Februari 2022

De Horizon

Magazine voor en door cliënten van GGZ Oost Brabant

‘Park in Londen”- schilderij van Lennart van den Elsen

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 22 maart 2022

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**
- **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

Het is 2022, de redactie wenst jullie allen veel moois en vooral veel liefde en gezondheid.
Nieuwe kansen en mogelijkheden voor de boeg. Je leven wordt lichter, leuker en minder gecompliceerd als je beter wordt in loslaten. Deze goede raad wil ik je vandaag nog meegeven:

-Laat los waar je geen controle op hebt.

Ik ben dit zelf ook nog aan het leren. En elke keer als het me lukt, merk ik hoe ontzettend veel vrijheid, rust en blijdschap het me brengt.

-Laat los wat anderen van je vinden.

Zolang je weet dat jij in lijn leeft met jouw waarden, hoef je je geen zorgen te maken over wat anderen vinden. Veel rustiger.

-Laat perfectie los.

Je kunt niet altijd alles perfect hebben en doen zoals jij het wilt. Doe gerust je best om geweldig werk te leveren. Om de beste persoon te zijn die je kunt zijn. Maar verlang en verwacht geen perfectie. Ga voor 'heel goed', en weet wanneer je het moet laten rusten.

-Laat overbodige verlangens los.

Je hebt veel minder nodig dan je denkt.

-Laat je verwachtingen over anderen los.

Wees goed voor de mensen om je heen, omdat je dat wilt en niet omdat je iets terug verwacht.

De inspiratie voor deze tekst kreeg ik door de copy van Joke Lentjes hieronder.

Het loslaten van je kinderen: Hoe doe je dat?

Hoe moeilijk is het vaak om vertrouwen te kunnen blijven houden in en geven aan je kinderen. Vooral wanneer je ziet of meent te zien dat ze de verkeerde weg kiezen.
In de zorg voor onze kinderen hebben we zelf een stem, kunnen we meesturen. In de zorg voor andere kinderen kunnen we er alleen voor hen zijn, wanneer zij dat willen.
Gaandeweg zullen zij ons weer meer betrekken bij hun leven, en misschien wel vragen om advies. Blijkbaar moeten ouders vanaf het begin leren loslaten. Vooral het leren loslaten van verwachtingen. Loslaten heeft blijkbaar te maken met de ander en jezelf de ruimte geven zodat je de liefde voor elkaar en jezelf kunt behouden. Elk mens ervaart in zijn of haar leven dat het een voortdurend proces van loslaten is. Het gaat erom dat je met elkaar telkens weer een weg vindt hoe je het leven samen kunt vasthouden, in al haar kwetsbaarheid en gebrokenheid. Dat we elkaar daarbij niet loslaten.

Hier een gedicht van een moeder bij de geboorte van haar kind:

Mijn bevalling

Terwijl je uit mijn warme schoot
als nietig wezen, teer en bloot
de wereld langzaam binnen glijdt
word ik terstond van pijn bevrijd.

Zodra je echter bent geboren
komt een nieuwe angst naar voren
nadat je mijn lichaam mocht lenen
komt nu het eerste afscheid nemen.

Terwijl ik luister hoe je schreit
raak ik je steeds een beetje kwijt
je hebt mijn adem niet meer nodig
zelfs mijn bloed wordt overbodig.

De navelstreng wordt doorgesneden
de grootste pijn wordt nu geleden
het lijkt of, toen jij ter wereld kwam,
men mij ook deels mezelf ontnam.

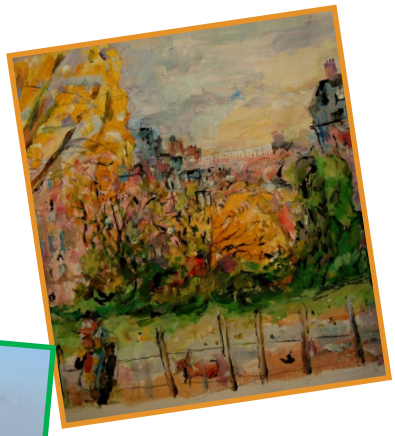
Joke Lentjes

Laten we samen werken aan de moeilijke opdracht die loslaten heet. Hoe moeilijk het ook klinkt, loslaten kan ook veel opleveren.

Bea van Leuken, eindredacteur Horizon

INHOUD

Voorwoord	3
Inhoud	4
Uit de kluis	5
Tijd	5
Filosofie deel 3	6
Beeldende kunst	8
Blij met het leven	9
Begin de dag met het juiste been	9
Ontmoetingen 25	10
Dichter des GGZ's	11
Jou ogen	11
Ik leef mijn leven	11
Koken met Ine	12
Wind	13
Creatief	14
Tekening Lennart van den Elsen	15
10840 kaarten verkocht	15
Alles van waarde is weerloos	16
Hart	17
Een echte vriend	17
Nieuws communicatie en RvB	18
Mysterie van het leven	19
Nieuws van de cliënten/familieraad	20
Recept tegen klimaatmoeheid	21
Zonnestraal	21
In gesprek met Corelia den Brok	22
Oude schoenen weggooien?	26
Vandaag	27
Gratis af te halen	27
Leesrubriek	27
Zo eenvoudig mogelijk	27
Kunst ODAC Clarakloster	28
De PC Hooftprijs 2021	30
Ze noemen je een ziekte	30
Grutvoajers skrifje 6	31
Verslag activiteiten	32
Activiteitenoverzicht Huize Padua	32
Dag roos	32
KNGF Geleidehonden	33
Tradities en symbolen deel 6	34
Boekbespreking	36
Herinneringen	37
Jij en ik	37
Met dankbaarheid zul je merken	37
Delen	38
Mijmering	38
Spreekwoordelijk	38
Er is nog hoop	39
De dementievriendelijke supermarkt	39
Zonnestraal	39
Een kaart is zoveel meer waard	39
Terugblik kerstactiviteit	40
Kerstdiner in coronatijd	40
Clown	40
Column: steeds opnieuw proberen	41
Puzzelpagina	42
Kreet van de maand	44



UIT DE KLUIS

Over turf, kloostermoppen en mondkapjes

Wie leeft bewaart wat. Dat geldt ook voor een zorginstelling. Huize Padua is bijna drie eeuwen oud en dan valt te verwachten dat er historisch erfgoed is opgebouwd. Met het afscheid van Coudewater kwam daar overigens een bulk historie bij. Geen wonder dat de kelders begonnen uit te puilen. Je kunt niet alles bewaren, dus is het goed om af en toe te kijken naar wat wel en wat niet.
Voor een historisch overzicht is het belangrijk dat het die zaken zijn die typerend zijn voor een tijdvak.

Op het moment zijn we met zo'n operatie bezig. Zo troffen we een doos aan met turf en een stapel met kloostermoppen. Van de broeders penitenten, de stichters van Huize Padua, is bekend dat ze zich o.a. bezig hielden met het ontginnen van de Peel. Ze zullen de turf ongetwijfeld gebruikt hebben om te stoken. Ze metselden er ook binnenmuren mee, een mooi voorbeeld hoe materiaal uit de naaste omgeving dienstig gebruikt kan worden. Een fraai voorbeeld ervan is nog te zien in de vergaderruimte boven in de Kluis.

Maar wat moet je met een stapel kloostermoppen? Nader onderzoek leverde op dat de stenen afkomstig zijn uit de muren die rondom Huize Padua stonden. Je zou je het nu niet meer voor kunnen stellen. Midden jaren zestig van de vorige eeuw werden de muren afgebroken. Dat was de eerste stap naar meer openheid, Verder lezen we dat de stenen indertijd verkocht werden ten bate van het missiewerk dat de broeders penitenten in Chili verrichtten.
Turf en stenen met een verhaal dus. Goede redenen om een aantal te bewaren en na te denken hoe we nu omgaan met materialen en openheid.

En wat zou er bewaard worden uit onze tijd? Stickers om anderhalve meter afstand te houden, mondkapjes wellicht. Op de foto kun je zien hoe Huize Padua eens ommuurd was.

Henk van de Goor

TIJD

Gun je de tijd.
Om lief te zijn.
Het is de weg naar geluk.
Om te lachen, want,
het is de ziel van het lied.
Om te beminnen,
dat is het voorrecht,
door God geschonken.
Om te werken,
dat is de sleutel,
tot het succes.
Om te spelen,
dat is de wijsheid,
van eeuwige jeugd.
Om te bidden,
het is de grootste
kracht op aard.
Om te denken,
het is de hoofdbron,
van het menselijk kunnen.
Om te lezen, het is de fontein,
der wijsheid, om te leven.

Gerrie van der Rijt van Sinten

Filosofie deel 3 - Doen alsof

Volgens bioloog Frans de Waal is het herkennen van jezelf, het wisselen van perspectief, je inleven in de ander, het voelen van empathie en het geven van hulp onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zelfherkenning is nodig om ons in anderen te kunnen inleven en empathie te voelen. Zonder inlevingsvermogen kunnen we de ander niet helpen omdat we ons dan niet kunnen voorstellen wat de ander nodig heeft. Het is interessant om te zien dat de capaciteiten om te wisselen van perspectief en om moreel te oordelen biologisch met elkaar verbonden zijn.
Volgens Emanuel Kant een spel vol magie, hij zegt dat je erachter komt hoe je moet handelen, door je voor te stellen dat alle andere mensen op een magische manier niet anders kunnen dan handelen zoals jij handelt. Wanneer je voor een dilemma staat dien je jezelf voor te houden dat de keuze die jij maakt bepaalt hoe iedereen vanaf dat moment moet handelen. Hij is ervan overtuigd dat je met deze denktruc altijd zult komen tot moreel goede handelingen. Kant neemt als voorbeeld het dilemma van iemand die in geldnood verkeert. De persoon overweegt om voor de zoveelste keer bij zijn vriend aan te kloppen om een bedrag te lenen, terwijl hij weet dat hij net als alle vorige keren niet kan terug betalen.
Stel dat de persoon in geldnood het lukt om zich vlak voordat hij om de lening gaat vragen, een wereld weet voor te stellen waarin iedereen gebonden is om te handelen zoals hij van plan is te doen. Dan zal hij zich realiseren dat het de moreel verkeerde beslissing is om een belofte te doen die hij niet kan waarmaken. Kant is van mening dat dit gedachte-experiment de persoon zal doen inzien dat het wél beter is om hulp te vragen.

Als het normaal wordt dat beloftes niet worden opgevolgd, dan verliest het begrip zijn betekenis. Beloftes werken alleen als je ervan uit kunt gaan dat ze niet worden gebroken. We kunnen de lijst van Kant nog verder aanvullen met dilemma's van wel of niet alle inkomsten opgeven aan de belastingdienst, tot wel of niet liegen over een slippertje en andere heikele thema's.

Concreet gezien daagt Kant ons uit de verbeeldingskracht te laten werken. Docenten op school gebruiken dezelfde truc als ze een leerling die net een medeleerling heeft geschopt vragen: Wat zou er gebeuren als iedereen zich gedraagt zoals jij ?
Dat is precies de vraag die we wellicht onszelf kunnen stellen om de klimaatcrisis aan te pakken. Wat gebeurt er als iedereen zijn plastic afval laat slingeren, onnodig elektriciteit verspilt en kleding aanschaft die hij of zij nooit zal dragen uitgezonderd die eerste keer.
De Franse filosoof Jean -Paul-Sartre schreef ooit: Moraal is het spel van de inbeelding, het doen alsof, het vermogen om je het perspectief van de ander voor te stellen. Wanneer we ons wat vaker net zo serieus als de kinderen op het schoolplein verplaatsen in een ander, zal de samenleven als vanzelf wat speelser worden.

Ik werk, dus ik ben.
We work in jobs we hate, so we can buy shit we don't need. Een uitspraak van Brad Pitt uir de film: Fight club.

Het stelt je de vraag wanneer je voor het laatst stond te trappelen om aan het werk te gaan, hoeveel zin je nog hebt om tien, twintig jaar door te werken zoals nu.
Werk is niet alleen bedoeld om geld mee te verdienen, er wordt ook uitdaging en zelfontplooiing van verwacht, het is een belangrijk deel van onze identiteit geworden. Werk schept bepaalde verwachtingen die ook tot een diepe teleurstelling kan leiden, wat gebeurt er met een identiteit die zo sterk op het werk geconcentreerd is wanneer het zijn baan kwijtraakt. Dat idee zorgt ervoor dat de druk op het slagen van je carrière alleen maar groter wordt. Als je maar hard genoeg werkt is nog steeds de veronderstelling dat je dan alles kan worden wat je wilt. Onderzoeken bewijzen het tegendeel met

zorgwekkende cijfers. Ruim één op de zes werknemers kampt met burn-out klachten. Gemiddeld 82 uur per week zijn we beschikbaar voor ons werk, er wordt langer doorgewerkt, de bereikbaarheid is groot en de stress rond arbeid neemt toe.

Volgens Aristoteles ligt de werkelijkheid anders, in principe zijn we er op gericht te verwezenlijken wat in potentie in ons vermogen ligt. Concreet betekent dit, dat geluk voornamelijk te vinden is in het actief uitoefenen of realiseren van onze vermogens. Je kunt het idee van Aristoteles gebruiken om tijdens het alledaagse functioneren door, de momenten dat je plezier hebt in je werk serieus te bezien. Vanuit zijn standpunt gezien zijn het leerzame momenten die iets vertellen over jouw specifieke vermogens. Het meeste plezier vind je in de activiteiten die je complexe vaardigheden aanspreken, daarnaast kun je jezelf afvragen welke potenties je tijdens je werk nog verder kunt verwezenlijken. De Duitse filosoof Friedrich von Schlegel vatte het ooit kernachtig samen en zei: In wat we aangenaam vinden zijn we geniaal.
De Filosoof John Rawls zegt: We willen zijn als de personen die vermogens kunnen uitoefenen die ze sluimerend aantreffen in hun aard. Neem je jaloezie serieus, je kunt het verlangen om op iemand te lijken ook zien als een aanwijzing. Kijk naar het deel van het werk van degene op wie je wilt lijken en waarom het je zo aanspreekt. Kijk vervolgens naar je eigen sluimerende vermogens die je kunt verwezenlijken in je eigen carrière.
Florien Vaessen schreef het boek: Op de bank, daarin beschrijft ze hoe ze als manager communicatie een burn-out kreeg. De belangrijkste reden hiervan was de ervaren afwezigheid van directe invloed op haar resultaten. Er zijn maar weinig mensen die een taak van het begin af aan onder hun eigen verantwoordelijkheid uitvoeren. Er ontstaat een gebrek aan autonomie, aan zelfstandigheid en zelfbeschikking om zelfstandig beslissingen te nemen. Uiteindelijk resulteert dat in ontevredenheid en stress. Het idee van Vaessen vindt je terug in de uitkomst van een onderzoek van Paul Dolan. Hij onderzocht in welke beroepen de mensen het gelukkigst zijn. Opvallend waren het allemaal beroepen waarin de mens in het algemeen de taak vanaf het begin tot aan het einde onder eigen verantwoordelijkheid uitvoerde met direct zicht op het resultaat van hun werk.

De Duitse filosoof Karl Marx signaleerde in zijn tijd al het probleem dat mensen zich niet thuis voelen in hun werk. Daarom heeft de arbeider pas na arbeid het gevoel zichzelf te zijn terwijl hij tijdens de arbeid buiten zich-zelf staat. Thuis, bij zichzelf is hij wanneer hij niet werkt, en wanneer hij werkt is hij niet thuis.

Wanneer je een kaasboerderij binnenstapt en de eigenaar of eigenares een vraag stelt over een van de producten, dan kunnen je ze precies vertellen waarvan en hoe die kaas gemaakt is. Omdat de eigenaar verbonden is aan zijn product ontstaat er verbondenheid tussen de klant en het product. Wanneer je op de andere hoek van de straat een supermarkt binnenstapt en je vraagt aan de vakkenvuller waar de kaas vandaan komt, zal die waarschijnlijk zeggen dat die uit het magazijn komt. De filosofie van Karl Marx stelt je voor de vraag of je je meer herkent in de kaasboer of in de vakkenvuller, voel je je verbonden aan het product of de dienst waaraan je werkt.

Doe waar je goed in bent, besteed je werk aan wat jij waardevol vindt, stel jezelf de vraag in hoeverre je werk aansluit bij jouw meest ontwikkelde vaardigheden, hoe je in je werk je potentie nog verder kunt verwezenlijken. De Duitse filosoof Friedrich von Schlegel daagt je uit te verwoorden waaraan volgens jou op dit moment de meeste behoefte is in de samenleving en hoe je werk beter kan aansluiten bij deze waarden.

Spiegel met enige regelmaat je arbeid aan deze filosofische ideeën, dan is de kans kleiner dat Brad Pitt gelijk had toen hij stelde: We work in jobs we hate, so we can buy shit we don't need.

Tekst samengesteld en verzorgd door Cor Vilé

Bron: Filosofie voor een weergaloos leven.
Lammert Kamphuis.

Beeldende kunst door Paula Leenders

Ook in 2022: een engel is nooit ver weg. Vrede op aarde.

Zo begint het nieuwe jaar. Vol nieuwe verlangens en voornemens.

<= Maar het tweekoppig monster ligt altijd wel ergens op de loer. Voor de een is dit monster een opluchting en geeft hem een fijne welkom, de ander gruwelt ervan. RUZIE. Ruzie kan overal en door iedereen ontstaan.

Even voorstellen: misschien herkent u zich erin?

De Kemphaan

De gladde manipulator, trap er wel of niet in

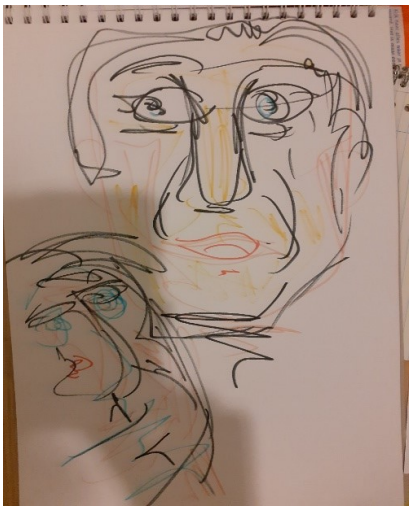
De boosheid. Het zit erbij als een zoutzak, dus eigenlijk heel bang.

Een iemand zit altijd op een hoge troon.

Verwarring alom

Ik kom naar jou, jij naar mij maar jouw kind wil ik niet, ook al is het van mij. Zo samen bereiken wij elkaar.

Een interactie, gekleurd door ruzie, nooit eindigend.



Ruzie. Altijd uit het niets komend. Soms zonder aanleiding. Daar zijn er twee voor nodig. Wie kan het hardste schreeuwen. Er is er altijd een die overheerst, toch is de ander die wordt overstemd, die stem is het luidst.

Is het niet beter om alleen te

De mannelijke Angel

Begin de dag met juiste been en zie....

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

Tekst Cor Vilé

Blij met het leven

Al kan ik voortaan niet meer hollen
niet uren wandelen, niet springen en dollen
Toch weet ik dat heel diep in mijn hart
De vreugde heerst en niet de smart.

Ik ben immers blij dat ik kan staan
en dat ik mijn eigen wegje kan gaan
Al is het niet zo ver en wat trager
gezegend de voeten die me nog dragen.

Al zijn mijn handen ook aangetast
en voel ik het geklungel soms als een last
Toch ben ik zo blij God, met iedere dag
dat ik bewust voor u leven mag.

Ik kan toch nog denken, spreken en kijken
muziek beluisteren, me innerlijk verrijken
Meeleven met mensen in vreugde en pijn
en biddend voor u God aanwezig zijn.

Zo heeft mijn leven toch altijd zin
ik hou ervan en ik geloof erin
En iedere dag aan mij gegeven
voel ik me dankbaar, O God, dat ik mag leven.

Riekse Eichhorn

ONTMOETINGEN 25

Ik ben dankbaar voor wie mijn vader was!
Pas op latere leeftijd kwam Hetty erachter dat haar vader anders was dan andere vaders door een niet aangeboren hersenletsel. Nu jaren later realiseert ze zich wat ze heeft gemist.
Haar vader had een niet aangeboren hersenletsel (NAH) door een heftig ongeluk dat zijn leven voorgoed veranderde. Hij zat achter op de brommer bij zijn oudste broer, als veertienjarige jongen. Ze droegen geen helm, want dat was in die tijd niet verplicht. Een andere brommerrijder zag hen over het hoofd en reed hen aan. Mijn vader viel hard met zijn hoofd op de grond en raakte in coma. In het ziekenhuis kregen mijn opa en oma te horen dat hun zoon, als hij wakker zou worden, doof, blind of verlamd zou zijn.
Wonder boven wonder ontwaakte hij, na bijna drie weken, uit coma. Als een ander mens. Hij had een schedelbasisfractuur, zijn gezicht was halfzijdig verlamd geraakt en door het hersenletsel kreeg hij epileptische aanvallen. Hij moest alles opnieuw leren en de kwaliteit van revalidatie was in die tijd nog niet zo goed als nu. Lotgenotencontact bestond niet. Hij veranderde ook op sociaal en emotioneel gebied, iets waar nauwelijks aandacht aan werd besteed.
Het ongeluk gooide zijn toekomstplannen overhoop. Hij droomde ervan om bij de Koninklijke Marine te gaan werken, maar dat kon hij wel vergeten. Mijn vader deed een jaar langer over de lagere technische school (LTS) en werkte daarna bijna vijfendertig jaar bij een bedrijf in audio producten. Tot zijn verassing kreeg hij kennis en trouwde. Hij kreeg twee kinderen samen met mijn moeder. Hij dacht dat dit geluk door zijn beperkingen niet voor hem was weggelegd. Dat hij ooit nog opa zou worden kon hij zich helemaal niet voorstellen.
Mensen die mijn vader gekend hebben typeren hem als een vriendelijke man van weinig woorden. Als kind wist ik niet beter dan dat mijn vader rustig was. Ik kende hem niet voor het ongeluk. Pas toen ik bij vriendinnetjes over de vloer kwam merkte ik het grote verschil. Hun vaders bemoeiden zich met de opvoeding, vroegen hoe het op school was of werden boos als iemand brutaal deed. Mijn vader was de stille aanwezige en zorgde voor een stabiel inkomen. Na een werkdag las hij de krant en aan tafel luisterde hij naar onze gesprekken. 's Avonds keken we samen naar het NOS Journaal en dan mompelde hij af en toe wat hij ervan vond. Hij verslond boeken, net als ik . Genoot van lekker eten, ging met ons dauwtrappen op Hemelvaartsdag en samen roeiden we in het kanaal.

Onze relatie was goed maar oppervlakkig. We voerden geen persoonlijke gesprekken met elkaar, ook niet toen ik groter werd. Dat deed mijn moeder. Ik had geen discussies met hem over mijn toekomst, hij gaf me geen wijze raad of bevestiging van wie ik als dochter en als jonge vrouw was. Mijn moeder heeft al die jaren, naast partner en moeder ook trouw een mantelzorgrol vervuld. Maar ze kon mijn vader niet vervangen. Mijn vader was er altijd, maar ik besefte steeds meer dat hij mij op sociaal en emotioneel gebied niet kon geven wat ik nodig had. Dat maakte me verdrietig en ik realiseerde me dat het voor mij een rouwproces was:. Ik moest aanvaarden dat mijn vader mij nooit zou kunnen geven wat ik van hem had verwacht.
Het kostte me tijd en tranen, maar het is me gelukt om mijn vader onvoorwaardelijk te accepteren zoals hij was. Daarmee ga ik niet voorbij aan wat ik heb gemist. Ik draag de gevolgen levenslang mee en dat verdriet mag er zijn. Ik ben nu dankbaar voor wie mijn vader is en was. Ondanks zijn beperkingen, houd ik zielsveel van hem. En hij van mij

dat is iets waar ik gelukkig nooit aan heb getwijfeld. En ik denk aan alle vaders die nooit konden of kunnen voldoen aan het ideaalplaatje. Geen enkele vader kan in al onze behoeften voorzien zoals moeders dat ook niet kunnen. Zoals ik dat bij mijn kinderen ook niet kan. Dat troost mij.

Een verhaal mij toevertrouwd door Hetty in haar worsteling met de acceptatie van haar vader met NAH. De naam van Hetty is om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes

Gedicht

door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's

Deze nacht
kent geen afstand
tussen ons
omdat jij mijn passie bent
die ik niet wil verliezen

JOU OGEN

Jou ogen zijn de spiegel van je hart,
ze laten je ziel zien,
die onzichtbaar leeft,
in het diepst van je hart.

In je ogen lees ik,
wat er in je omgaat,
ook al versta ik
lang niet altijd de diepte
van de woorden
die daar geschreven staan.

Met je ogen kan je mij wenken
dicht bij je te komen
mij te warmen,
en hartverwarmend te zijn.
Door jou ogen, die de mijne raken,
dring ik door in je binnenste,
in het hart van je ziel,
en dan kom ik je liefde tegen,
de levende liefde,
die er wil zijn voor en door jou en mij.
Dan voel ik me door jou gedragen,
en voel ik me bij jou thuis.

Gerrie van der Rijt van Sinten.

Ik leef mijn leven

Ik leef mijn leven op mijn eigen manier
zonder angst voor de oordelen
van mensen zonder mitsen en maren
omdat alleen ik de redenen van mijn hart
ken de offers die ik heb gebracht
de moeilijkheden die ik heb overwonnen
de tranen die ik heb gedroogd
en de kracht die ik koste wat kost
moest vinden om op te staan
van een val om mijn wonden te helen
om ondanks alles door te kunnen gaan.

Naam bekend bij de redactie

KOKEN MET INE

door Ine van Wijk

Salade van geschaafde bietjes met uiencompote

Voorgerecht 4 pers.
Ca. 25 min.

Ingrediënten: 2 eetlepels pijnboompitten - 2 theelepels olijfolie - 2 rode uien (in dunne halve ringen) - 100 milliliter rode port - 1 eetlepel balsamicoazijn - 1 theelepel honing - 1 theelepel sinaasappelrasp - 2 bieten (geschild, rauw) - 100 gram hüttenkäse - 0.5 zakje veldsla
Voor de dressing: 1 theelepel mosterd - 2 eetlepels rode wijnazijn - 4 eetlepels olijfolie

Bereiden: Rooster de pijnboompitten licht in een droge, hete koekenpan en houd apart. Verhit de olie en fruit hierin de uienringen 8-10 minuten op een lage stand. Voeg de port en azijn toe en laat afgedekt circa 15 minuten zachtjes stoven.
Breng op smaak met zout en peper en voeg honing naar smaak toe. Schep in een kom en roer de sinaasappelrasp erdoor. Laat afkoelen. Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Schaaf de bietjes met een mandoline of keukenmachine in flinterdunne plakjes en meng met de dressing. Roer de hüttenkäse los met grof gemalen peper.
Verdeel de veldsla over 4 borden. Verdeel de bietjes erover en garneer met een lepeltje uiencompote en hüttenkäse. Bestrooi met de pijnboompitten.

Kruidige rucolasoep met tijm

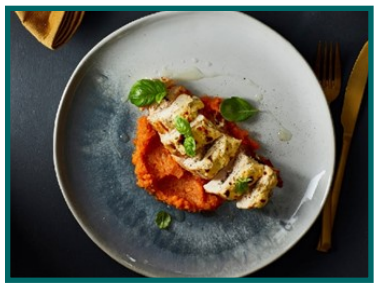
Tussengerecht 4 pers.
Ca. 20 min.

Ingrediënten: 1 eetlepel olijfolie - 2 sjalotjes (gesnipperd) - 1 teentje knoflook (gesnipperd) - 0.5 bosje tijm - 500 ml groentebouillon (van 1 tablet) - 1 zakje rucola (à 75 g) - 4 lente-/bosuitjes (in dunne ringetjes) - 2 eetlepels yoghurt

Bereiden: Verhit de olie in een soeppan op een lage stand en fruit hierin de sjalot in circa 4 minuten zacht. Voeg de knoflook en tijmblaadjes toe en fruit nog 1 minuut. Giet de bouillon erbij en laat circa 5 minuten zachtjes koken. Voeg vlak voor het serveren de rucola toe en neem de pan van de warmtebron. Pureer de soep helemaal glad en breng op smaak met zout en peper. Serveer de soep in voorverwarmde kommen met een topping van bosui, een swirl yoghurt en een paar druppels olijfolie.

Bereidingstip: Maak deze soep extra lekker met een kaaskrokantje. Neem 100 gram geraspte oude kaas, Parmezaan of pecorino en verdeel in bergjes met voldoende tussenruimte over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de kaas circa 10 minuten in het midden van de oven op 200°C. Laat afkoelen en trek de krokantjes voorzichtig van het papier.

Gegratineerde kipfilet met parmaham en ricotta



Hoofdgerecht 4 pers.
Ca. 45 min.

Ingrediënten: 4 kipfilets - 1 theelepel citroenrasp - 1 takje rozemarijn (gerist) - 4 plakken parmaham - 100 gram ricotta - 1 eidooier - 1 theelepel gedroogde italiaanse kruiden -

1 eetlepel Parmezaanse kaas (geraspt) - 2 eetlepels olijfolie - 50 milliliter droge witte wijn - basilicumblaadje

Bereiden: Snijd de kipfilets horizontaal in, maar net niet helemaal door. Klap de filets open en bestrooi met peper en de helft van de citroenrasp en rozemarijn. Leg op elke kipfilet een plakje parmaham en klap de filets weer dicht. Klop de ricotta goed door met de eidooier, kruiden en parmezaan. Verwarm de ovengrill voor. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de kipfilets om en om bruin. Neem de filets uit de pan en leg ze in een ovenschaal. Blus het bakvet in de pan af met de wijn en laat op een hoge stand 2 minuten koken. Giet dit over de filets in de schaal. Verdeel de ricotta erover en gratineer hoog in de oven in een paar minuten goudbruin. Let goed op, het kan snel verbranden. Garneer de gegratineerde kip met een paar blaadjes basilicum. Lekker met een puree van zoete aardappel.

Bereidingstip: Met een puree van zoete aardappel erbij maak je echt een compleet hoofdgerecht van deze gegratineerde kip. Maar in een gevarieerd menu kun je die puree ook prima weglaten. Dan blijft dit een feestelijk, maar toch lekker koolhydraatarm recept.

Bonbon van pure chocolade en granaatappel

Nagerecht 4 pers.
Ca. 20 min. + 1 uur koelen

Ingrediënten: 25 gram amandelschaafsel - 150 gram pure chocolade (grof gehakt)- kaneelpoeder - 100 gram granaatappelpitjes
Benodigdheden: bakpapier
Overige tijden: 60 minuten koelen

Bereiden: Rooster het amandel-schaafsel goudbruin in een droge, hete koekenpan. Houd apart. Verwarm de chocolade au bain--marie met een snuf kaneel, tot bijna alle klontjes zijn gesmolten. Neem de schaal van de pan en klop met een garde de laatste klontjes glad. Laat al roerend de choco- lade iets afkoelen en schep dan het amandelschaafsel erdoor. Maak met 2 lepels 12 kleine bergjes op het bakpapier. Verdeel de granaatappelpitjes erover, druk ze een beetje aan en laat helemaal afkoelen. Lekker met een espresso.

wind

ik ontmoet vaak de wind
spreken dan even met elkaar
wat doe je hier
fijn dat je er bent
geef mij verkoeling plezier

maar ook
kost me moeite om tegenin te gaan
je blijft maar waaien
en als jij niet wil draaien
en mij dus tegenzit
draai ík wel om
heb ik je in de rug

met regen bij je
ben je onuitstaanbaar
nat en vermoeiend
en ook zo koud

gecombineerd met ijs en sneeuw
zoek ik je niet op
dan blijf ik liever binnen
lekker uit de wind
praat ik wel door het raam met je
via de ventilatiestand

Aver

CREATIEF

door Paula Leenders

In de lezersrubriek doe ik een oproep om je idee te geven om je huis te 'ontkalen' na de kerst.

Om alvast warm te lopen beginnen wij alvast met: **Handlettering.**

Wat is handlettering?

Handlettering is het tekenen van letters.

Superleuk.

Wat kan je ermee?

Beter: wat kan je er niet mee!

Wat gaan we doen:

Op het raam, whiteboard, keukenkastjes, saaie slaapkamermuren, badkamer, toilet of keukenmuren en overal waar maar iets op kan worden getekend gaan we tekenen met letters. Ieder van ons maakt zijn eigen verhaal, gedicht of tekening. Je kan letters tekenen op een T-shirt en daarna de letters borduren of een fotohoek in huis maken. Een letterposter, geboortekaartjes en ansichtkaarten ontwerpen. De mogelijkheden zijn eindeloos. De tafel en de tafeldecoratie met spreuken beletteren.

Wat hebben we nodig:

Het juiste materiaal is bepalend voor je succes met handlettering!

Basisuitrusting: Geodriehoek en liniaal, gecoat papier, grafietpotlood en gum. Fineliners, markers, stiften, waterverf, krijt etc.

Hoe begin je met Handletteren?

Pengreep

De manier waarop je, je pen vasthoudt is van groot belang. Je zult met een goede pengreep namelijk goede controle hebben over je handletteren, en je zult niet zo snel last krijgen van kramp. Om goede controle te hebben over je handletteren is het belangrijk je vingers vooraan de pen vast te houden. Op ongeveer één centimeter van de punt af. Doordat je, je vingers vooraan vasthoudt, zijn de bewegingen die je maakt kleiner en erg gecontroleerd. Daarnaast is het belangrijk om niet te hard in je pen te knijpen.

Experimenteren met letterstijlen

Je kunt experimenteren met verschillende letterstijlen. Je kunt je letters klein, groot, lang, kort, dik, dun, sierlijk of juist strak schrijven. Het is ook heel leuk om dit te combineren! Tijdens het schrijven van bijvoorbeeld een quote kun je ieder woord in een andere stijl opschrijven en versieren Geef er je eigen draai aan!

Oefenen, oefenen, oefenen

Handletteren is zeker niet iets wat je binnen een week onder de knie hebt. Je zult er voor moeten oefenen. In het begin kan het frustrerend zijn om te zien dat het niet gaat zoals je hoopt of verwacht. Maar geloof me, oefening baart kunst.

Handlettering oefenboeken

Naast de vele voorbeelden op internet zijn er tegenwoordig ook handletterboeken te koop

Waar kun je over tekenen?

Geen inspiratie? Een mooie songtekst, spreuk,

uitspraak, huisdieren, feesten, geboorte, het weer, dromen, bloemen en natuur.
En dan nu na het vele oefenen heb je vast wel zin in iets lekkers?

Koekjesrecept
Ingrediënten:
90 gram boter
60 gram witte basterdsuiker
125 gram tarwe-bloem

Wat heb je nodig:
Keukenmachine—vershoudfolie- deegroller- letterstekers- bakpapier
Aan de slag
Doe de boter, suiker en bloem in de keukenmachine en meng tot deegkruimels. Neem de kruimels uit de kom en kneed kort tot een samenhangende deegbal. Verpak in vershoudfolie en laat het deeg 60 min. in de koelkast rusten.
Verwarm de oven voor op 175 °C. Bestuif het werkblad met wat bloem en rol het deeg met de deegroller in delen uit tot een lap van 3-4 mm dik. Steek met de uitsteekvormpjes letters uit het deeg.

Kneed het overgebleven deeg tot een bal en leg in folie ingepakt terug in de koelkast. Leg de koekjes met een paar centimeter ertussen op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak in ca. 8 min. gaar in de oven. Laat afkoelen. Herhaal met de rest van het deeg.

Tekening van Lennart van den Elsen

En wat drink je erbij? Winterthee recept
Een winterthee maken is eigenlijk helemaal niet zo moeilijk en ook nog eens leuk om te doen. In een paar minuten geniet jij van deze heerlijke winterthee.

Benodigdheden (voor vier glazen) winterthee:
6 gram rooibos—2 gram cacao, vanille en rooibos—2 kaneelstokjes—eventueel 1 of 2 steranijs- een paar kruidnagels
Winterthee maken:
Doe bovenstaande ingrediënten in een theeglas met filter - halveer bovenstaande hoeveelheden dan. Vul twee glazen heet water in een theeglas met filter. Laat circa 5 minuutjes trekken.

Ik hoor graag wat jullie ervan gebakken hebben. Je kan je reactie insturen naar horizon@ggzoostbrabant.nl

Groetjes, Paula

10840 kaarten verkocht

In 2021 zijn er maar liefst 10.840 wenskaarten verkocht op het activiteitencentrum. Wij hadden daarvoor een prijsvraag uitgeschreven, waarin cliënten mochten raden hoeveel er verkocht waren. Twan van de Broek is de winnaar van deze prijsvraag en won daarmee 20 wenskaarten!!

Dorothé van Helvoirt

Onlangs kreeg ik van een lieve vriendin een document in handen waarin ze de laatste levensfase van haar man beschreef. Het document had de titel: **Alles van waarde is weerloos.** Het zinnetje hing die dagen steeds in mijn hoofd. Een bekende zin uit het gedicht 'de zeer oude zingt' van Lucebert.
Ik zag van alles om mij heen en vroeg rond naar associaties van anderen. Je kunt het zinnetje in tweeën splitsen: Wat betekent het woord 'weerloos' voor jou of voor mij? En wat is 'van waarde'? Hangen die twee begrippen samen en hoe dan? Het werd voor mij een betekenisvolle zin. Ik heb het zinnetje van alle kanten bekeken, omgedraaid en op allerlei mogelijke manieren laten klinken. Waar de één negatieve associaties had bij het woord 'weerloos' vond de ander het een van de mooiste woorden die ze kende. Waar je eerst direct een onderscheid zou maken tussen materieel en immaterieel bleek dat niet per definitie op te gaan. Misschien vind ik dat wel het mooiste aan zo'n zinnetje en wat ermee gebeurt als je erover in gesprek gaat; dat het de zwart-wit kaders ontglipt en je uitdaagt je denken te verleggen.

De woorden klinken vanochtend weer anders dan op die avond een paar weken geleden. Als ik het probeer samen te vatten betekent het op dit moment voor mij: als ik oog heb voor het weerloze, en daarmee bedoel ik alles dat vergankelijk is, alles dat zich niet verdedigen kan, niet te controleren, of te hebben is dan kan ik beter zien wat voor mij van waarde is. Door de ogen van het kwetsbare word ik zelf krachtiger. Ik moet steeds denken aan mensen om mij heen waar ik groot respect voor heb. Mensen die door het leven heen behoorlijke tikken hebben gekregen, die veel verloren hebben en vanuit die kwetsbare positie op een hele krachtige manier anderen kunnen voorgaan in wat van waarde is. Mensen die niets meer te verliezen hebben en als een soort 'engelen' tevoorschijn komen.

'Alles van waarde is weerloos': weinig dichtregels worden zo vaak geciteerd als deze van Lucebert. Met grote neonletters prijken ze op het gebouw van een Rotterdamse verzekeringsmaatschappij. Een wat ironische situatie want in dat gebouw draait alles juist om zekerheid en weerbaarheid.
Minder bekend is het gedicht waaruit dit citaat afkomstig is. En toch is die context bepalend voor een goed begrip van de beroemde zin:

er is niet meer bij weinig
nog is er minder
nog is onzeker wat er was
wat wordt wordt willoos
eerst als het is is het ernst
het herinnert zich heilloos
en blijft ijlings
alles van waarde is weerloos
wordt van aanraakbaarheid rijk
en aan alles gelijk
als het hart van de tijd
als het hart van de tijd.

We hebben hier te maken met een nogal filosofisch gedicht, dat je rustig tot je moet nemen, kauwend en herkauwend. Eigenlijk moet je het hardop laten klinken.

Ook in het lied van Peter Koelewijn komt deze regel van het gedicht terug. De tekst verwoordt het gedicht op een andere maar misschien in een moderner jasje. Het past bij van deze tijd. Het gaf mij in ieder geval kippenvel.

Refrein:
Alles wat van waarde is, is weerloos
en al wat weerloos is, is zo fragiel
ga met waardigheid om met die waarde
want dat bepaalt de waarde van je ziel

't Zit 'm zo vaak in de kleine dingen
Waardoor iemand groter worden kan
Het gaat dan niet om geld
Iets mooiers is wat telt
Waardoor je opkijkt naar zo'n vrouw of man

Onze wereld is er eentje zonder grenzen
De flat screen die ons elke brandhaard toont
En de ogen van een kind
Dat z'n ouders niet meer vindt
In een land waar de angst en wanhoop woont:

Refrein

't Zit 'm zo vaak in de kleine dingen
En liefde speelt altijd een grote rol
Maar die ook zo weerloos is
En als je al die warmte mist
Dan betaalt je hart vroeg of laat de tol

Maar nu kijk ik naar jou, mijn grote liefde
En de slaap speelt weer zijn spel met jou
Zo breekbaar als kristal
Dat ik nooit breken zal
Omdat ik dat mezelf nooit vergeven zou

Alles wat van waarde is, is weerloos
en al wat weerloos is, is zo fragiel
jouw liefde heeft voor mij de grootste waarde
want die bepaalt de waarde van mijn ziel

Met dank aan mijn dierbare vriendin.
Joke Lentjes

Hart

Soms als ik bij papa ben.
Dan waait er een sterke wind.
Dan wordt het topje van de sluier gelicht.
Dan zie ik waar papa zich bevind.
Dan zie ik een kleine glimp.
Verborgen en vergeten.

Maar toch zijn hart is er nog.
Ik neem hem mee naar wat hem altijd trok.
Soms belemmert ook daar zijn zicht.
Wat jammer ook dat heeft hij, weer gemist!

Dan dringt de zon tot hem door.
Wat is dat nou, zijn dochter loopt hem voor.
Zij neem hem mee naar waar hij is.
Dwars door de tranen en mist.
Dus toch zijn hart is er nog.

Zij laat hem zien.
Wat hij niet verwacht had misschien.
Er komt een glimlach op zijn mond.
Dank je lieve God.
Ik wist niet dat dit kon.

Een liefhebbende dochter,
Elke Verstegen–van der Rijt.

Een echte vriend

Een echte vriend leest de pijn in je ogen
terwijl de rest
nog in je lach gelooft.

Auteur onbekend
Ingestuurd door Dinie Cortenbach

NIEUWS VAN COMMUNICATIE EN DE RAAD VAN BESTUUR

door Ankie van Hezewijk

Lees ervaringsverhalen op het platform 'Vallen en weer opstaan'

VALLEN & WEER OPSTAAN

Ervarings- en herstelverhalen: ze kunnen een hart onder de riem steken, hoop geven, inspireren en motiveren. Op 'Vallen en weer opstaan' vertellen we deze verhalen om de persoon achter de psychische kwetsbaarheid te laten zien en door middel van hun veerkracht stigma's te doorbreken. Dit doen we met korte, krachtige portretten. Het platform vind je via www.vallenenweeropstaan.nl . Boordevol verhalen, een bekende Nederlander neemt plaats op de sofa, mediatips en uitgaanstips. Een bezoekje waard. Ook de documentaire-reeks 'De Weg Wijzer'. In de afleveringen nemen we je mee in bijzondere ervaringsverhalen, waarbij we ingaan op hoop, herstel en een blik werpen op de toekomst.

Ook huizen Daniel de Brouwerstraat zijn gestart met zelf vers koken

Enkele weken geleden had Eikenheuvel 1 de primeur met de start van het zelf-koken.
Twee maal per week genieten de bewoners hier inmiddels van een lekkere verse maaltijd die met zoveel mogelijk bewoners samen wordt bereid. Deze en volgende maand sluiten ook andere afdelingen aan. Vorige week zijn de afdelingen van Daniël de Brouwerstraat 28 en 30 ook gestart. Zie onderstaand een impressie van hun eerste zelf gemaakte lasagne-ovenschotel.

Nieuwe afdeling Kraanmeer op Huize Padua wordt ingericht

In gebouw Kraanmeer op Huize Padua is de bouwkundige oplevering geweest. Deze week gaat FacZo er aan de slag met schoonmaken, monteren, inrichten en inhuizen.

Veel succes voor alle betrokkenen, en hiernaast de foto's van een mooie nieuwe afdeling die GGZ Oost Brabant – in samenwerking met Philadelphia, rijker is.

Het inhuizen en inrichten staat gepland voor week 3, 4 en 5. Vanaf 14 februari wordt het dan door de zorg in gebruik genomen.

GGZ Oost Brabant op sociale media

Volg jij GGZ Oost Brabant al op de socale media? Je kunt ons volgen op instagram, facebook, youtube en Linkedin. Zo ben je altijd op de hoogte van het laatste nieuws en andere leuke weetjes.

Ambacht Centrum Huize Padua

Ook in 2022 staan de medewerkers van het Ambacht Centrum weer voor je klaar!

De winkel is op van maandag tot en met donderdag van 09:00-11.30 en 13.15-16.30 uur.
Op vrijdag van 09:00 tot 11:30 uur.

Mysterie van het leven

Op een dag vroeg de leerling aan de meester: "Kunt u mij vertellen wat het mysterie van het leven is? Of heeft u een boek waarin de waarheid achter het mysterie van het leven beschreven wordt?"
De meester pakte een boek uit zijn boekenkast. Het boek ging over de geheimen en de wonderbaarlijke vermogens van water en over de betekenis van water voor ons leven op aarde. Hij gaf het boek aan zijn leerling en zei: "Neem het tussen je beide handen en wring het uit!" De leerling keek verbaasd, maar deed wat hem gevraagd werd.
Hij kneep en wrong, maar de meester zei: "Je moet harder knijpen."
De leerling deed zijn best, doch de meester riep: "Kom op! Harder!"
Uiteindelijk gaf de leerling het op, niet wetend wat de bedoeling hiervan was.
De meester vroeg hem: "En, heb je er water uit kunnen persen?"
"Nee…, natuurlijk niet!" "Zie je," zei de meester, "uit een boek over water komt geen water. En uit een boek over het leven komt nooit het leven zelf. Het leven dient geleefd te worden en het mysterie van het leven ligt in het leven zelf besloten."

Aangeleverd door Dinie Cortenbach

Wie zit er in de Cliëntenraad en Familie/naastenraad ?

Graag wil ik mij, als eerste, voorstellen als lid van de Cliëntenraad GGZ OB:
Hélène Vliegenberg, woonachtig in Helmond, gehuwd met Peter. Wij hebben een dochter van 27 jaar met de diagnose autisme. Zij woont al enkele jaren met haar vriend in een ouder-woon-initiatief in Helmond-Brandevoort. Pas op haar 18e heeft zij na een lange zoektocht bij de GGZ de diagnose autisme gekregen. Toen dacht ik al dat kan toch veel beter en sneller. Natuurlijk zijn er in de loop der jaren al vele veranderingen geweest binnen de GGZ OB en is het niet te vergelijken met vele jaren geleden.
Maar er als eerste willen zijn voor onze dochter zijn we een traject gestart bij MEE waar we heel erg goed zijn geholpen, dit was nog vóór 2015 toen er nog veel meer mogelijk was. Deze cliëntondersteuner zag niet alleen onze dochter maar was er ook voor ons als ouders. Heel belangrijk!
Ruim drie jaar geleden zag ik de advertentie dat er nieuwe leden werden gevraagd voor de Cliëntenraad van GGZ Oost Brabant. Daar ik al enkele jaren ervaring had bij Mee de Meent Groep, zowel in de Cliëntenraad als ervaringsdeskundige moeder van een dochter met autisme en actief deelneem aan de trainingen, wilde ik graag ook de verbinding leggen en opkomen voor de cliëntenbelangen binnen GGZ Oost Brabant.
Het werk van de Cliëntenraad is zeer veelzijdig en ook vind ik het een uitdaging om op onderzoek uit te gaan en deel te nemen aan de diverse aandachtsfunctionarissen overleggen. Bijvoorbeeld: Kind & Jeugd, Helmond/Peelland en Huize Padua.
Wij gaan altijd uit van het perspectief van de cliënten en het is heel prettig en bijzonder dat wij ook in een aantal overleggen samenwerken met de Ondernemingsraad en de Familieraad. Dit noemen we overleg in triade. Het is natuurlijk heel belangrijk en komt tenslotte de cliënten ook ten goede als zowel de medewerkers prettig kunnen werken en dat het ook met de naasten van de cliënten goed gaat.
Ook hebben wij regelmatig overleg met de Raad van Bestuur, meestal met Anne-Marie Schram en soms sluit ook Fred Pijls aan. Ik ervaar deze overleggen als heel prettig en als Cliëntenraad worden wij gehoord en meegenomen in de diverse beslissingen. Zeer waardevol en wordt ook gewaardeerd.
Omdat wij op dit moment met te weinig leden zijn en de werkzaamheden best wat tijd kosten zijn wij op zoek naar nieuwe leden. Kijk maar eens naar onze advertentie op de website van GGZ Oost Brabant en stel gerust je vragen aan onze ondersteuners.
Naast mijn vrijwilligerswerk als lid van de Cliëntenraden ben ik ook mantelzorger voor mijn 92-jarige moeder. Daarnaast heb ik begin 2020 HBO Masterclasses gevolgd als onafhankelijke cliëntondersteuner en ben ik aangenomen in Eindhoven als cliëntondersteuner. Helaas heeft dit voor mij afgelopen jaar voor een burn-out gezorgd. Het was toch teveel. Ik had niet verwacht zelf nog eens persoonlijk met de GGZ in contact te komen en ik ervaar de gesprekken met de Praktijkondersteuner GGZ als zeer behulpzaam. Daarnaast heb ik ook geleerd dat je de dingen moet doen waar je blij van wordt en welke je energie geven. Een burn-out is best vervelend en lastig maar ik wil dit open met jullie delen. Voor mij is het bovendien ook een leerproces geweest. Meditatie, de diverse essentiële oliën en wandelen geven rust in lichaam en geest.
Corona heeft niet echt meegewerkt om op bezoek te gaan bij cliënten. Laten we erop vertrouwen dat we in 2022 weer wat meer met elkaar in verbinding komen. Dat zou ik geweldig en inspirerend vinden.

Graag wil ik afsluiten met de volgende 'tegeltjes wijsheid' waar ik zelf veel aan heb gehad
Als iets niet werkt, stop er dan mee
Als iets wel werkt, doe het dan vaker!

E-mail: clientenraad@ggzoostbrabant.nl of bel met
Miriam Derksen 06-41628896 of
Bea van Leuken 06-23696898

Als voorzitter van de Familieraad wil ik mij voorstellen.
Mijn naam is Bert Honders
Ik ben 58 jaar
Ik ben getrouwd en heb 4 dochters waarvan de oudste medio juni 2021 is overleden.
Ik ben woonachtig in Nijmegen en geboren in Alverna .

Mijn hele werkloopbaan speelt zich af in de zorg, behalve in de verslavingszorg heb ik in alle facetten van de zorg gewerkt in diverse functies .
Sinds 2019 ben ik hoofd van een ouderinitiatief met bewoners met een verstandelijke beperking.
Mijn hobby's zijn o.a. sporten, lezen, motorrijden en ik vind het leuk om fietstochten te maken.
Sinds 4 jaar ben ik lid van de familieraad en sinds 2 jaar als voorzitter. Mijn keuze om lid te worden van de familieraad was om mijn kennis /ervaring in te zetten voor familie en op te komen voor hun belangen.
Als lid van de familieraad heb je de mogelijkheid om deel te nemen aan diverse werkgroepen en klankbordgroepen, en de mogelijkheid om advies te geven over nieuw en/of bestaand beleid .
Er is ook een goede samenwerking met de cliëntenraad en ondernemingsraad, adviezen geven we meestal in gezamenlijk overleg .
Afgelopen jaar zijn we als familieraad intensief bezig geweest om het familiebeleid te ontwikkelen, het is een mooi document geworden, momenteel zitten we in de implementatiefase en we hopen op de korte termijn dit beleid door de organisatie te verspreiden en op de juiste manier te borgen.

Mocht je na het lezen van dit stukje interesse hebben en willen kijken of deelnemen aan de familieraad ook iets voor jouw is neem dan contact met familieraad via de ondersteuner Karin Smits 06-12709361 of stuur een e-mail naar familieraad@ggzoostbrabant.nl

Recept tegen Klimaat Moeheid

Nodig:
Overstromende oceaan
Dovenmansoren
Keurmerken
Inzamelacties

Hoe maak je het:
Doe alle dode ingrediënten in een schaal.
Roer het zolang dat al het leven wordt ingeblazen.
Hou dit vol.
Doof het vuur en vlammen.
Keer het Tij!
En mixer deze massa 10 minuten.
Keer het Tij!

Verbonden met de
Navelstreng der aarde
Spartelend
Overstromende oceanen
Dovenmansoren
Roer het zolang dat al het leven wordt ingeblazen.

Verbonden met de
Navelstreng der aarde
Spartelend
Stikkend

Paula Leenders

Zonnestraal

Er is zo weinig nodig
om blij te kunnen zijn
een handdruk of een glimlach
zijn soms zo reuzefijn
en als de zon gaat stralen
al regent het dat het giet
en heel diep in mijn hartje
vergeet je zoiets niet.

Riekske Eichhorn

IN GESPREK MET

Deze keer een interview met Corelia den Brok. Corelia is in 1956 geboren. In haar gezin werden dertien kinderen geboren zij is de middelste van het gezin. Corelia heeft van kind af aan al veel liefde voor dieren, het waren levende knuffels voor haar. Ze mocht op negenjarige leeftijd meehelpen met de dierenarts als zijn assistente, toen een koe een keizersnee moest ondergaan. Zij kreeg dan ook de wens om dierenarts te worden. Haar broers mochten gaan studeren, die gingen op kostschool bij de fraters, de meisjes niet, zij moesten werken in het huishouden of op de boerderij. Wat op jonge leeftijd diepe indruk maakte op Corelia was dat ze zag dat als de poes teveel jonkies had, er één mocht blijven leven en de rest moest worden verdronken. Haar vader gaf haar de opdracht om dit te doen, weigeren was niet mogelijk, ze moest flink zijn. Corelia had al warm water gepakt zodat het niet zo koud was voor de poesjes. Onmogelijke opgave voor een kind om te besluiten welk poesje mocht blijven leven. Dit maakte dat ze heel verscheurd raakte door de hardheid van dood en leven. Haar ouders kenden elkaar zes weken toen ze gingen trouwen en elk jaar kwam er een baby bij. Er werd niet geïnvesteerd in de relatie maar in het werken op de boerderij. Ze hadden het altijd heel druk. Het gezin werd getroffen door veel leed. Oudste zus Mien kreeg een ongeval toen ze als driejarige kleuter op de fiets zat bij haar vader doordat zijn broek tussen de ketting kwam. Mientje werd door een ernstige hersenbloeding verstandelijk en lichamelijk gehandicapt. Ze is intussen zeventig jaar en functioneert nog steeds op een leeftijd van een driejarig kind. Haar oudste broer Willem, is haar bewindvoerder en samen met Corelia haar mentor. Broertje Corke overleed door een verwaarloosde longontsteking en de nieuwe baby kreeg zijn naam. Het werd Corrie en later Corelia, zij werd een echt vaderskind en ze hielp haar vader bij alles wat ze kon. Op woensdag hoefde ze vaak niet naar school, dan mocht ze mee met haar vader naar de veemarkt in ’s Hertogenbosch. Ze zag in de polder een shetlander pony met een veulen. Ze vroeg aan haar vader of ze dit veulentje kreeg voor haar tiende verjaardag, daar stemde hij in toe. Haar één jaar jongere broer Gerard vroeg om een crossbrommer, die kreeg hij niet. In het gezin werd gezegd dat Corelia werd voorgetrokken, broers en zussen werden tegen elkaar uitgespeeld.

Corelia, wie zij nu is. Gevormd door heling van traumatische ervaringen. Dokter Simon Speyer zijn boek ‘Ik haat van jou’, gaf haar handvaten om zichzelf te bevrijden van de steeds terugkerende nachtmerries die begonnen als zesjarig kind. Ze herinnert zich vanaf dat ze zes jaar was dat moeder vaak weg liep van huis met de dreiging dat ze zich voor de trein zou gooien. Corelia werd door haar vader erachteraan gestuurd om moeder tegen te houden. De innerlijke kindergedachte was als een eng sprookje. Als moeder dood zou gaan was er geen ruzie meer, geen onhoudbare spanningen meer tussen haar ouders maar ook de strijd tussen leven en dood was dan gestreden. Corelia was als kind bang van haar moeder en had medelijden met haar vader. Een collega boer was tussen 1960 en 1965 in Huize Padua opgenomen. Vader ging deze man op zondagmiddagen vaak opzoeken. Corelia was erbij toen hij te horen kreeg dat deze man zich die nacht gesuïcideerd had. Vader moest vreselijk huilen en dit kwam flink binnen bij Corelia, zij dacht hierdoor dat het in Huize Padua erg gevaarlijk was. In 1973 ging Corelia bij verstandelijk gehandicapten werken in Huize Assisië te Udenhout. Het landgoed en de

CORELIA DEN BROK

gebouwen doen denken aan Huize Padua waar voorheen ook broeders penitenten hebben gewoond. 'Familie' is een beladen woord voor Corelia want zij voelt zich niet thuis in haar familie. Er kwam incest voor in het gezin en door de onveiligheid was dit ook niet bespreekbaar. Eén keer hebben ze gezinstherapie gehad met twee maatschappelijk werksters in het Anton Jurgenshuis te Oss. Deze sessie liep gillend uit de hand en heeft niks opgeleverd. Het gaf alleen nog meer verwijdering binnen het ouderlijk gezin. Van 1975 tot 1983 werkte Corelia in Gezinsvervangende huizen in Oss waar mensen woonden met een verstandelijke beperking. Na haar studie HBO maatschappelijk werk kwam ze terecht in 'hetDorp' te Arnhem waar ze mensen begeleidde om hun lichamelijke handicap te leren accepteren. Tijdens haar studie organisatie, beleid en management aanvaarde ze een baan als directeur bij stichting Schouwen-Duiveland woonvoorzieningen voor alle gezinten voor mensen met een verstandelijke beperking in Zierikzee. Corelia, kreeg steeds meer twijfels over het katholiek zijn. Ze werd humanistisch denkend. In de sollicitatie procedure met drie verschillende dominees kwam haar dit goed van pas. In 1992 leerde Corelia Gerard Kroeke kennen, ze was gefascineerd door hem, hij had iets mysterieus. Hij had vergelijkende godsdiensten gestudeerd in Nijmegen. Corelia was juist terug van een half jaar reizen door India en Nepal. In India had ze kennis gemaakt met het Hindoeïsme en het Boeddhisme. Door haar katholieke opvoeding was ze bekend met de drie-eenheid van; God de vader, God de zoon en God de heilige geest. In de hindoeïstische drie-eenheid is Brahma God de schepper, Vishnoe God de onderhouder, Shiva God de transformerende entiteit of de vernietiger.

Gerard werd haar fietskameraad, ze reisden zes maanden met de fiets door Indonesië, Java, Sumatra en Bali. Ze hadden hun fietsen meegenomen met een vliegvlucht van Schiphol naar Jakarta. Via Singapore fietsten ze ook naar Malaysia. Indrukwekkend was Kuala Lumpur, de hoofdstad van Malaysia. In het historische stadje Malacca werd haar zoon verwekt.

Op haar achttiende werd Corelia vegetarisch. Het stond haar steeds meer tegen dieren waar ze zo van houdt te eten, ook vond ze dat vlees eten slecht is voor het milieu. Op het platteland in Malaysia kon ze niet voldoende voedzame vegetarische voeding vinden. Ze fietsten gemiddeld honderd kilometer per dag. 's Nachts kreeg ze honger en droomde van een bruine boterham met kaas en volle yoghurt. Ze besloot terug te fietsen naar Singapore en boekte daar een reis naar New Sealand, in Aukland vond ze de versterkende voeding. Ze sterkte aan en bleef maar doorgroeien waardoor ze zich realiseerde dat ze zwanger was. Op haar achtendertigste werd Corelia moeder, haar zoon kreeg de namen van drie wereldgodsdiensten, Jonathan, David en Krishna. Gerard Kroeke, was niet in staat zijn vaderlijke verantwoordelijkheid te nemen. Toen Jonathan twee jaar oud was trouwde ze met Jan, hij had al een zoon en twee dochters die juist op kamers gingen wonen. Ook met Jan reisde ze veel zoals drie maanden met de trein Amtrak door Amerika en Canada. Het plan ontstond om naar Ierland te verhuizen. Ze verbleven maanden in Ierland en kochten er een bouwperceel op een idyllische plek aan de Atlantische oceaan, ze wilden er een antroposofische woning laten bouwen. Deze droom werd geen werkelijkheid, Jan durfde het niet aan. Het werd Texel waar een mooi huis gebouwd werd met een warme mooie woonkeuken. Jonathan ging naar de Vrije School in Texel. Corelia genoot van de zilte lucht, strand en duinwandelingen. Helaas kon Jan niet aarden op het eiland en na enkele jaren verhuisden ze naar België. In 2007 toch weer terug naar Brabant, ze gingen wonen in Overlangel bij Ravenstein. In dit kleine dorp aan de Maas hebben Jonathan en Corelia heel prettig gewoond. Jan, was weer elders gaan wonen. In het voorjaar van 2012 werd Corelia geconfronteerd met een telefoontje uit het UMC. Men had Jonathan, die woonde en studeerde in Utrecht, die

(Vervolg op pagina 24)

(Vervolg van pagina 23 in gesprek met Corelia den Brok)

nacht daar in een ernstige toestand opgenomen. Hierna volgden er verdrietige jaren van zien, in beweging komen en weinig kunnen doen. Een rouwproces, aanvaarden, accepteren van dat wat is, was de opdracht. Corelia vindt steun in de Advaita Vedanta filosofie, de nondualiteit. Wat Corelia persé niet wilde ging toch gebeuren, haar zoon werd opgenomen in Huize Padua. Merkwaardig genoeg zijn het de dieren, de oude bomen en het grote houten kruis op het einde van de laan naar de natuurvijver die een aangename stilte aanreiken van de voelbare onnoembare eeuwigheid.

In 2016 is Corelia gaan samenwonen met Teun Zandbergen uit Nuland. Corelia maakte ook kennis met familievertrouwenspersonen. In 2017 was de tijd rijp voor deelname aan de Familieraad. Voor haar persoonsontwikkeling is deelname hieraan verrijkend geweest en zij is dankbaar dat ze de cursus familie ervaringsdeskundigheid mocht volgen. Tijdens het volgen van deze cursus, werd er intensief aan jezelf gewerkt en wat je kan betekenen voor naasten zonder de regie over te nemen. Het levensthema voor Corelia van leven en laten leven en ook met de dood geconfronteerd worden maakte ze heftig door tijdens deze cursus. Tijdens deze cursus voelde ze voor het eerst dat ze over haar eigen ervaring durfde en wilde praten. In haar dieptepunten van lijden en haar persoonlijke levensstrijd kwam ze erachter dat dood en leven twee kanten zijn van dezelfde medaille. Voor alle twee is moed nodig. Ze had haar eigen strijd gestreden op Terschelling. Corelia heeft Meike Honders leren kennen, vanwege haar hulphond, haar vader ook lid van de Familieraad was ook een deelnemer van de cursus Familie Ervaring Deskundigen FED. Bewonderenswaardig en respectvol ziet Corelia de keuze van haar 'soulmate' Meike die reeds is overleden. Corelia heeft veel cliënten van GGZ Oost Brabant leren kennen en ziet het als één grote familie, dat maakt dat ze graag in verbinding wil blijven met Huize Padua. Zij heeft ook veel personeelsleden goed leren kennen, verpleegkundigen in alle soorten van karakters en deskundigheid. Uitblinkers zijn de natuurtalenten onder de verpleegkundigen, maar ook de personeelsleden van activiteiten op afdelingen en in de kas, hout of metaal bewerking, de sport activiteiten dat alles voelt als een klein dorpje, waarbinnen ieder zijn of haar taak of functie heeft en het geheel draaiende houdt. Ook het Knooppunt medezeggenschap door Corelia ook wel genoemd het Knelpunt, waar ze af en toe haar gefrustreerde hart kon luchten. Corelia kijkt dankbaar terug naar de intensieve samenwerking in de fase van het wonen van haar zoon in een trainingsappartement van de Bunthorst. Corelia zucht als ze denk aan de enorme hoeveelheden psychiaters die zij heeft zien komen en gaan in de afgelopen jaren. Er passeerden artsen die vragen stelden die er werkelijk toe deden en perspectieven hadden. Psychiaters die echt konden luisteren en antwoorden gaven die voelden als balsem voor de gewonde ziel. Als lid van de Familieraad is het je plicht om je aan de governancecode te houden. Met andere woorden je hebt zwijgplicht over lopende zaken.

Enorme waardering heeft Corelia voor een behandelaar die echt altijd tijd voor Corelia, haar zoon en haar broer heeft vrijgemaakt op een menselijke warme wijze. Haar zoon Jonathan woont momenteel in Tilburg, zelfstandig in een luxe appartement met ruggensteun. Stichting Chapeau Woonkringen, voldoet volgens het zorgkantoor VGZ niet aan de voorwaarden om mensen in de WLZ daar te laten wonen met een PGB. Corelia maakte deel uit van de Raad van Toezicht van de koepelstichting Chapeau Woonkringen. Tijdens een verhelderend gesprek met het zorgkantoor VGZ werd de toetsing inzichtelijk gemaakt en besloot Corelia per direct op te stappen uit de RvT. Sinds 1 oktober 2021 is Corelia secretaris van het dagelijks bestuur van Woonkring Goirkestraat Tilburg. Dat was de reden dat Corelia per 1 oktober vorig jaar weemoedig het lidmaatschap van de Familieraad heeft opgezegd. Corelia was blij verrast door de hartelijke en prettige reacties binnen GGZ Oost Brabant toen zij aangaf haar lidmaatschap te beëindigen.

Sinds zeven jaar doet Corelia in de zomer vrijwilligerswerk in Vught. In de zomer zijn er twee weken dat de fraters het kloosterhotel beschikbaar stellen voor mensen die sociaal arm zijn en financieel niet op vakantie kunnen gaan. De vakantiebank en ook andere hulpinstanties melden mensen hiervoor aan. Er wordt een symbolisch bedrag betaald maar eigenlijk wordt alles betaald door sponsoren. Met vrijwilligers wordt dit mogelijk gemaakt. Corelia heeft de algehele leiding tijdens deze vakantie weken. Het geheel wordt gecoördineerd door de fraters. Haar huis in Overlangel werd in

2014 verkocht en via het huis van spiritualiteit bij de zusters van de Dochters van Maria en Jozef in 's Hertogenbosch hoorde ze dat de fraters van Tilburg CMM in de communiteit Eleousa te Vught misschien tijdelijk verblijf voor haar hadden. Bij deze fraters* ontving ze een sfeervolle thuis, zij waren als broers voor haar.

* (Een frater ("broeder") is een lid van een kloostergemeenschap, religieuze congregatie of niet-diocesaan instituut, maar géén priester) Aanvankelijk zou ze er een maand logeren maar ze bleef anderhalf jaar. Ze ontving de genade van de liefde voor zichzelf. In haar opvoeding heeft ze niet meegekregen hoe belangrijk het is om 'nee' te kunnen zeggen. Bij de fraters leerde ze dat haar armen niet langer zijn dan dat ze zijn. Elke week op donderdag gaat Corelia naar de fraters. Zij viert daar met hun een viering, neemt deel aan de gezamenlijke maaltijd, waarna een meditatie volgt. Toen zij verhuisde van de fraters naar het Ecodorp in Boekel wilde ze toch die verbinding houden en is zij geassocieerd lid geworden van de congregatie CMM. Na jaren van voorbereiding heeft ze de belofte gedaan hun missie mee uit te dragen. Als symbool draagt zij dezelfde ring als de fraters met een M van de lieve Moeder van Barmhartigheid. De Fraters hebben wereldwijd communiteiten. In Nederland zijn er 9 geassocieerde leden waarvan Corelia de jongste is. Er is een generaal bestuur. Elke zes jaar vindt er een kapittel plaats van drie weken waar fraters samen komen wereldwijd. In het kapittel wordt het beleid gemaakt voor de komende zes jaar en er wordt een nieuw generaal bestuur gekozen. In jl. november 2021 nam Corelia deel aan het kapittel als afgevaardigde van de geassocieerden leden. Het was voor Corelia een verrijkende ervaring hoe goed alles was voorbereid en hoe zorgvuldig discussies in alle openheid werden gevoerd. Fraters hebben de beweging tot stand gebracht voor mensen die graag barmhartigheid willen uitdragen. Zie hun site

www.bewegingvanbarmhartigheid.nl Op het Landgoed Steenwijk in Vught is hun oude klooster in 2000 verbouwd tot Kloosterhotel ZIN. ZIN beantwoordt al twintig jaar op een inspirerende en gastvrije manier het verlangen naar compassie, gastvrijheid en gemeenschapszin. Bij steeds meer mensen groeit het verlangen naar die drie pijlers. Individuen en organisaties zoeken bij dit verlangen naar houvast en bezielende inhoud. Hun missie is om samen met anderen een bijdrage te leveren om de wereld een beetje mooier te maken en meer menselijkheid in de samenleving (terug) te brengen. Zij willen ruimte scheppen voor onthaasting en terug naar de basis. Zeker in de hectiek van alledag willen zij mensen helpen bij het zoeken naar een goede balans tussen actie en reflectie. Zij geloven dat door het bieden van eenvoud, rust en ruimte aandacht ontstaat voor die essentie.

De lievelingsplek van Corelia is Arunachala, de heilige berg gelegen in het noorden van de deelstaat Tamil Nadu, India. Of dichterbij de Ashram Sada Shiva Dham in Loenen. Hier staat een prachtige tempel gewijd aan Babadji, zijn leer is Waarheid, Eenvoud en Liefde. Corelia houdt van het ZIJN in de natuur. Maar houdt er ook van samen te werken met de natuur tijdens het biologisch dynamisch tuinieren. Ze houdt van reizen, ze was in Peru, Bolivia, Cili en Vietnam. De laatste reis was enkele jaren geleden naar Ghana, Tokio en Benin. Als Corelia de kans kreeg om iets te veranderen bij GGZ Oost-Brabant dan zou zij meer dieren houden die inzetbaar zijn voor het cliënten welzijn. Zoals pony's en paarden om te verzorgen en te berijden. Hondenhotel en het stimuleren van knuffelen met schapen, geiten en andere kleinere dieren. Verschillende ruimtes voor snoezelen inrichten, maar ook een 'living museum' creëren, een plek waar je als mens jezelf kunt laten inspireren, of anderen kunt inspireren. Een plek waar je al je talenten aan de wereld kunt laten zien: www.thelivingmuseumtilburg.nl

Wijsheid van Corelia voor onze lezers: Heb aandacht voor zelfcompassie. Je mag je realiseren dat we zo geneigd zijn om te denken in dualiteit (het is dit of dat) maar het is altijd een éénheid, elke medaille heeft 2 kanten zoals yin en yang. Aan potentiële kandidaten voor de Familieraad wil Corelia meegeven: het is een verrijking voor je persoonlijk leven en voor de organisatie en cliënten. Corelia heeft bewondering voor de leden van de Cliëntenraad, het is vaak een heel dun lijntje of je nu gaat deelnemen in de Familieraad of in de Cliëntenraad. De horizon vindt zij een prachtig blad en Corelia heeft dan ook veel waardering voor de schrijvers. Corelia dank je wel voor je openhartigheid en blik op jouw leven.

Bea van Leuken, eindredacteur Horizon

Gooi nooit zomaar je oude schoenen weg...

Joke Lentjes

Vandaag

Vandaag kreeg ik
het mooiste geschenk,
een aanmoediging,
een stille wenk,

verpakt in 'n schouderklopje,
een bemoedigend woord,
ontastbaar maar eenmaal
gezegd heeft het mij bekoort.

Moed om door te zetten in
iets kleins is voor een ander
van grote betekenis toch
hoe luttel het ook mag lijken,
achteraf zal het steeds groter
blijken...

Ik hoef dus geen grote noch
dure geschenken, een gebaar
doet me zoveel meer, dan je
ooit zou kunnen bedenken!

Debora Kyndt.

Gratis af te halen

Eetstoornis
Het ligt voor je klaar
Op een bord met een gouden randje
Opgepoetst bestek ernaast
Om je te spiegelen om jezelf te zien.
Is goedkoop, duurkoop
Eet jij de stoornis of de stoornis jou?

Paula Leenders

LEESRUBRIEK

Ondanks de corona maatregelingen en de opgelegde bewegingsvrijheid vanuit de regering geven de kerstversiering toch veel warmte en gezelligheid is huis.
Maar de feestdagen gaan ook weer voorbij en dan is het ineens wel erg kaal in huis. Om je huis weer wat op te pimpen zijn er veel ideeën op het internet te vinden.
Ik heb zelf de hele creatieve rubriek aan dit onderwerp besteed. Een pagina vol met leuke ideeën om thuis zelf te maken.
Maar ik ben ook reuze benieuwd naar jullie ideeën en wat jullie thuis zoal maken om je huis weer wat te 'ontkalen'. Wil je deze ideeën delen? Stuur dan je reactie in en wie weet sta jij in de volgende Horizon te schitteren en daarmee is huis tegelijkertijd opgewarmd.

Paula Leenders

Zo eenvoudig mogelijk
los van heel de wereld
luisteren naar je innerlijk
naar je vaders stem

Zo eenvoudig mogelijk
op je levenswandel
schitt'ren daar waar mogelijk
als de morgenster

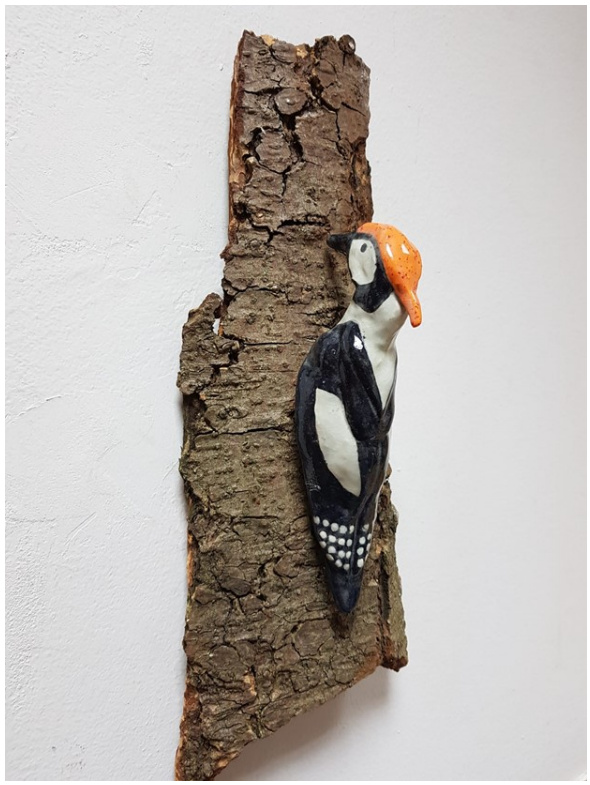
Zo eenvoudig mogelijk
in vertrouwen leven
voor God niets onmogelijk
niets is hem te ver

Zo eenvoudig mogelijk
als Gods kind te leven
wordt je roeping duidelijk
krijg je kracht van hem

Willemien van Rixtel

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER

Creatief met hout; olifant, kattenhangbrug en kalender gemaakt door H. Sens



Creatief met klein; specht, kardinaalvogel en leeuw gemaakt door C. van Zon

‘Badeend’
gemaakt door Janneke Middel

Vikingschip
gemaakt door B. Voncken

De P.C. Hooftprijs 2021

Alfred Schaffer heeft de P.C. Hooftprijs 2021 gekregen. De oeuvreprijs is dit jaar bestemd voor poëzie. Ter gelegenheid daarvan is er een bundel uitgebracht met alle gedichten tot nu toe die de titel draagt: Ik heb u lief.

Alfred Schaffer won al diverse prijzen maar de P.C. Hooftprijs is een bekroning die alles overstijgt.
Alfred Schaffer is een 48-jarige Nederlandse dichter die woont aan de Zuid-Afrikaanse kust van Summerset West, niet ver van Cape Town. Wanneer hij geen poëzie schrijft, geeft hij les aan de Universiteit van Stellenbosch. Dit jaar heeft hij de meest prestigieuze Nederlandse literaire prijs gewonnen, de P.C. Hooftprijs, wat hem maakt tot een van de jongste winnaars ooit.

Alfred Schaffer studeerde Nederlandse taal- en letterkunde en film- en theaterwetenschappen voordat hij in 1996 naar Zuid-Afrika verhuisde.
Alfred Schaffers poëzie is soms humoristisch, soms zakelijk en tegelijk vol absurde vondsten. Schaffer is zeer gevoelig voor de absurde werkelijkheid waarin we leven, maar hij laat zich niet afbluffen.
Nuchter en kordaat hakt hij zich een weg, wég met de prietpraat, wég met de ontregeling: dáár moeten we zijn. Alfred Schaffer is nu al een van de dichters die de komende jaren de koers aan zullen geven.

Schaffer debuteerde in 2000 bij Uitgeverij Thomas Rap met de dichtbundel Zijn opkomst in de voorstad, die werd genomineerd voor de C. Buddingh'-prijs en bekroond met de eerste Jo Peters Poëzieprijs. Zijn tweede bundel, Dwaalgasten (2002), werd genomineerd voor de VSB Poëzieprijs.
In 2003 verscheen zijn bibliofiele bundel Definities en hallucinaties bij Perdu. In het voorjaar van 2004 verscheen 'Geen hand voor ogen' – zijn eerste bundel bij De Bezige Bij die opnieuw werd genomineerd voor de VSB Poëzieprijs. Eind 2006 bracht Schaffer 'Schuim' uit, die door een groep beroepslezers en critici werd verkozen tot de beste poëziebundel van dat jaar en die werd bekroond met de Hugues C. Pernathprijs. In 2008 verscheen 'Kooi', wederom genomineerd voor de VSB Poëzieprijs. Bovendien werd deze bundel bekroond met de Jan-Campertprijs en de Ida Gerhardt Poëzieprijs.

In 2013 verscheen in Zuid-Afrika een bloemlezing uit zijn werk in Afrikaanse vertaling: 'Kom in, dit vries daar buite'. In januari 2014 verscheen zijn bejubelde bundel 'Mens Dier Ding', waarvoor hij werd genomineerd voor de VSB Poëzieprijs 2015 en bekroond met de Awater Poëzieprijs 2014, de Paul Snoekprijs 2016 en de Charlotte Köhler Prijs 2017. De kleine dichtbundel 'Postuum. Een lofzang', verscheen in september 2016 in de Slibreeks. In het najaar van 2017 was Schaffer gastschrijver aan de universiteit van Leiden. In 2020 verscheen de uitdagende en persoonlijke bundel 'Wie was ik' die op de shortlist van De Grote Poëzieprijs terecht kwam, én de Herman de Coninckprijs won.

Tekst Cor Vilé.

Ze noemen je een ziekte

Ze noemen je een ziekte
een geestelijke ziekte
een overlever die je vernietigd
En ik?
Ik maar denken dat ik in tijden van nood een
vriendje had gevonden
Een maatje.
Maar wel eentje die je naar de afgrond brengt.
Beter jezelf slaan dan dat een ander dat doet.
Dan is het minder pijnlijk.
Dat is een ziekte.

Paula Leenders

Grutvaojers skrifje 6

Hij gaat wel met haar wandelen maar van trouwplannen is nog geen sprake.
Hij he ze al wel ón 't héndje mar nog nie bé d'r neus.

Je trouwt met de verkeerde vrouw.
Ge stikt de verkeerde bessem ón ouwe steel.

Wie in de liefde alleen op 't uiterlijk afgaat, kan bedrogen uitkomen.
Wie 't wijf trouwt um 't lijf, verliest 't lijf en houdt 't wijf.

Als je trouwt, zou je partner weleens de zeggenschap over een aantal belangrijke zaken kunnen overnemen.
És ge trouwt, rakte 3 dingen kwet: oew portemenee, 't leste woord en de beste plaots in bed.

Voor de buitenwereld lijkt het soms dat die twee beter zouden kunnen gaan scheiden. Het stel zelf denkt daar anders over.
Van mekaar meuge ze nie: mé mekaar deuge ze nie.

Hij voelt zich niet zo gebonden ondanks een aangegane relatie.
Hij zit zomaar logt op 't nest.

Verliefde pubers willen de realiteit nog wel eens uit het oog verliezen.
Liefde is nie blind mar verrékt dé ze kékt.

Bakvissen bij het zien van de man van hun dromen.
Kéeke of ie kékt en é ie kékt nie kééke.

In een relatie is het vaak: veel geven en 'n beetje krijgen om samen zo plezierig mogelijk door het leven te gaan.
Ge krégt veul zoer vur 'n bietje zuut.

Ook al lijken er geen beletsels voor een huwelijk en zijn er goede financiële vooruitzichten, ik zal echt niet met hem trouwen.
Ik trouw nog nie mi hum, ok al sket ie bé iederen treej 'nen euro.

Er zijn meisjes die, tegen alle regels in , het initiatief nemen om verkering te kunnen krijgen met een jongen.
És 't hooi 't pérd nao lópt, dan wil 't gefreete zen.

Te snel, te vaak en te dicht bij elkaar. En dat ook nog vastgelegd op een foto, dat kan goed leiden tot een relatie breuk.
Same op 'n prentje, de liefde op 'n endje.

Aangeleverd door : Joke Lentjes.

Verslag activiteiten

Uitstapje naar Kasteel Heeswijk

Op dinsdag 19 oktober gingen we met 7 bewoners naar kasteel Heeswijk. Om 13 uur moesten we verzamelen. Toen we daar aankwamen kregen we een rondleiding en je mocht zelf in de prachtige tuin kijken. Binnen staan nog van die chique meubels, schilden, echt een kasteel dus.
Na afloop gingen we nog iets drinken en kon je ook souvenirs kopen. Het was erg leuk.

Dagtocht Breda

Donderdag 30 september gingen wij met 30 personen naar Breda. We moesten rond 9.45 uur verzamelen en om 10 uur vertrok de grote bus naar Breda. Daar aangekomen gingen we eerst een groepsfoto maken. Daarna konden we de tijd zelf invullen. Je kon gaan winkelen of op een terrasje zitten. Ook een rondvaart met een boot was mogelijk. Samen met Kees heb ik op een terrasje gezeten en een rondvaart gemaakt. Leuke stad Breda. Helaas was het stadion van NAC Breda te ver om naartoe te lopen. Rond half 4 moesten we weer verzamelen bij de bus. Op de terugweg gingen we naar Schaijk, het restaurant heette Nieuw Schaijk en daar hebben we genoten van een overheerlijk diner. Het was een leuke dag.

Fred Peters

Activiteitenoverzicht Huize Padua

Carnaval:
Aangepast programma waarbij een bingo en stamppot eten met muzikale ondersteuning niet zal ontbreken

Donderdag 10 maart	*Filmavond*
Dinsdag 15 maart	*Klein uitstapje*
Donderdag 17 maart	*Bingo*
Zaterdag 26 maart	*Lichtstad Revue Theater*

dag roos

plots sta je naast me
in de tuin
je kijkt me aan
diep donker gekleurde ogen
dwingen
tot aandacht

je roodoranje jas
waait zachtjes
in het ritme
van de wind
je kleine broertje
kijkt nieuwsgierig
om je heen

ik bewonder jullie
zo mooi vol
lente vreugde
hiervoor van mij
applaus
klaproos

Aver

KNGF - Stichting Koninklijk Nederlands Geleidehonden Fonds

U heeft het vast weleens gelezen of gehoord. De KNGF opent werelden. Maar hoe dan en wat is de sleutel? De KNGF traint onder andere Labradors en Golden retrievers tot professionele hulphonden. De hulphond maakt de stap naar buiten een beetje kleiner, zodat het sociale leven groter wordt. U kunt een hond helpen maar een geleidehond ook u. Een geleidehond kan uw buddy zijn of uw persoonlijke assistent. Een geleidehond biedt veiligheid, bewegingsvrijheid, vriendschap en snelheid voor blinden en slechtzienden, iemand met ptss of een sociale fobie. Dat wil ik allemaal wel. Maar hoe kom ik aan een professioneel getrainde hulphond?

Een aanvraag hiervoor kunt u indien bij de KNGF. KNGF is een stichting zonder winstoogmerk. Wilt u geen hond bestellen dat zijn zij ook blij met iedere donatie. Deze donaties zijn aftrekbaar.
Wilt u ook de geleidehonden helpen? Want het opleiden van deze honden is kostbaar.
Spaar dan zoveel mogelijk plastic doppen en lever deze in bij de inleverpunten van de KNGF.
Zo zie je maar weer. Ondanks dat deze honden de werelden openen is het toch een kleine wereld. Met plastic doppen kom je toch al gauw een heel eind.

Paula Leenders

Rubriek: Tradities en symbolen deel 6

Symbool: Acht

De acht komt na de zeven. De zeven is het getal van de volmaaktheid. Dus acht is het nieuwe begin. De eerste zondag is de achtste en de eerste dag. Het is de dag na de sabbat. Christus is verrezen op de achtste dag. De acht is het symbool voor deelneming aan zijn verlossing. Het getal van de wedergeboorte, de nieuwe tijd. Daarom kan het getal acht verbonden worden met het sacrament van het doopsel. Doopkapellen werden vaak in de vorm van een achthoek gebouwd. Bovendien begon God opnieuw met de mens na de zondvloed: in de ark van Noach zaten acht mensen. Een kerkelijk feest duurt acht dagen (octaaf).

In de ark van Noah overleefden 8 mensen, ook een nieuw begin.

Achtvormige kapel =>

Herkomst: van het woord.

In het Hebreeuws is het woord acht 'shmoneh', dat is afgeleid van het woord 'shamman' wat betekent: vet, overvloedig, vruchtbaar en olie.
Jakob legt zijn hoofd op een steen en zet die later overeind. Die steen wordt door hem ook gezalfd (Gen. 28:18).
Zalven is in het Hebreeuws 'Mashiach', d.i. Messias. De eerste keer dat het getal acht wordt genoemd, is bij de instelling van de besnijdenis (Gen. 17:12-13).
Het getal acht komt wel tachtig keer voor in de Bijbel. De eerste keer dat het wordt genoemd in het Nieuwe Testament, is in Lucas 2:21. Het eerste lijden van de Heere Jezus was bij Zijn besnijdenis op de achtste dag (vgl. Hebr. 5:7. Het getal acht stelt symbolisch een nieuw begin voor: na de zeven scheppingsdagen (6+1) volgt de achtste dag, een nieuw begin.
De H. Augustinus legde het verband tussen het getal acht en Maria als overgangsfiguur tussen het Oude en het Nieuwe Testament. Met haar begint de verlossingsgeschiedenis. Het O.T. staat voor de zondeval (Eva), het N.T. voor de verlossing (Kristus). Maria is de spilfiguur, de nieuwe Eva, een nieuw begin. Zo is het getal acht in de kunst dus ook een **Mariasymbool**.

Acht zaligheden uit de bijbel.

De **acht zaligheden of zaligsprekingen** (Makarismen) zijn acht uitspraken die Jezus doet in zijn Bergrede in het Evangelie volgens Matteüs.[1]

Gelukkig wie nederig van hart zijn, want van hen is het koninkrijk van de hemel.
Gelukkig de treurenden, want zij zullen getroost worden.
Gelukkig de zachtmoedigen, want zij zullen het land bezitten.
Gelukkig wie hongeren en dorsten naar gerechtigheid, want zij zullen barmhartigheid ondervinden.
Gelukkig wie zuiver van hart zijn, want zij zullen God zien.
Gelukkig de vredestichters, want zij zullen kinderen van God genoemd worden.

Gelukkig wie vanwege de gerechtigheid vervolgd worden, want voor hen is het koninkrijk van de hemel.

Zalig is een mooi woord dat vooral vroeger heel veel gebruikt werd, ja bijna dagelijks. Bij mooi weer, bij lekker eten, bij alles wat aangenaam, fijn en lekker is. Zalig in de volksmond is een heel ander zalig dan hetgeen waarmee Jezus het heeft verbonden.

Onze zaligwensen werden vooral gebruikt bij de kerkelijke feesten bij Kerst- of Paasfeest, maar het heeft bij de meeste mensen plaatsgemaakt voor een wens van vrolijk en gezellig. Maar zoals Jezus het gebruikt in de acht zaligheden is het ook niet bepaald fijn en aardig om iemand dat toe te wensen: Zalig de armen van geest, de treurenden, de zachtmoedigen, zij die hongeren en dorsten naar gerechtigheid enz. Wat wordt er bedoeld met de armen van geest? Hiermee bedoeld hij niet degene die zichzelf tekortdoen doordat ze niet van alle aardse gemakken zijn voorzien, maar zij die weten dat men afhankelijk is, zij die hun eigen grenzen, tekortkomingen en fouten ondervinden en weten dat God kan helpen. Hij die arm is van geest weet dat God hem beschermen zal, hem de helpende hand zal reiken en geborgen zal zijn. Laten we het niet zoeken in wereldse hulpmiddelen, maar in geestelijke hulp. Daarna spreekt hij over treurenden en zachtmoedigen. De treurenden zijn nu degenen die het niet meer zo zien zitten, de mensen voor wie het allemaal niet meer hoeft. Dat zijn zij die zich laten aanraken door verdriet en de nood van een ander. Die deelnemen aan het lijden en de zorgen van de naaste. En de zachtmoedige dat is juist niet de stille schuchtere persoon. Hij die stilletjes achter de ander gaat staan. De zachtmoedige dat is hij die moed toont, die zich laat leiden, die met onwrikbare moed uitkomt voor zijn overtuiging. Maar wel zacht en klam zonder geweld maar met kracht. De acht zaligsprekingen zijn beslist geen prachtige en zoetsappige reclameboodschappen met voorbijgaand geluk voor een hele massa mensen. Het is bedoeld voor degenen die verlangen naar gerechtigheid en zuiverheid van hart, de vervolgden en de vredebrengers.

Deze vernieuwde 8 zaligheden spreken voor zich:

- Zalig de verpleegkundigen die niet boven maar ten dienste van mensen staan, voor hen door de knieën gaan.
- Zalig die ouders die hun kind trouw bleven, ook toen hun kind andere wegen ging dan de ouders wilden. Met verdriet in hun hart houden ze hun deur en hun hart open.
- Zalig de jongere die op zoek is naar waarachtig leven en die zich inzet voor de Derde Wereld, voor de baanlozen, voor Amnesty International, voor Greenpeace of de bijstandsmoeders, de vluchtelingen.
- Zalig de mensen die ruim van hart bleven, zodat zij het zicht op God niet belemmeren.
- Zalig de mensen die vrede brengen en geen tweespalt zaaien.
- Zalig die mensen, van wie ze zeggen ‘als je met hem of haar ruzie krijgt, dan ligt het aan jezelf!’
- Zalig als je blijft opkomen voor 'n eerlijke zaak, ook al bespotten ze je en proberen ze je onderuit te halen met hun geklets en hun geroddel.

Zalig zij die mensen bijstaan aan het einde van het leven ongeacht hun achtergrond.

De symbolische betekenis van het getal acht is de overgang naar een nieuw begin, een betere hogere wereld. De nu ingewijde lezer zal niet langer achteloos aan het getal acht voorbijgaan.

Aangeleverd door Joke Lentjes

BOEKBESPREKING

Een goede moeder vertelt het verhaal van een gebroken gezin en een bezoekregeling van een tienjarige dochter in een zorgrol. Een vader die ordelijkheid tot levensovertuiging verheft, een moeder met psychische problemen, afhankelijk van hulpverlenende instanties die steun beloven die er tot gekmakends toe nauwelijks komt.
De roman van Jan van Mersbergen blinkt uit in wurgende, wrange pijnlijkheid. Met een scherp oog voor de psyche schetst hij de ervaring van het verlies van stabiliteit binnen een familie.
Een goede moeder is een dubbelzinnige liefdesverklaring aan een vrouw, een huwelijk en een kind. En een schets van alle vormen die onmacht, loyaliteit en verraad kunnen aannemen. Instanties die om elkaar heen draaien in een poging mogelijk te maken wat deze vrouw in alle vertwijfeling wenst: Een goede moeder te zijn die haar kind niet wil verliezen.

In beslag genomen door een mysterieuze ziekte verliest een charmante actrice de grip op haar huwelijk, op haar dochter van elf en op haar leven. Haar bruisende bestaan in Amsterdam wordt steeds stiller; eerst voelt ze zich nog vertrouwd in haar eigen wijk, dan nog in de paar straten rondom haar huis, en uiteindelijk zoekt ze enkel haar toevlucht tot het matras dat in haar woonkamer ligt. Voor de buitenwereld wordt ze volledig onbereikbaar. Zelf overschat ze haar toestand en mogelijkheden, de situatie verslechtert dusdanig dat ze haar dochter eens in de week een uur onder toezicht mag zien.
Van Mersbergen beschrijft de correspondentie die vader Evert heeft met de hulpverleners. Hij verliet de moeder van Anouska voor een nieuw gezin en nam zijn dochter mee, want moeder Anja kampt met moeilijk te diagnosticeren klachten, mentaal (depressie ?) en ook fysiek, ze staat nauwelijks meer overeind. De psychisch onstabiele moeder claimt haar dochter met als argument haar herstel te bevorderen en dat is niet wenselijk. De toon van Evert naar de hulpverleners is gespannen met geladen taal, afstandelijk over zijn ex, maar vurig en betrokken naar zijn dochter. Je voelt de wanhopige spanning als er wéér een nieuwe instantie bij betrokken raakt, wéér een kennismaking die begint met: Moeder heeft een hele poos hulpverlening buiten de boot gehouden, om hun eigen onmacht te maskeren.

Het is een hele lijst van instanties die veel beloven, maar vooral een indicatie zijn van de bureaucratie van het zorgsysteem waar Evert in beland is. Van Mersbergen schrijft simpele zinnetjes, met een groot menselijk effect die laten zien hoe Anja en Evert die schrijver is in elkaar zitten, hoe het tussen hen was en is. In het boek worden de mails van Evert aan talloze contactpersonen afgewisseld met het verhaal van moeder Anja. Dat zorgt voor een mooi contrast: de vrije, associatieve manier waarop Anja over haar leven, problemen en de situatie vertelt tegenover de zakelijke en dringende toon van Evert. Van Mersbergen verleidt je ertoe om Anja serieus te nemen, zonder haar alle sympathie of het voordeel van de twijfel te geven.

Sympathie is sowieso een heikele kwestie in deze roman, de instanties en Evert die al evenmin erg innemend zijn. Van Mersbergen die de sympathie van zijn lezers toch in een bepaalde richting wil sturen, in schijnbare redelijkheid toonde Anja al begrip voor Evert. Van Mersbergen is het niet alleen te doen om vaders dwaaltocht door de instanties, hij geeft de man ook een scherp, onaangenaam randje: Evert is een egocentrische schrijver wiens carrière voorop staat.

Anja is niet alleen dwaallicht, ze is ook een vrouw die zichzelf op het tweede plan gezet heeft voor het moederschap. Van Mersbergen geeft op zijn manier Anja een stem en laat zien wat ze eigenlijk nodig heeft: iemand die naar haar luistert. Anja vertelt één dag tot in detail na. Ze wil met haar dochter die weer voor een uurtje langskomt naar het volkstuintje waar ze al een jaar niet geweest is, slechts een paar huizenblokken verderop. Ze is zo verzwakt door al dat liggen, dat ze nauwelijks de trap af komt. Haar dappere dochter trekt haar op een open kar door de straten en koopt onderweg broodjes bij de supermarkt. Vader laat het niet meer aan de falende instanties over, hij grijpt in en daarmee krijgt de roman een dramatische wending.
Van Mersbergen maakt Anja's droombeeld van het complete gezinnetje net zo hartverscheurend als de wanhoop van vader en dochter. Ergens is een goede moeder ook een aanklacht tegen de instanties die niet ingrijpen, niet helpen, en aan de kant blijven staan.

Een boek dat mij raakte omdat het zo herkenbaar is, wie het boek leest krijgt een beeld van de onmacht die achter de voordeur schuilt en de angst en frustraties die instanties met zich meebrengen. Ik kan me voorstellen dat je na het lezen van het boek jezelf afvraagt waar de verantwoordelijkheid stopt en de zorg begint of andersom. Met Een goede moeder schrijft Jan van Mersbergen een diep empathisch portret van de tragische Anja en haar familie.
Elk ongelukkig gezin is ongelukkig op zijn eigen wijze.

Tekst Cor Vilé

HERINNERINGEN

Ik heb een doosje vol met mooie dingen
dat is onvoorstelbaar veel waard
veel heb ik gekregen
ook heel veel zelf gespaard.

Telkens als ik in dat doosje kijk
ligt er weer iets anders bovenaan
en doe ik het doosje dan weer dicht
kijk ik tegen veel dingen anders aan.

De ene schat wordt telkens mooier
de ander vervaagt na lange tijd
de ene roept rust en vrede op
de andere weer spijt.

Zonder dat doosje zou ik niet zijn
ik hou het bij me mijn hele leven
want er zitten zelfs dingen in
die ik aan anderen zou kunnen geven.

Zo'n "schat" heeft gelukkig iedereen
zo'n doosje vol met mooie dingen
want in dat doosje zitten
je ervaringen en herinneringen..

Joke Lentjes

Jij en ik weten niet wat er nog komen gaat
en wat we daarbij nog allemaal verzinnen
maar een ding dat is voor mij wel zeker
gewoon doen, jezelf zijn zit van binnen

Cor Vilé

Met dankbaarheid
zul je merken
dat de kleine dingen
groot worden.

David Dewulff, ingestuurd door Dinie Cortenbach

DELEN

Ik ben sterk genoeg,
om kwetsbaar te zijn.
Ook ik ken mijn angsten,
maar die krijgen mij niet klein.

De tranen onderweg,
Ik draag ze met me mee.
Ze vinden ooit hun weg wel.
als water naar de zee.

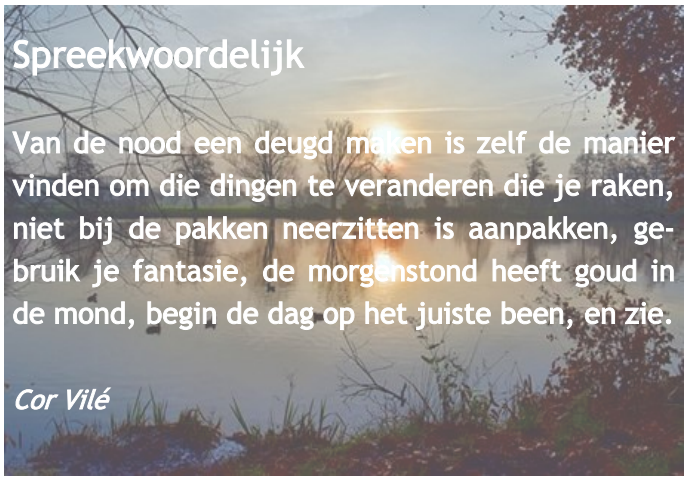
Ik voldoe niet altijd,
aan dat wat men verwacht.
En ik accepteer dat,
beschouw het als mijn kracht.

Wanneer je van jezelf houdt,
dan zullen wonden helen.
Want als je liefde voor jezelf kent,
dan pas kun je het ook delen.

Drie dingen wat je nooit moet doen.
Een dom persoon advies geven.
Discussiëren met een eigenwijs persoon.
Vriendschap sluiten, met personen,
met een dubbel gezicht.

Geef mij maar een doosje liefde
met een strikje erom.
En oprechtheid op een bedje van warmte.

Gerrie van der Rijt van Sinten



Mijmering

Met de Covid-19 op ons netvlies weten we dat de vele maatregelen die in het voorbije anderhalf jaar door de overheid zijn genomen, niet in de koude kleren is gaan zitten. Maatregelen die vallen of staan met de innerlijke bereidheid ze ook op te volgen, wat dat betreft hebben Rutte en de Jong heel wat bagger over zich heen gehad. De coronacijfers daalden of stegen door de discipline van de mens, de antivaxers beroerden zich om hun vrijheid. Vele normen en waarden met een uiting van de kwaliteiten van de mens zag je elke dag voorbij komen. Het heeft heel wat gerommeld in die innerlijke wereld, de uitkomst zal ik je besparen.

Ik dacht terug aan vroeger, met het hart op de tong, was een uitspraak die ik mij nog herinner. Mijn oma had van die uitspraken of ze had een mening die ik niet goed kon plaatsen. Dat is oma, zei m'n moeder dan, het was een manier om ze in haar waarde te laten, om niet meteen te laten merken dat ze het er niet mee eens was. Dan kon mijn moeder toch van haar moeder houden en tegelijk omarmde ze de manier waarop ze in het leven stond, zonder te oordelen.

Tijden veranderen, de les van mijn moeder is me altijd bijgebleven, nu in de tijd van corona en mobiele netwerken komt hij nog eens extra goed van pas.

Tekst Cor Vilé

Er is nog hoop

Er is nog Hoop. Hoop op vrije beweging en een frisse neus te halen. Helaas niet meer zonder gevaar en zonder uitrusting. Gewapend, in deze nieuwe tijd tegen oprukkende virussen en bacteriën, bewapend met inentingen, boosters en mondkapje.
Een sjaal tegen de kou maar de echte kou is onbeschermd. Anderhalve meter afstand, geen handen en gekus. Hoe wapen je je daartegen?
Uitlaatgassen van mensen, dier en voertuig trekken op als een dichte mis. De hoop vergaat langzaam. Hoop op herstel.
Alle hulpmiddelen vervagen en vervuilen.
Ook het menselijk bloed met al die boosters?
“We kunnen het niet mooier maken dan het is”, wordt vaak geroepen. “Het is wat het is en we zullen er het beste van moeten maken”. Een warme achtergrond is niet meer dan de gloed van de vloeistoffen die ons beter doen maken?
Delen van de werkelijkheid die we niet meer kunnen veranderen.

Even hoop op herstel.
Hebben we nu de donkerste tijd gehad?
Opgesloten in het licht.
Als we eruit komen, staan we in het donker.
Een blauwe lucht? Vaag blijft het.

Paula Leenders

Een kaart is zoveel meer waard
het is een teken van mensen die aan
je denken wanneer het wat minder gaat
en het is de betrokkenheid die in mooie
woorden op de kaart geschreven staat.

Cor Vilé

De dementievriendelijke supermarkt

Ik dool en dwaal door de winkel,
verkrampt kijk ik rond waar ik ben.

Wat doe ik hier en waarom,
dan hoor ik die vriendelijke zachte stem,
Kan ik u ergens mee helpen?

We lopen samen tussen de rekken,
ze raakt me gelukkig niet aan,
ik ben geen invalide.

Haar stem maakt me rustig,
zie je wel, ik weet het weer,
ik ben toch niet gek.

Ik weet zelfs de pincode,
mijn gezicht breekt in een stralende lach.

Waarom?
Ik was in een dementievriendelijke winkel,
en even maakte me dat heel gelukkig.

Gerrie van der Rijt van Sinten

Zonnestraal

Er is zo weinig nodig
om blij te kunnen zijn
een handdruk of een glimlach
zijn soms zo reuzefijn
en als de zon gaat stralen
al regent het dat het giet
en heel diep in mijn hartje
vergeet je zoiets niet.

Riekske Eichhorn

Terugblik Kerstactiviteit

Op donderdag 9 december 2021 vond achter het gebouw van de Oude Laan de Mini-Kerstmarkt plaats. Wij blikken terug op een mooie, gezellige en goed verlopen kerstactiviteit die goed werd bezocht door de bewoners en begeleiders van Huize Padua. Het eigen koor van Padua: 'Krék zo as 't Gûh' en het koor: 'Karakter' zorgde voor mooie zang en een gezellige sfeer.
Ook willen wij een extra bedankje voor de vrijwilligers die de gehele middag en avond er voor zorgden dat iedereen werd voorzien van een hapje, drankje en spelletje bij de kraampjes.
Daarnaast kregen alle cliënten een kerstpakket mee dat door Boetiek 't Laantje werd gesponsord.
Wij hopen dat jullie net zoveel van de Mini-Kerstmarkt hebben genoten als dat wij hebben gedaan!

Team stagiaires en team vrije Tijd

Kerstdiner op de afdeling in Corona-tijd

En weer waren alle kerstbomen in Brouwershof opgetuigd en kregen we op het laatste moment te horen dat de kerstdiners in Brouwershof niet mochten doorgaan.
Het alternatief wat we wederom konden doen was de cateraar inschakelen met het voorstel om het kerstdiner op de afdeling te verzorgen. Voor groepen vanaf 8 personen was een kerstbuffet mogelijk en daarnaast werd er per cliënt een kerstdiner verzorgd. Cliënten konden op deze manier toch genieten van een overheerlijk diner op de afdeling.
Hopelijk krijgen we dit jaar de mogelijkheid om met kleine groepjes het kerstdiner zoals we dat al een paar jaar willen doen te organiseren en komen de kerstbomen in een sfeervolle ambiance weer tot z'n recht!

Team Vrije Tijd & Vrijwilligerswerk

Clown

Een clown kan mensen prettig bedriegen
lacht en is triest zonder te liegen, bij het
publiek zal hij de buitenkant uiten, net
als jij en ik leeft hij van binnen en buiten,
of hij nou lacht of huilt, niemand die echt
weet wat hij achter zijn masker verschuilt.

Cor Vilé

COLUMN: Steeds opnieuw proberen

Een nieuw jaar is begonnen, en wederom hebben we een coronajaar achter de rug. Het 'nieuwe normaal' is al lang niet meer *nieuw* maar gelukkig ook nog niet *normaal* te noemen. De afgelopen twee jaren kennen veel verlies: letterlijk van onze geliefden en naasten, maar ook van onze bewegingsvrijheid, van vakantie en ontspanning, van samenkomen in allerlei vormen en van zekerheden, zoals iedere dag beginnen met koffie samen met je medebewoners.
Iedereen heeft het gevoel verloren nog controle te hebben. De illusie van regie over het eigen leven is doorgeprikt. Dat hebben vele van ons natuurlijk al vaker meegemaakt. Juist mensen die te maken krijgen met psychische kwetsbaarheid waar ze niet zelf voor gekozen hebben, weten hoe dit voelt. Nieuw is nu juist dat dit door de gehele samenleving zo wordt ervaren. Juist sommige bewoners heb ik in het begin dan ook horen zeggen dat de samenleving nu pas voelt, wat zij al hun hele leven voelen.

Maar deze tijd laat niet alleen zien wat we verloren hebben, we hebben ook van alles gewonnen. Door de nadruk op het 'ik' te verliezen, winnen we aan 'wij', aan saamhorigheid. Door onze onafhankelijkheid te verliezen, winnen we aan verbondenheid. Het gevoel het samen te doen en ook te móeten doen. Dat was zeker in het begin van de pandemie een gevoel dat velen van ons hadden. De crisis als uitdaging die we samen aangaan en als kans om de dingen anders te doen.

Wat deze crisis ons ook heeft geleerd is dat feit en fictie, mening en waarheid, goed onderscheiden moeten worden. Door je mening te verliezen, win je aan waarheid. Door absolute zekerheid te verliezen, winnen we aan de gezonde twijfel.
De hele coronapandemie heeft ons idee van 'de waarheid' en de waarde van experts weer nieuw leven gegeven. Daar moet trouwens nog bij gezegd worden dat de werkelijkheid vele malen complexer en genuanceerder is dan we steeds maar weer willen en kunnen bedenken. De waarheid is ver van de mensen die roepen het zéker te weten, en dicht bij hen die spreken in kansen, waarschijnlijkheid en onzekerheid.
Door controle te verliezen, winnen we aan spontaniteit. Door vanzelfsprekendheden te verliezen, winnen we aan aanpassingsvermogen. Mijn kerstpakket is nog steeds niet aangekomen, de carnaval verhuist misschien naar de zomer en hoe lang zal het nog duren tot Pasen en Pinksteren op dezelfde dag vallen? Als we iets de afgelopen jaren hebben ervaren dan is het dat de dingen niet altijd gaan zoals verwacht: dat geeft aan de ene kant onzekerheid en maakt ons mogelijk boos, angstig of verdrietig, maar aan de andere kant geeft het ook kleur aan het leven, en verrassing.

En wie had dit gedacht? Digitaal bleek opeens veel meer mogelijk dan zelfs de grootste digibeet zich maar kon voorstellen! Als het moet dan kunnen we snel en doelgericht optreden. 'Ja maar' en praktische bezwaren gaan overboord want we *moeten* nu eenmaal. Dat geeft hoop, want de toekomst wordt vrijwel alleen nog maar beschreven in "crisissen" of het nu gaat over klimaat, woningbouw, de politiek of de geestelijke gezondheidszorg.
Wat ieder mens ook steeds weer tegenkomt is dat het moeilijk is om van de oude patronen af te stappen, maar dat is dan ook iets wat we hebben gewonnen met de steeds maar weer terugkerende golven aan virusvarianten: de kans om het opnieuw te proberen.

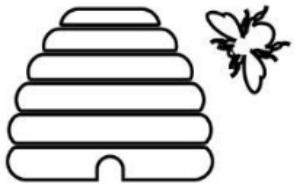
Rob van Grinsven, Dienst Levensoriëntatie

De Dienst Levensoriëntatie (DLO) begeleidt en ondersteunt dagelijks cliënten, naasten en medewerkers bij levens- en zingevingsvragen en moeilijke dilemma's. Een aantal keer per jaar schrijven zij een column.

Woordzoeker

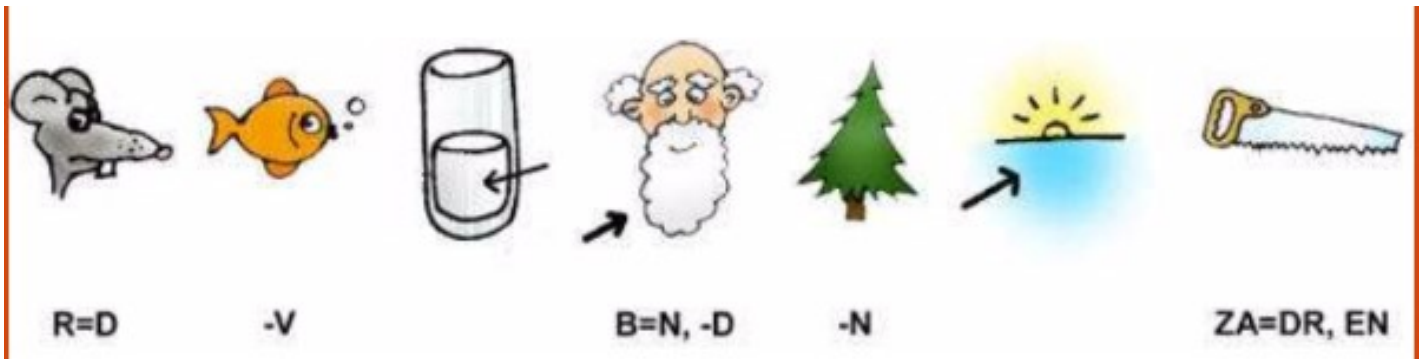
K	G	R	J	Y	N	O	Z	L	N	I	G	N	I	N	O	K	M
D	R	N	H	I	D	M	C	R	N	E	J	I	B	B	D	F	S
S	I	E	I	N	B	T	G	N	I	V	I	U	T	S	E	B	A
T	Q	R	O	L	E	L	U	N	H	E	K	J	S	I	A	H	C
H	U	K	J	R	L	T	E	I	B	O	N	V	K	D	K	M	H
A	V	G	H	J	D	E	E	S	N	E	M	E	I	H	R	L	E
G	E	J	S	O	V	B	T	I	T	H	H	M	C	R	O	P	M
I	U	T	B	S	N	B	J	N	R	E	O	A	E	Q	V	K	B
E	G	N	I	L	E	I	Y	F	E	P	M	M	R	L	P	G	I
J	F	B	J	E	S	J	M	N	N	J	S	N	M	I	I	W	J
T	C	L	E	G	T	T	A	E	E	W	I	L	O	E	N	W	E
A	M	O	N	U	I	J	W	C	V	K	W	B	E	P	L	G	X
G	G	E	K	E	I	E	B	T	R	A	T	O	T	O	F	B	L
D	N	M	O	L	C	S	L	A	A	G	M	J	G	A	V	M	Y
O	I	S	R	V	X	G	H	R	L	F	M	M	Z	A	C	D	I
O	N	L	F	I	S	T	U	I	F	M	E	E	L	G	S	X	X
R	O	I	M	K	E	R	L	E	T	O	H	N	E	J	I	B	S
H	H	Q	J	I	B	G	N	I	N	O	H	F	S	L	E	F	X

BEHARING
BESTUIVING
BIJEN
BIJENHOTEL
BIJENKORF
BIJENTELLING
BLOEM
HOMMEL
HONING
HONINGBIJ
IMKER
KONINGIN
LARVEN
METSELBIJ
NECTAR
NEST
ROODGATJE
SACHEMBIJ
STUIFMEEL
TUINHOMMEL
VLEUGELS
VOELSPRIETEN
VOSJE
ZON



Kleurplaat

REBUS



KREET VAN DE MAAND

Geluk hebben is op het juiste moment op de juiste plek te zijn.

Cor Vilé

INFO

Cliëntenraad: Postbus 3, 5427 ZG Boekel
Intern postvak 01.034 e-mail: clientenraad@ggzoostbrabant.nl 0492-846366
of bel de ondersteuners; Bea van Leuken 06-23696898 of Miriam Derksen 06-41628896

Familie/naastenraad:
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 Familivertrouwenspersoon is dagelijks te bereiken
van 9.00 –17.00 uur via 0900-3332222

lsfvp
Landelijke stichting familievertrouwenspersoon

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 pvp
vertrouwenspersonen in de zorg