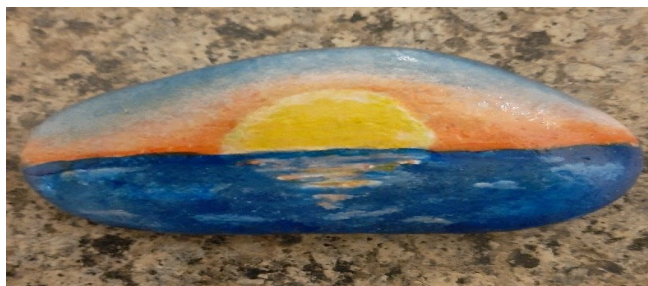


zijn vervolg, de kinderen willen nu elke dag naar buiten om te kijken of hun stenen al gevonden zijn. Loes startte een Facebook pagina onder de naam Kei Tof en schilderde op de achterkant van elke steen het logo van de pagina. Mensen die de stenen vonden plaatsten een foto op sociale media, verstopten ze weer en sommige begonnen zelf een kei te versieren en ze te verstoppert.

Ik was telkens verrast door de kei die ik vond, ik vond ze te mooi om te laten liggen en nam ze mee naar huis. Intussen weet ik wat de bedoeling is, je mag ze houden, maar het oorspronkelijke idee is dat je ze weer opnieuw verstopt. Wie tijdens een wandeling zijn ogen goed de

kost geeft maakt veel kans een kei te vinden, ze liggen op boomstronken, midden op een wandelpad, in een holle boom of zoals laatst boven op een paal die ik in eerste instantie voorbij gelopen was.

In het begin was het nog een echt Brabants ding tijdens de vakantieperiode en vanwege corona bleven veel mensen op vakantie in eigen land, ze namen een kei mee en legden die neer in de buurt van hun vakantie adres. Op de sociale media zie je bijna dagelijks de mooiste creaties, er wordt gebruik gemaakt van verschillende thema's, met kerst vond je zelfs kerstkaartjes gemaakt van een kei die je dan ergens onderweg tegenkwam.



Loes hoopt dat ze met Kei Tof in deze coronatijd de mensen helpt om met anderen in contact te komen, maar vooral ook om ze in beweging te krijgen en naar buiten te gaan.

Mensen die actief zijn binnen de facebook community hebben intussen een nieuw concept bedacht, ze zetten mandjes met versierde keien neer bij verzorgingstehuizen, ziekenhuizen en andere instanties. Op die manier kunnen we de mensen die niet in staat zijn een wandeling te maken toch een glimlach bezorgen. Juist om die glimlach is het allemaal begonnen en dat is nog steeds het doel.

Bron: Brabants dagblad 22 december 2020.

Samengesteld en verzorgd door Cor Vilé.

Redactielid van de Horizon.

25 jaar DJ van GGZ Oost Brabant

Sinds 1992 is DJ Turbo Jee Bee (John Broekhaus) al bezig met muziek maken voor cliënten. Begonnen van 1994 tot 1998 op de locatie Coudewater bij de oude Kopstoot in de Uithof waar hij dan ook al gauw de DJ van Coudewater was. Zijn hoogtepunt was wel



een expositie over muziek waarvoor hij als openingsact Albert West had gevraagd om deze te openen in 1997 (zie foto hierboven). Begonnen met Cd's en Lp's als opstart en John heeft toen ook nog de overgebleven singles opgekocht van de oude Radio ROC (lokale zender van Coudewater in de jaren 70 en 80). Bij het vertrek naar Huize Padua was er ook meteen een stuk geschiedenis weg als de DJ van Coudewater tot 1998.

In 1998 toen ik op Huize Padua kwam heb ik mijn hobby als DJ voortgezet en heb ik regelmatig gedraaid bij het ontmoetingscentrum (nu Brouwershof) en ook op mijn oude afdeling Eikenheuvel 3. Ook op Huize Padua heb ik een expositie over muziek gemaakt en hier was de openingsact Dickie (drummer van de Band zonder Banaan). Vanaf 2005 tot 2010 kwam het tijdelijk op een laag vuurtje met draaien. Alleen niet op de afdeling. In het verleden heb ik ook stukken in de Horizon geschreven. De laatste 5 jaar ben ik mijn eigen meer bezig gaan houden met het verzamelen van muziek. Nu kan ik ook zeggen dat ik een van de eerste DJ's ben die ook met videoclip draait en een totaal van 13 TB aan muziek heb op harde schijven (1 miljoen nummers) en ook ongeveer zo'n 1000 cd's heb.

Mijn grootste optreden is toch wel voor zo'n 1000 man in 2019 bij het 1^e muziekfestival van Huize Padua en dat was PADUAPOP. Waar ik samen met DJ Benny de muzikale ondersteuning verzorgde

tussen de artiesten in. Volgend jaar hopen we samen de 2^e editie van PADUAPOP te kunnen doen.



Links DJ Benny en rechts DJ Turbo Jee Bee

Tekst: John Broekhaus

Praat dan wat

Soms gaat alles mis
en dan doe ik toch jouw huis weer aan.
Soms gaat alles mis
maar kan ik weer bij jou naar binnen gaan.
Praat dan wat, zeg dan wat
jij blijft toch degene in wie ik geloof.
Praat nog wat, zeg nog wat
en wil ik weer eens weg, hou je dan doof.
Jij weet alles al
weet het voor mijn eerste woord.
Vreemd... de stilte hier
geeft met het gevoel dat je me hoort.
Praat dan wat, zeg dan wat
jij alleen toch kent mijn andere kant.
Praat nog wat, zeg nog wat
jij alleen weet raad als het schip strandt.
Praat nog wat, zeg nog wat
jij bent de enige die ik vertrouw.
Praat nog wat, zeg nog wat
als er troost bestaat, is die bij jou.
Want jij bent de enige
waar ik op bouw.

*Herman van Veen
Aangeleverd door Willemien van Rixtel*

RUBRIEK VOOR DE LEZERS

NIEUW

NIEUW

NIEUW

Buiten is het koud.

Trek je er niets van aan. Een mooi boek werkt hartverwarmend. En dit gaat je helpen!

Een nieuwe rubriek in de Horizon door en voor de lezers.

Het delen met andere lezers van al je nieuwtjes: je kunt iets vertellen over een wandeltocht, over leuke sites, over je hobby, of over de muziek die jij zo mooi vindt, het mooie gedicht dat je gemaakt hebt, je bent vrij in het insturen.

DOE JE MEE!

Je kan je bijdrage richten aan de redactie van Horizon.

Veel leesplezier de komende tijd toegewenst.

Paula Leenders

Boekentip:

Titel: Ooit gelukkig

Schrijver: Nico Dijkshoorn

Amsterdam-Uitgeverij Pluim,
maart 2019-eerste druk-235 pagina's.

Isbn nummer: 456973

In dit boek schrijft de auteur, Nico Dijkshoorn, over zijn jeugd, zijn opvoeding en over zijn afkeer van zijn vader. Wanneer zijn vader en moeder beide kort achter elkaar sterven wordt Nico zelf ziek. Dat zet hem aan het denken. Hij ontdekt van zichzelf minder leuke kanten die hij liever verborgen houdt. Bewustwording van het feit dat hij net zo kwetsbaar is als zijn ouders destijds plaatst hem voor een dilemma. Een boek heeft een verrassende afloop die je aan het denken kan zetten. Misschien ook wel over je eigen kwetsbaarheid.

Paula Leenders

Rust

De hoop, die langzaam groeit.

De mogelijkheid waarmee ik stoeide.

De mogelijkheid of onmogelijkheid.

Mijn positieve geest gaf me steeds die kracht.
Wat ik er zelf van verwacht.

De onmogelijkheid in mogelijkheid!

Daarna het besef dat niet alles in het leven
van een onmogelijkheid in een mogelijkheid
kan worden gedreven.

Een ervaring die me doet leren.

Een mogelijkheid als onmogelijkheid
te accepteren.

Nu de wens, voor mezelf de rust.

Dat de onmogelijkheid de onmogelijkheid
mag zijn en mijn gedachten sust.

Gerrie van der Rijt-van Sinten



Met mij gaat het goed, met ons gaat het slecht,' luidt een gevleugelde uitspraak van de directeur van het Sociaal en Cultureel Planbureau Paul Schnabel. Het vat in één zin samen hoe veel Nederlanders tegen hun land aankijken.

In acht hoofdstukken met meestal pakkende titels komen acht veel gehanteerde veronderstellingen ter sprake die met goede argumenten worden weerlegd. Peter Hein van Mulligen, hoofdeconoom van het Centraal Bureau voor de Statistiek, ontrafelt in zijn boek acht sombere mythes over Nederland. Met statistieken verwijst hij één voor één de verschillende mythes waarom het zo slecht zou gaan naar het rijk der fabelen. In het voorjaar van 2020 raakt de coronapandemie ook Nederland. Duizenden doden en een recessie zijn het gevolg. Dat is niemand ontgaan, maar vóór corona was de stemming vaak ook al somber. Nederlanders hebben een prima leven en weinig te klagen, maar zijn negatief over de staat van het land. We plukken maar niet de vruchten van economische vooruitgang, de ongelijkheid neemt toe. Stagnerende inkomens, toenemende criminaliteit, Nederland wordt alleen maar onveiliger en de mislukking van de multiculturele samenleving eist zijn tol.

Komt het ooit nog goed met Nederland? Als je uitzoomt van het zwartgallige nieuws van de dag ontstaat een heel ander beeld.

Volgens Van Mulligen berusten veel van de sombere opvattingen over Nederland niet op feiten,

maar op mythes. De auteur probeert aan te tonen dat we niet slechter rondkomen dan vroeger, dat de ongelijkheid niet toeneemt. Nederland niet onveiliger wordt, dat het met de integratie van migranten niet alleen maar slecht gaat, en de sociale samenhang niet afneemt. Dat het niet slechter gaat met emancipatie, dat het milieu op veel fronten beter gaat.

Ja, er zijn nog veel problemen en uitdagingen om op te lossen. Terwijl het 'met ons nog altijd goed gaat, gaat het met sommigen nog altijd beter dan met anderen, een verkeerde denkwijze omdat het toch gaat beter gaat dan de meeste mensen denken. Of het met sommige mensen beter of slechter gaat dan gemiddeld is een andere kwestie dan dat het nu als geheel gemiddeld beter of slechter gaat dan vroeger. Als geheel is Nederland de afgelopen decennia een rijker, vriendelijker, toleranter, veiliger en gedeeltelijk zelfs schoner land geworden.

Het boek legt op een heldere wijze het belang uit voor een uitgangssituatie bij het opvangen van de gevolgen van de crisis en laat op een overtuigende manier zien dat onze uitgangspositie veel beter is dan de meeste mensen denken. En hoewel dat voor Nederland als geheel klopt, is de uitgangspositie bij het begin van de crisis niet voor iedereen gelijk. Met name voor jongeren, flexwerkers, uitzendkrachten, migranten en laagopgeleiden zal het grotere gevolgen hebben dan voor anderen.

Na het lezen van dit boek kan iedereen nog steeds ontevreden zijn over zijn eigen leven, maar niemand kan beweren dat het met ons als geheel slecht gaat. In met ons gaat het nog altijd goed laat Peter Hein van Mulligen zien dat het pessimisme niet op feiten gebaseerd is.

*Samengesteld en
verzorgd door Cor Vilé*

*Redactielid van de
Horizon.*



Sudoku puzzle

7				2		4	8	
2		6			8			5
5			9					
			1	5				
	2						6	
				6	7			
					6			3
6			5			1		4
	9	3		4				7

4			9	6	5		2	
1						4		
				8				
			2				4	
	2	9						3
			5	3		6		
5	9		1					
					7	5		
						8		1

Woordzoeker

Valentijnsdag

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

anoniem
bloemen
cadeau
chocolade
diner
februari
geliefden
hartjes
kaarten
liefde
post
romantisch
rood
rozen
valentijn
veertien
verliefd

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



KREET VAN DE MAAND



Onderschat niet wat je betekent voor anderen,
bij elke ontmoeting laat je iets van jezelf achter.

Fred Rogers

Aangeleverd door Dinie Cortenbach

INFO

Cliëntenraad: Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034 e-mail: clienraad@ggzoostbrabant.nl 0492-846366

of bel de ondersteuners; Bea van Leuken 06-23696898 of Miriam Derksen 06-41628896

Familieraad:

e-mail: familieraad@ggzoostbrabant.nl of bel Karin Smits 06-12709361

Familievertrouwenspersoon

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

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

