



De Horizon

Magazine voor en door cliënten van GGZ Oost Brabant



Kunstwerk van A. Swartz

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 **11 juli 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, Kluistraat 2, 5427 EM Boekel of intern postvak 01.034
- Redactie (maandag en donderdag 0492-846366) Bea van Leuken

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

Drukwerk Dekkers van Gerwen - smart printing concepts

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



Foto en tekst Cor Vilé

Ik voel bij jou wat mens-zijn is
een lach, een traan, wat leven is,
wat warmte is en tederheid
wat vriendschap is en zekerheid
wat samen vraag en antwoord is.

Voorwoord

Onlangs was het Bevrijdingsdag, de bevrijding is al een hele tijd geleden maar het blijft een feestdag. Vrijheid is nou eenmaal het belangrijkste in het leven. Leven zonder angst en geweld is hoe het leven moet zijn. Omdat er in Europa een oorlog aan de gang is voelde het dubbel om de vrijheid te vieren. Veel verhalen en documentaires over de oorlog en stilte om 20 uur. Indrukwekkend, elk jaar weer.

Oorlog is toch ook een raar iets. Mensen die bewust levens en landen kapot maken. Met machtsvertoon onherstelbaar verdriet aanrichten. We hebben allemaal maar één leven en dat willen we zo mooi en zo fijn mogelijk maken. Hoe fijn zou alles eruitzien als iedereen vredelievend is en zonder agressie? Dat iedereen respect heeft voor elkaar en alle boosheid de wereld uit. Helaas zit dat niet in de mens. Wat we wel kunnen doen is zoveel mogelijk de vrede bewaren en geen onnodige ruzie maken over nutteloze zaken.

Ik leg hierbij de link met dromen. Waar droom jij het liefst van of waar droom je graag bij weg?

In je slaap dringen beelden, gedachten, emoties en gevoelens binnen. Met wegdromen of dagdromen kun je even ontsnappen aan de werkelijkheid.

Ook met het lezen van de mooie Horizon die voor u ligt. Tal van artikelen en columns staan er weer in. Zo hebben we een nieuwe kinderrubriek en de uitdaging van het geloof. Ook een lesje filosofie over de smartphone. Wie heeft er geen tegenwoordig? Onlangs zag ik nog een kindje van twee jaar die haar eigen smartphone had zodat ze online filmpjes kon kijken van 'Peppa Pig'. En zelfs veel mensen van de oudere generatie zijn behendig in whatsapp en andere handigheidjes die je kunt doen met een smartphone. Wie had dat 40 jaar geleden kunnen bedenken?

Het wordt er alleen niet gezelliger op met die onmisbare telefoons die altijd prominent aanwezig zijn. Misschien kunnen we een challenge/uitdaging bedenken voor onze lezers om de telefoon wat

meer weg te leggen en/of uit te zetten. De uitdaging is dan, hoeveel tijd hou je nu over voor andere dingen en wat ben je gaan doen in de tijd die je over had? Daar zou ik wel wat copy over willen ontvangen voor de nieuwe Horizon. Waarschijnlijk is het een droom maar hoe mooi zou het zijn als die werkelijkheid wordt.

Maar bovenal ben ik trots op het resultaat van de Horizon van juni, de veelzijdigheid aan artikelen en de nieuwe mensen die ons weten te vinden. Als ik het voorwoord schrijf blader ik tegelijkertijd door de Horizon in wording om inspiratie op te doen. Van de kunst in het Claraklooster word ik ook altijd zo blij, de veelzijdigheid aan kunst die daar wordt gemaakt, een waar atelier.

En niet te vergeten de heilige Christoffel, de beschermheilige van de weggebruikers. Vroeger woonde mijn opa in Elsendorp en daar werden jaarlijks de voertuigen gezegend. Terwijl ik dit schrijf vraag ik me af of je ook de elektrische fietsen kunnen laten zegenen. Zie het al helemaal voor me. De fietsers met een regenjas aan die de zegen krijgen. Maar... het lijkt me wel een goed idee. Je hoort tegenwoordig te vaak van ongevallen met een elektrische fiets. Misschien helpt zo'n beschermheilige, alle kleine beetjes helpen.

Voor nu wens ik iedereen een mooie 'bevrijde' zomer waarin je heerlijk mag wegdromen.

*Bea van Leuken,
eindredacteur*



INHOUD

Voorwoord	3	Boekbespreking	36
Inhoud	4	Woorden die hun bestemming hebben	36
Kinderrubriek	5	Kunst	37
Geloof ... een uitdaging in deze tijd	6	Puzzelpagina	38
De vreedzame krijger	7	Kreet van de maand	40
Niets in de natuur...	7		
Activiteiten vrije tijd & welzijn	9		
Kom maar	9		
Filosofie deel 5	10		
Workshop	11		
Je bent een engel	12		
Eenzaam liefde verlangens	12		
Afscheid nemen voor de zoveelste keer	13		
Wat staat er bij meneer Janssen?	13		
Ontmoetingen 27	14		
Koken met Ine	16		
Wandelen	18		
Dichter des GGZ's	18		
De bidstoel	19		
Omdat ik van me hou	19		
In gesprek met Sandra Nijs	20		
Droom	22		
Sommige dingen...	22		
Beste redactie	22		
Liever alleen	23		
Rouw	23		
Kunst ODAC Claraklooster	24		
Nieuws communicatie en RvB	26		
Bewegende grenzen	26		
Troost	26		
Uitgerookt maar niet uitgedoofd	27		
Beeldende kunst	28		
Wees blij in dit moment	28		
Nieuws van de cliënten/familieraad	29		
Creatief	30		
Echte vriendschap is er altijd	31		
Humor is als een ruitenwisser	31		
Tradities en symbolen deel 8	32		
Grutvoajers skrifje 8	34		
Leesrubriek	35		
Soep to go	35		
Doe wat je kan	35		



KINDERRUBRIEK

De Horizon is er voor alle lezers dus ook voor de kleintjes onder ons.

Hieronder staan heel veel tips om u als vader, door uw engel, te laten verwennen.

Het zou leuk zijn als u deze rubriek als ouder aan uw kinderen laat lezen. Vooral deze tips. Waarschijnlijk weet u dan al waarmee u verrast wordt, maar een verrassing blijft het.

Rubriek voor en door kinderen

Voor een volgende keer kunnen kinderen ook reactie insturen. Zoals een foto waarbij u verbaasd bent over het leuke knutselwerk dat u van uw kind kreeg voor vader naar aanleiding van deze rubriek.

Lieve kinderen,

Wat is leuker dan je cadeautje zo mooi mogelijk in te pakken. Maak ook eens een foto van wat je hebt gemaakt en stuur dat op naar de redactie van Horizon. Misschien kan je mama vragen om je te helpen?

Wie weet word je wel beroemd?

Groetjes, Paula



Foto genomen tijdens oranje activiteit in Huize Padua

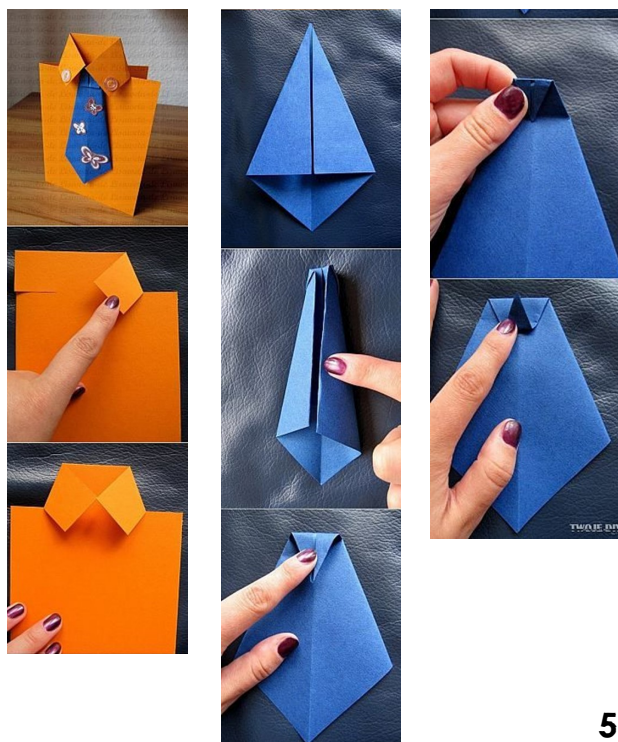


Vaderdagtip

Ieder maakt een eigen krijttekening.

Foto maken en in kleur uitprinten.

Mooi inpakken en versieren:



Geloof... een uitdaging in deze tijd

Wanneer ik vertel dat ik leef in de overtuiging dat het geloof mij een bepaalde kracht geeft, en dat uitdraag, roept dat vragen op of een bepaalde blik in mijn richting. In de horizon zie je regelmatig een christelijke tekst waarmee iemand aangeeft ook gelovig te zijn. Ik stel mij zelf dan de vraag: Hoe kan ik naar de ander toe mijn overtuiging en mijn visie m.b.t. het geloof zo uitdragen dat ik een ander bereid vindt om het met mij te delen, of ze nu wel of niet gelovig zijn. Een mooie uitdaging.

Ik denk dat de mensen die nu niet naar de kerk gaan dat niet alleen doen vanwege een negatieve berichtgeving. Ik mijn beleving zie ik dat de leegloop van de kerk al jaren geleden is begonnen. In mijn jeugd kwam de pastoor of de kapelaan nog op school voor de Godsdienstles, wat jammer dat dit mooie woord intussen al zijn glans verloren heeft. Bij de heilige mis was ik misdienaar, weet je hoe trots ik daar op was. Jaren later als jongvolwassene in de jaren zestig was ik niet meer zo trots. De kerkelijke macht met zijn dominante houding en zijn bemoeienis met de opvoeding in het gezin speelde een grote rol in het verwijderd raken van de kerk. Dat tijdperk kon weleens beslissend zijn geweest voor de steeds verdere leegloop door de jaren heen. Het misbruik-schandaal in de jaren negentig legde ook het machtsmisbruik binnen de kerk bloot, Wir haben es nicht gewußt, was het antwoord. Op latere leeftijd had ik heel wat overtuiging nodig om weer terug te keren naar iets waar ik weer trots op kon zijn, mijn geloof. God is mij altijd nabij gebleven, mijn vertrouwen in God was ongeschonden en is tot op heden nog altijd mijn anker.

Persoonlijke gedachten die nog de diepte missen die het nodig heeft om de uitdaging te onderbouwen. En dan spreekt mijn overtuiging, dat de dingen die je nodig hebt op je pad komen. Ik had gereageerd op een artikel in de krant: Geloven we

nog. De schrijver van het artikel stelde zichzelf deze vraag en vroeg zich af of geloven iets is dat je vanuit jezelf doet, en zo ja, wat doen we om dit geloof een deel van onszelf te maken, en het eventueel te delen.

De volgende vraag die de schrijver zich stelde: Is geloven in iets beter te begrijpen en te voelen als we geloven in onszelf. Twee krachtige vragen die de kern raken.

Geloven in jezelf is een vrije keuze die los staat van het geloof, het geeft aan dat je bewust in het leven staat. Je laat de ander in zijn waarde en laat ze het geloven op hun eigen manier beleven. Dan staan ze los van de ander die vaak bezig is met datgene wat er buiten hun om gebeurt en zich dan afvragen waarom zou ik nog een geloof hebben. Geloven in jezelf is een overtuiging, net als het geloof dat je belijdt, het zijn keuzes die je maakt vanuit een overtuiging, anders hebben ze geen waarde. Er voor open staan is de manier om het een deel van jezelf te maken. Het delen doe je door een goed voorbeeld te zijn voor de ander zonder enige verwachting.

Mijn uitdaging heeft nu meer diepte en inhoud, en nog altijd de vraag: Hoe kan ik naar de ander toe mijn geloof en overtuiging zo uitdragen, dat ik de ander bereid vindt om het met mij te delen. Een goed voorbeeld zijn zonder iets te verwachten, spreekt zich tegen omdat je toch ergens iets van de ander verwacht, dan heeft het geen vrijblijvend karakter. Wat ik ermee bedoel is iets ontvangen waarvoor je je hebt opengesteld. Zoals ik met overtuiging zeg dat de dingen die je nodig hebt op je pad komen als je daarvoor openstaat.

Mensen die geen geloof belijden, die niet naar de kerk gaan en er niet voor open staan geven mijn uitdaging een andere kleur. Hun houding brengt

(Vervolg op pagina 7)

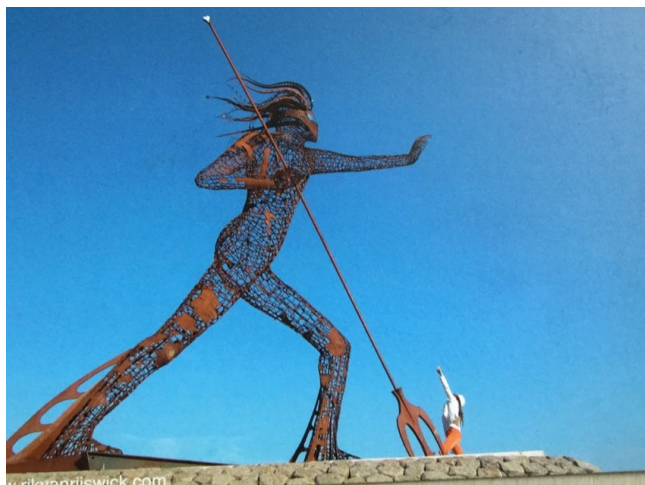
mij in een stroming waar ik zo even geen raad mee weet. Is het misschien omdat ze niet geloven in het geloof zoals het bedoeld is. Gedachten brengen mij bij de parabel van de verloren zoon, daar wist ik ook geen raad mee. Het heeft mij lang beziggehouden, ik kon mij er niet in vinden en ik begreep het ook niet. Gedachten die mij vertellen hoe moeilijk het geloof ook voor mij te verklaren is.

Het artikel bracht mij ook een reactie van iemand die voor mij de definitie van het geloof had opgezocht. Geloof is de verzekerde verwachting van dingen waarop wordt gehoopt, de duidelijke demonstratie van werkelijkheden die echter niet gezien worden. Dat past bij het antwoord dat ik kreeg van een vriend toen ik hem vroeg, ben jij gelovig. Geloven is hetzelfde als het grote of het doel niet begrijpen. Dat moest nog even in dalen, dat antwoord maakt het nog lastiger voor mijn uitdaging. Ik denk dat ik het antwoord beter op een ander niveau kan zoeken, gewoon vanuit mijzelf. Dat lijkt simpel, toch roept het een indirecte vraag op: Hoe draag ik dat uit naar de ander. In hoeverre heb ik mij gewapend tegen negatieve opmerkingen, hoe sterk sta ik tegenover de ander die niet openstaat voor mijn overtuiging en geloof.

Waarom heb je het nodig om je geloof uit te dragen, wat drijft je daartoe, wil je daarmee jouw plek in het leven, in je relatie of in je gezin laten gelden. Of is het de mening van de ander waar je niks mee kunt, die je intrigeert, die het vanuit zijn perspectief allemaal wat rationeler bekijkt. Vragen die zoeken naar een antwoord, Ik bedenk mij nu dat het echte antwoord op mijn uitdaging inderdaad ergens in mijzelf te vinden is. Dat ik daar ergens in mijn overtuiging een manier kan vinden om die ander te raken met mijn geloof. Dan is er een opening, een begin van bereidheid om het met mij te delen.

Tekst Cor Vilé

De vreedzame krijger



"De Vreedzame Krijger staat voor iets nieuws, iets dat we onbewust allemaal wel weten. Het moet anders met deze wereld. Oude systemen en denkwijzen loslaten en het goede uit de mensen halen. Terugkeren naar je eigen bron om weer vanuit het hart te leven. De Krijger zet de toon hij zegt: "Stop! Tot hier en niet verder!" Hij strijdt voor iets groters en iets ruimers dan alleen maar geld, macht en status. Wat dat andere is, is wellicht nog moeilijk te zien. Stapje voor stapje, dan gaat het wel lukken. Hand in hand met de Vreedzame Krijger van Rik van Rijswijck

"Stop! Tot hier en niet verder! Dat is de boodschap die de Vreedzame Krijger heeft. Het moet de mensen doen beseffen dat je soms je grenzen wat duidelijker moet aangeven en wat meer tot rust moet komen", zegt de kunstenaar. Het kunstwerk staat aan de Maasboulevard in Venlo.

Aangeleverd door Joke Lentjes

Niets in de natuur staat een heel jaar lang
in bloei:

Verwacht dat ook niet van jezelf.

Frank Bruining

Ingezonden door Dinie Cortenbach

Activiteiten van Vrije Tijd & Vrijwilligerswerk

Uitstapje Den Bosch

Op dinsdag 19 april gingen 8 bewoners, 1 vrijwilliger en Bertina op uitnodiging naar Van Lanschot. Dit uitstapje was in het kader van maatschappelijk betrokken ondernemen.



We werden bij Van Lanschot ontvangen en gingen helemaal naar de twaalfde en tevens bovenste verdieping zodat we over de stad konden kijken. Een kopje koffie met een echte Bossche bol van de Groot werd zeer gewaardeerd. Daarnaast hadden we prachtig weer waardoor we ver weg konden kijken en de stad goed konden zien. Toen we buiten kwamen zetten we het uitstapje voort richting de Binnendieze. Na het genieten van een ijsje mochten we in de boot en hadden we een mooie tocht met gids over de Binnendieze. Rond 17.30 uur kwamen we allen met een voldaan gevoel terug op Huize Padua.



Bertina van Oirschot en Fred Peters

Koningsbingo

Donderdag 28 april hadden we onze Koningsbingo met weer een volle zaal deelnemers. Leuk was dat een bedrijf gratis tompoezen had geschonken. Met een oranje-tintje en mooie prijzen was het een geslaagde avond. De extra verrassing bij de koffie ging er goed in. Fijn dat we weer met een groot gezelschap bingo kunnen spelen.



Zwemmen

Iedere woensdag maken we met enthousiaste zwemmers gebruik van een prachtig, verwarmd zwembad in Gemert.

Van 09.00 - 10.00 uur hebben we het gehele zwembad tot onze beschikking.

Vind je het leuk om mee te gaan, meld je dan aan bij Vrije Tijd. De kosten zijn 1 euro p.p. als je gebruik van vervoer maakt.

Je kan natuurlijk ook op de fiets naar het zwembad.



Fietsen

Om de 14 dagen is het op woensdagmiddag fietsen. Onlangs zijn we gestart met onze eerste fietstocht onder leiding van vaste vrijwilligers. Het was heerlijk fietsweer en er wordt ook tussen door een pauze stop gehouden. Met elkaar een terrasje pikken was ook zeer geslaagd.



Ben je graag buiten en fiets je graag, fiets dan gezellig met ons mee. Er zijn geen kosten aan verbonden en er wordt ongeveer 25 kilometer gefietst.

Geef je op bij afdeling Vrije Tijd, toestel 6124.

**** OPROEP ****

Hé ga jij mee wandelen?

1 x in de maand op zondag

Regio Oost Brabant en Noord Limburg

Ca. 10 kilometer

Wandelen met medebewoners en vrijwilligers

Meld je aan bij Vrije Tijd 7 Vrijwilligerswerk

Foto impressie Paasbrunch



Kom maar

Kom maar dan wieg ik je op mijn takken
Koesterend in de zon
Schuilen onder mijn bladeren tegen de regen
Mijn bladeren zullen je beschermen
Onder de grond, onder mijn wortels bij gevaar.

Ik zal je nooit laten gaan
Ook al verlies ik al mijn bladeren, mijn takken
Jij zal altijd een deel blijven
Van mij, van mijn stam, van mijn vezels
Van mijn houtringen, wij worden samen oud,
Oneindig

Kom maar,
Koester je maar
Mijn armen mij sterk
Zie je er kan je niks gebeuren
Mijn toppen reiken tot aan de hemel

Ik heb contact met de zon
Het komt goed,
Geloof in mij!
Ik heb contact met de zon
Ik ben sterk en krachtig en ik ben
Er helemaal voor jou

Een en al vezel bij jou betrokken
Een bondgenootschap
Ik til je op-ik draag je-het kost me geen moeite
He vervult mij met liefde
Een on-ontzeggelijke macht

Paula Leenders



Filosofie deel 5 - de smartphone

A smartphone is an addictive device which traps a soul into a lifeless planet full of lives.

Vertaling: Een smartphone is een verslavend apparaat dat een ziel opsluit in een levenloze planeet vol levens.

Munia Khan

Een ontwikkeling die in de afgelopen decennia ons dagelijkse leven danig heeft veranderd, het is bijna letterlijk een verlengstuk van het menselijk lichaam geworden. Gemiddeld 2½ uur en de meest frequente zelfs 4 uur kijkt de mens naar het scherm, gemiddeld 2617 keer per dag wordt het scherm aangeraakt. Veel mensen maken zich dan ook zorgen over de invloed van deze techniek op ons gedrag en ontwikkeling. We leven niet meer met aandacht, we verleren het om écht contact te maken, we worden constant afgeleid door het gepiep en getril. Anderen vinden deze zorgen bangmakerij, elke technische ontwikkeling wordt een tijdje met argusogen bekeken, totdat we het normaal vinden.

Daarnaast is er een groep van mensen die aan de wieg van die ontwikkeling hebben gestaan, die er nu een duidelijke mening over hebben.

Een oud bestuurder van Facebook windt er dan ook geen doekjes om en zegt: De korte termijn, door dopamine aangedreven feed-backloops die we hebben gecreëerd, vernietigen hoe de samenleving werkt. Geen burgerlijke samenwerking biedt verkeerde informatie, en schept wantrouwen. Naar mijn mening zijn we dus beland in een situatie die bol staat van affaires.

Een inmiddels vertrokken data analist bij Facebook Jeff Hammerbacher zei: De knapste koppen van mijn generatie denken na over hoe ze mensen op advertenties kunnen laten klikken. Tristan Harris was een hooggeplaatste manager bij Google, hij is dezelfde mening toegedaan, volgens hem hebben Facebook, Google en Apple een systeem gecreëerd waarin de mensen gegijzeld zitten waarvan hun aandacht steeds gestuurd wordt naar

samenzweringstheorieën, fake news en andere berichtgeving. Dit systeem is volgens hem zo uit de hand gelopen dat het door niemand meer te beheersen is.

Techniek hoort bij de mens, zoals kracht bij de leeuw en snelheid bij de cheeta, zonder de vruchten van de techniek zouden we niet zijn waar we nu zijn. Tegenwoordig kan een kind dat in Nederland geboren is de hele dag via Facebook en Skype contact maken met haar familie in het buitenland. Als er een periode is geweest waarin de smartphone zijn nut bewezen heeft, dan was dat wel toen we tijdens de coronacrisis thuis moesten blijven. Door alle technologie waren we in staat om van thuis uit te werken, dat was een twintig jaar geleden nog ondenkbaar. De technologie die nu gebruikt wordt om je te richten op de wereld om je heen, verschaft je ook alle kennis van de wereld, door sommige hermeneutische relatie genoemd. Hermeneutiek is de leer van het begrip. De meeste informatie die we op een dag nodig hebben is nu binnen handbereik.

De Franse filosoof Michel Serres schreef het boek: De wereld onder de duim, waarin hij beschrijft wat de revolutionaire ontwikkeling van nieuwe technologieën hebben betekent. In plaats van een kenniselite die verteld hoe de wereld in elkaar zat, heeft iedereen nu op elk moment van de dag toegang tot nagenoeg alle informatie die voor handen is. Volgens Serres heeft deze revolutie op het gebied van kennis zich zo snel voltrokken dat het onderwijs zich nog moet aanpassen aan het feit dat leerlingen tegenwoordig op elk moment alle denkbare kennis letterlijk onder hun duim hebben.

Serres stelt zich ook de vraag hoe betrouwbaar en objectief de kennis is die we vergaren via de smartphone. In sommige gevallen is dat een relatief objectieve representatie van berichten die verwachtingen scheppen en uiteindelijk toch anders uitpakken zoals bij buienradar. Wanneer we

via Google zelfdokteren is dat ook niet zonder risico. In het algemeen gezien geven Google en Facebook via gepersonaliseerde algoritmes alleen die berichten te zien die aansluiten bij onze online geschiedenis. Op die manier komen we in een filterbubbel terecht waarmee we het risico lopen een te eenzijdige visie op de werkelijkheid te ontwikkelen. Omdat technologie veelzijdig is kun je de Facebook-pagina's van verschillende media volgen, apps van verschillende persbureaus raadplegen om je persoonlijke bubbel te verruimen. Zo blijf jezelf verantwoordelijk voor de interpretatie van de verschillende berichten die je leest.

Het spelen van een spelletje, het doelloze swipen door sociale media, of maar wat appen omdat je je verveelt, die relatie met de smartphone lijkt onschuldig, intussen slokt het je tijd op en onthecht je van je omgeving. De voormalige leidende figuren uit Silicon Valley waarschuwen voor het systeem dat ze gemaakt hebben omdat er alles op gericht is je gekluisterd te houden aan je smartphone. Jouw aandacht is geld waard, dus wordt alles zo ontworpen dat je pijn en moeite moet doen om je aandacht van je smartphone af te halen en je te richten op de werkelijkheid daarbuiten. Experts hebben de apps zo ontworpen dat je blijft doorklikken en blijft spelen.

De technologie van nu vormt een onderdeel van de achtergrond van je waarneming, de smartphone is onafgebroken dichtbij, je voelt hem in je broekzak of ziet hem vanuit je ooghoek liggen. Door de aandacht die het getril en gepiep vragen verleren we de essentiële waarde van het nietsdoen.

Sociologe Sherry Turkle bestudeerde de interactie tussen mens en media. In haar boek: *The power of talk in a digital age* stelt ze dat we het langzamerhand verleren om nog echte gesprekken met elkaar te voeren. uit haar onderzoek blijkt dat alleen al de aanwezigheid van een smartphone aan of uit effect heeft op de intensiteit van het gesprek en de mate van verbinding die we voelen.

De smartphone heeft de relatie met de wereld van nabij veranderd en een vaste plek in ons bestaan veroverd, je kunt er op vele manieren gebruik van maken, maar door de fixatie op de smartphone kunnen we ook onthecht raken van de wereld om ons heen, stel een limiet voor jezelf.

Tekst samengesteld en verzorgd door Cor Vilé

Bron: Filosofie voor een weergaloos leven.

Lammert Kamphuis.

Workshop

Maandagavond 14 maart ging ik op het activiteiten centrum mokken, tegels en vaasjes schilderen. We zijn rond 18.00 uur gestart met een kop koffie en een koek. Na uitleg heb ik 2 mokken beschilderd. Ik heb één mok met puntjes geschilderd. Daarna zijn ze in de oven gebakken en later heb ik ze meegenomen naar de afdeling. Ik ga ze cadeau geven aan mijn neefje en nichtje.

Anne-li



We hebben een schenking ontvangen van de expositie vrijheid door postume schilderes Anne-mieke van Hazendonk. De workshop is daarom gratis aangeboden.

Anne-Li en

Héloïse—Activiteitenbegeleider A

‘Je bent een engel’

‘Je bent een engel’, waar heb ik dat meer gehoord ?

Het komt wel eens voor dat ik het zelf zeg tegen iemand die me spontaan geholpen heeft op het moment dat ik een situatie niet kon overzien. Of toen ik onverwacht steun kreeg op een moment dat allerlei activiteiten op me afkwamen die me teveel werden.

Veelal ervaar ik een ander als engel wanneer deze mij onverwachts steunt, op wat voor manier dan ook. Ik ervaar de ander als steun, heb het gevoel er niet alleen voor te staan. Ik word gesterkt, ik word geholpen.

Ook wordt er wel eens tegen mij gezegd : ‘ je bent een engel’. Meestal reageer ik dan ietwat verlegen en wimpel het af. ‘Ach het was een kleine moeite ‘ of ik doe het graag voor jou ‘ . Het woord ‘engel ‘ vind ik dan teveel voor wat ik gedaan heb, ook al zie ik dat ik de ander geholpen heb.

Maar de laatste keer reageerde ik heel anders . Ik werd helemaal stil van binnen en voelde me er heel verlegen bij. Ik kon niets zeggen en datgene wat gezegd was, kon ik niet ontkennen. Ik was geraakt, aan de ene kant doordat iemand anders mij als een ‘engel’ ervaren had, aan de andere kant omdat ik me op dat moment ook een ‘engel’ voelde. Alleen, ik had niet anders gekund dan een ‘engel’ zijn. Ik was gedreven, en voelde de warmte en kracht die ik gaf. En die ander die had dat gevoeld en het mij laten weten. Ik kon niet anders dan zijn uitspraak ‘je bent een engel’ volledig in ontvangst nemen. Dit stil in mijzelf op te slaan, met een intens gevoel. Hier kon ik niets aan doen, het was er gewoon.

Geert

Aangeleverd door Dinie Cortenbach



Bovenstaande prachtige engelenquilt is gemaakt door Dinie Cortenbach

Eenzaam Liefde Verlangens

Al heb je een dak boven je hoofd,
maar het voelt er zo leeg.
Dat plekje dat je je thuis kunt noemen,
maar het voelt zo onbewoond.
Wanneer je thuis kunt komen,
maar je er verloren voelt.
Dit plekje waar je eerst samenwoonde,
en je er nu eenzaam leeft.
Als je de deur op slot draait,
maar er niemand is waar je tegen aan kan
kruipen.
Een plekje waar alles vertrouwd is,
maar nu voelt het zo vreemd.
Een omgeving waar je veilig kunt zijn,
maar het stille verlangen naar liefde ,
doet o zo'n pijn.

Gerrie van der Rijt van Sinten

Afscheid nemen voor de zoveelste keer

Elk afscheid nemen doet een beetje pijn
ik kan er wel om janken
het is of er een draad wordt doorgesneden
waarmee je vastzat aan het heden
waardoor je een deel van een geheel mocht
zijn.

Je bleef jezelf en werkte met elkaar
ik vond daar zoveel goede dingen
dat worden nu herinneringen
die ik zuinig in mijn hart bewaar.

Het woordje 'dank', het zijn vier letters maar
en toch kun je er veel mee zeggen
Ik wil er heel mijn hart in leggen
God zegene jullie met elkaar.

Hij, zij, met elk persoonlijk ben ik blij
dat ik werken mocht in jullie midden
En ben je niet verleert te bidden,
bid dan ook nog eens voor mij.

*Riekse
Eichhorn*



Wat staat er toch bij meneer Janssen in de schuur? Illustratie van Lennart van den Elsen

ONTMOETINGEN 27

Geheimen iedereen heeft ze!

Het is een zonnige dag als ik voor groep 7 sta.

Ik ben gevraagd om twee dagen in te vallen, en dat doe ik met veel plezier! Deze klas houdt van praten, dus aan gezelligheid ontbreekt het niet. Maar wanneer de leerlingen even later zelfstandig aan het werk zijn, kijk ik eens rustig het lokaal rond.

Wie heb ik nu eigenlijk voor mij?

Observeren, een veelzijdig begrip. Maar zeker iets waar je echt de tijd voor moet nemen. Op de momenten waarop je rondkijkt, kun je namelijk zoveel zien! Zelf ben ik vaak gefocust op de relatie met de kinderen. Dat staat bij mij absoluut op nummer één. Ik wil weten aan wie ik lesgeef en hoe kinderen kunnen reageren op bepaalde dingen. Zonder klik geen goede les zeg ik altijd. Natuurlijk kun je de kinderen binnen een dag niet echt leren kennen, maar alles wat je mee kan krijgen is belangrijk! Wie weet wat je er later die dag nog aan hebt...

Juf, Alex doet al de hele week vervelend. Kunt u er niks aan doen? Wijzend komen enkele kinderen uit de klas naar me toegerend tijdens het buitenspelen. Met de tip, zorg maar dat je iets voor jezelf doet en niet te veel bij Alex in de buurt komt. Dan heb je ook geen last van elkaar. De kinderen rennen weer naar hun eigen spel toe. Vanaf de zijlijn kijk ik naar de kinderen op het schoolplein.

Alex is een jongen die opvalt in de klas vanwege zijn drukke aanwezigheid. Hij wil alles voor iedereen goed doen. In elke klas zijn er een paar kinderen die opvallen en bij mij vragen oproepen. Terwijl ik zo toekijk vraag ik me af hoe ik hem kan helpen. Hoe kan ik hem het beste benaderen? Welke vragen zal ik stellen?

Ik ben een jongen met een geheim juf

Alex, kom eens even. Rustig komt hij naar mij toegelopen. Hij kijkt mij vragend aan. Ik hoorde dat er deze week steeds ruzie was. Is er iets gebeurd tus-

sen jullie, of is er misschien iets anders wat je dwarszit? Zijn hoofd draait weg en stilletjes kijkt hij voor zich uit. Juf, er gebeuren thuis dingen waar ik niet blij van word. Wil je mij daar misschien iets over vertellen? Je weet dat het mag, ik wil je heel graag helpen. Vragend kijk ik hem aan terwijl hij voor zich uitstaart. Juf, ik ben een jongen vol geheimen. Ik kan het u niet vertellen. Ik mag het niemand vertellen. En ondertussen verschijnen de tranen.

Ik besef me maar al te goed dat dit niet het moment is om door te vragen, hij kent mij immers nog maar twee dagen. Je weet dat je altijd naar een juf of meester toe mag stappen hè? Zij willen jou echt helpen! En je mag ook altijd bij mij komen ik wil ervoor jou zijn. Ik weet het niet juf. Het is gewoon heel moeilijk, en ik ben bang. Ik kijk hem aan en zeg bewust niks. Dan kijkt hij mij weer aan en zegt: Ik kan het gewoon nu nog niet vertellen, misschien later. En met die woorden loopt hij weer naar zijn spel toe.

Het blijft me bezighouden en ik weet eigenlijk niet goed wat hierin wijsheid is? Gewoon nog even wachten tot Alex eraan toe is mij te vertellen wat er speelt? Of actie ondernemen en het bespreken met het hoofd van de school of de Peergroep. Ik probeerde te putten uit ervaringen uit het verleden, maar jaren geleden was het anders. In mijn tijd was het gewoon om het te bespreken met het hoofd van de school en contact op te nemen met ouders. Nu is dat niet meer vanzelfsprekend. Tilly gaat op haar gevoel af en besluit te wachten tot Alex 2 weken later naar haar toe komt met een vraag over huiswerk.

Na zijn probleem met huiswerk te hebben besproken vraag ik terloops: hoe staat het met de jongen met geheimen? Dan breekt Alex en verteld van de omstandigheden thuis. Na de eerste schok moest ik me snel herpakken want hier was

iets serieus aan de hand. Alex werd misbruikt door zijn oom. Het was geleidelijk begonnen, zijn oom was iedere dag als hij uit school kwam bij hem thuis. Zijn vader en moeder werkten beide en waren pas tegen zes uur thuis. Zijn oom was werkeloos en het leek een prima oplossing. In het begin was het gezellig en ze hadden het leuk tot het begon met aanraken en betasten.

Omdat Alex zijn ouders niet wilde belasten met zijn problemen en het geld bittere noodzaak was durfde hij het niet te vertellen. Alex wilde het iedereen naar de zin maken vandaar ook zijn gedrag op school en het vragen naar aandacht. Wat moest ik hiermee? Aan alle alarmbellen gaan trekken leek me geen goede optie. Hoe moest ik dit oppakken en hoe kon ik iets doen voor Alex.

Zo werd ik de juf met een geheim, de volgende dag had ik afgesproken om samen met Alex naar zijn huis te gaan en de confrontatie met zijn oom aan te gaan. Heb voor de zekerheid een goede vriendin in de psychiatrie om raad gevraagd en kon haar bij evt. calamiteiten altijd bellen.

Die nacht heb ik geen oog dicht gedaan. Waar was ik mee bezig en wat kon dit voor gevolgen hebben. Het bleek gelukkig heel goed uit te vallen. Hoewel de oom van Alex schrok toen hij mij daar aantrof gaf hij eigenlijk meteen toe dat hij grenzen had overschreden. Zo kreeg dit verhaal toch een goede wending. Samen met de ouders van Alex is de zaak besproken. Zijn oom heeft een contactverbod van een jaar en ging in behandeling.

Bij het hele proces zijn maar een paar mensen betrokken en dit heeft zijn vruchten afgeworpen. Nu zit Alex op het voortgezet onderwijs. Doet het goed op school en heeft leuke vrienden. Het contact met zijn oom is nog beperkt maar ze zien elkaar regelmatig en zijn ouders houden verscherpt toezicht. Zijn oom heeft werk gevonden in de tuinbouw en is dankbaar voor de kans die hem is geboden. Zo begon het verhaal met een jongen met een geheim. Een geheim dat uiteindelijk beperkt is gebleven tot 6 personen. Alex de ouders, de oom ik en mijn vriendin de psychiater.

Alex bezoekt me nog regelmatig en zegt mij dankbaar te zijn dat het gebeuren niet groter gemaakt

is dan het was. Vergeten zal ik het nooit mijn oom vergeven heb ik wel. Wel realiseert Tilly zich het risico wat ze heeft genomen, maar uiteindelijk heeft het gevoel van het verstand gewonnen vindt ze zelf.

Je zou toch hopen dat alle kinderen die met zo'n probleem zitten zo'n juf mogen tegenkomen als Tilly! Een luisterend oor, samen zoeken naar oplossingen niet oordelen maar er zijn!

De namen van de personen zijn om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes.



Bel gratis: 0800-2000 24/7

HÉ JIJ GA JE MEE WANDELEN

- 1x in de maand op zondag
- Oost Brabant & noord Limburg
- +/- 10 km
- Medebewoners en vrijwilligers
- Meld je aan bij Vrije Tijd & Vrijwilligerswerk



door Ine van Wijk

PICKNICKEN MET INE

Arabische worstenbroodjes

Voor 8 stuks

Ca. 20 min + 65 min. rijzen +
20 min. oventijd



*Ingrediënten: 0.5 pak witbroodmix - 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel ras el hanout - 8 merguez worstjes - 1 ei -
2 eetlepels sesamzaad*

Benodigdheden: bakplaat met bakpapier

Overige tijden: 20 minuten oventijd en 65 minuten rijstijd

Vorbereiden: Bereid het brooddeeg volgens de aanwijzingen op de verpakking met 150 ml lauwwarm water, de olijfolie en de kruiden. Laat het deeg circa 45 minuten rijzen op een warme plaats. Kneed het deeg nogmaals door en snijd het in 8 gelijke stukken.

Bereiden: Rol de stukjes brooddeeg uit tot lange slierten. Rol deze slierten om de worstjes heen zodat je een langwerpige broodje krijgt. Leg de broodjes met wat tussenruimte op de bakplaat en dek losjes af met een theedoek. Laat nog 20 minuten rijzen. Verwarm intussen de oven voor op 200°C. Bestrijk de broodjes met ei en bestrooi met de sesamzaadjes. Bak de worstenbroodjes in de oven in circa 20 minuten gaar en goudbruin. Laat afkoelen of verpak in aluminiumfolie om ze warm mee te nemen.

Gevuld breekbrood met parmaham en rozemarijn

Voor 4 personen

Ca. 20 min + 30 min. rijzen +
20 min. oventijd



*Ingrediënten: 1 eetlepel bloem (om te bestuiven) -
1 rol pizzadeeg (koelvers) - 1 eetlepel rozemarijn
(fijnggehakt) - 100 gram parmaham (dun gesneden) -
1 ei (losgeklopt)*

Benodigdheden: schone theedoek - bakpapier

Overige tijden: 20 min. oventijd en 30 min. rijstijd

Bereiden: Bestuif het werkvlak met bloem. Leg het pizzadeeg plat op het werkvlak en trek het bakpapier eraf. Leg dit papier op een bakplaat. Bestrooi het deeg met de helft van de rozemarijn en maal er wat peper over. Verdeel de plakjes ham over het deeg en rol het deeg in de lengte losjes op. Leg de rol op de bakplaat en snijd 7 inkepingen in de bovenkant van het deeg, zodat je 8 porties krijgt die je later makkelijk door kunt breken. Dek de rol af met een theedoek en laat circa 30 minuten rijzen op een warme plaats. Verwarm intussen de oven voor op 200°C. Bestrijk het deeg met het ei en bestrooi met de rest van de rozemarijn. Bak het breekbrood in de oven in circa 20 minuten gaar en goudbruin. Laat het gevulde breekbrood met parmaham afkoelen en verpak losjes in (bak) papier.

Aardappeltortilla met zalm en dille

Voor 4 personen

Ca. 40 min.



Ingrediënten: 600 gram vastkokende aardappels (gewassen) - 4 eetlepels olijfolie - 2 uien (in halve ringen) - 2 teentjes knoflook (fijnggehakt) - 6 eieren - 1 bosje dille (grof gehakt) - 250 gram zalmfilets (in blokjes) - 200 milliliter zure room

Bereiden: Kook de aardappels circa 20 minuten in de schil. Giet ze af en spoel onder koud water. Laat de aardappels afkoelen en pel ze. Verhit 2 eetlepels olie en fruit hierin de ui 5-8 minuten op een lage stand zacht en lichtbruin. Snijd intussen de aardappels doormidden en in dunne plakjes. Voeg de knoflook toe aan de uien en fruit nog een paar mi-

nuten mee. Klop de eieren met wat zout en peper los in een grote kom. Schep de aardappels, gebakken uien, twee derde van de dille en de zalmblokjes door de eieren tot alles goed is gemengd en bedekt met een laagje ei. Verhit de rest van de olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoge stand. Laat het aardappelmengsel in de pan glijden en strijk de zijkanten en bovenkant van de massa glad. Zet de warmtebron laag en leg een deksel op de pan. Laat de tortilla circa 5 minuten garen en draai de tortilla dan met behulp van het deksel of een groot plat bord om. Laat de tortilla terug in de pan glijden en bak de andere kant nog 5 minuten op een lage stand. Klop de zure room los met de rest van de dille en breng op smaak met zout en peper. Keer de tortilla op een groot bord om en laat afkoelen voordat je hem verpakt. Serveer met de dilleroom.

Mediterrane rijtsalade met feta

Voor 4 personen

Ca. 20 min + 20 min. oventijd



Ingrediënten: 1 pak wilde rijst of 1 pak meergranenrijst (à 300 g) - 4 eetlepels olijfolie - 2 paprika's (afgespoeld, geroosterd, uitgelekt, pot) - 1 courgette (in kleine blokjes) - 4 takjes tijm (alleen de blaadjes) - 200 gram feta of 200 gram witte kaas (verkruimeld) - 1 bosje basilicum (blaadjes gescheurd) - 0.5 citroen (uitgeperst) - 1 theelepel honing

Vorbereiden: Kook de rijst, giet af en laat uitspreiden in een schaal afkoelen. Verwarm intussen de oven voor op 220°C. Leg de plakken ui op de bakplaat en bestrijk met olijfolie. Rooster de uien circa 20 minuten hoog in de oven. Neem uit de oven en laat afkoelen.

Bereiden: Snijd de paprika's en geroosterde uien in reepjes en meng met de tijm. Maak in de potten laagjes van de rijst, courgette, groenten met tijm, feta en basilicum. Bewaar in de koelkast. Klop een dressing van het citroensap, de honing en overige olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Neem de dressing apart mee. Giet deze vlak voor het serveren in de potten.

Zoete kwarkbroodjes met aardbeiencompote

Voor 8 stuks

Ca. 10 min. + 20 min. oventijd



Ingrediënten: 250 gram bloem - 1 theelepel bakpoeder - 1 zakje vanillesuiker - 100 gram suiker - 250 gram kwark - 2 eieren - 0.5 citroen (schil geraspt)
Voor de compote: 1 sinaasappel (uitgeperst, schil geraspt) - 50 gram suiker - 1 kruidnagel - 500 gram aardbeien (in stukjes)

Bereiden: Verwarm de oven voor op 200°C. Zeef de bloem met het bakpoeder boven een kom en meng de vanillesuiker en suiker erdoor. Klop de kwark, eieren en citroenrasp los en klop dit door de droge ingrediënten in de kom tot een glad beslag. Verdeel dit beslag over de holtes van de muffinvorm en bak in het midden van de oven in circa 20 minuten gaar en goudbruin. Breng intussen voor de compote het sinaasappelsap met de suiker en kruidnagel aan de kook en laat op een lage stand 5 minuten inkoken. Neem de kruidnagel uit de siroop en schep de aardbeien en sinaasappelrasp erdoor. Laat nog 1 minuut koken en schep dan over in een pot of afsluitbare kom. Neem de kwarkbroodjes uit de oven en laat ze afkoelen. Verpak ze om mee te nemen in een afsluitbare bak. Serveer de zoete kwarkbroodjes met aardbeiencompote.

Tartelettes met rabarber en blauwe bessen

Voor 8 stuks.

Ca. 40 min. + 30 min. afkoelen



Ingrediënten: 8 kant-en-klare taartbodems
Voor de vulling: 50 gram suiker - 25 gram custardpoeder - 250 milliliter volle melk - 1 zakje vanillesuiker - 200 gram rabarber (gewassen) - 100 gram blauwe bessen - 1 takje munt
Overige tijden: 30 min. koelen

(Vervolg op pagina 33)

Wandelen

Met corona is het wandelen door veel mensen ontdekt als een afleiding om even te ontsnappen aan het leven van alledag. In de rust, de vrijheid, de verpozing en de stilte vindt de mens een verklaring voor de afleiding die het wandelen biedt. Het besef nam toe dat het een rol kan spelen in ons mentaal en psychisch welzijn. In sommige landen is wandelen zelfs een doktersvoorschrift. Dat wandelen vele mogelijkheden kent zie ik tijdens mijn wandelingen, iedereen wandelt graag met een persoonlijk accent.

Werk maakt ons rusteloos, en momenten van rust bieden geen rust meer door het hoge tempo waarin we leven. Wanneer gedachten niet meer sporen, de woorden niet meer vloeien, dan is het goed om even op de rem te gaan staan. De boog kan niet altijd gespannen zijn. Wandelen verfrist je hoofd met verse gedachten, vult de longen met verse zuurstof. Wandelen kan heilzaam zijn. In de filosofie zegt Nietzsche dat enkel een gedachte die al wandelend tot rijping is gekomen de moeite waard kan zijn. Rousseau beschrijft hoe belangrijk een wandeltred kan zijn om ook de eigen gedachten de tijd en ruimte te geven om te groeien.

Wandelen is ook een manier om de stilte in je leven binnen te laten. Stilte is meer dan de afwezigheid van geluid. Stilte is zoals de Engelse filosoof Roger Scruton ooit zei, een innerlijke kwaliteit. Stilte draait niet alleen om het dempen van het rumoer van buiten, stilte draait vooral om het tot stilstand brengen van het rumoer binnenin. Tussen beiden is er een wederzijds verband en wisselwerking. Wie innerlijke stilte bezit, is niet geneigd om nodeloos lawaai de wereld in te sturen. En in een wereld waarin er minder lawaai is, zal het gemakkelijker zijn om de innerlijke toestand van verstillings te bereiken. Een diepzinnig gesprek kan enkel tot stand komen wanneer er voldoende stiltes vallen tussen de woorden en gedachten die gevormd worden.

Al wandelend en omgeven door de schoonheid en de rust van het bos vind ik de verdieping die ik nodig heb voor de ervaring van de stilte in mijzelf.

De verkwikkende verstillings van het wandelen brengt rust en harmonie waardoor ik in gesprek met mijzelf en met God kan gaan. Praten over dingen die gebeuren en niemand die er een mening over heeft. Antwoorden die dan van binnen komen brengen nieuwe ideeën en inzichten met zich mee.

Wandelen is uiteraard geen Prozac, geen wonderpil waarmee de beslommingen en zorgen van alle dag verdwijnen. Wandelen schept orde in de periferie van onze gedachten. Wolken van zorgen vertroebelen ons zicht op de horizon van wijsheid. Voor wie daar voor openstaat breekt een zonnestraal van inzicht door.



Tekst Cor Vilé

Gedicht

door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's

Jouw sensuele ogen
en lippen
hebben mijn hart
gestolen



De Bidstoel



Ik trek mijn schoenen uit
mijn ambities,
doe mijn horloge af,
mijn planning,
zet mijn bril af,
mijn visies,
leg mijn pen weg,
mijn werk,
leg mijn sleutels neer,
mijn zekerheid,
om alleen te zijn, met Hem te zijn,
de Eeuwige.

Nadat ik met U ben samen geweest
trek ik mijn schoenen aan
om te gaan in Uw spoor,
doe ik mijn horloge om
om te leven in Uw tijd,
zet ik mijn bril op
om te kijken naar Uw wereld,
steek ik mijn pen bij me
om Uw gedachten op te schrijven,
pak ik mijn sleutels op
om Uw deuren te openen.

Joke Lentjes

Omdat ik van me hou

De dag komt me begroeten
de wereld aan mijn voeten
Mijn voeten hebben vleugels
mijn hart is zonder teugels
Ik open al mijn deuren
voor de dingen die gebeuren
omdat ik van me hou.

Je zult het niet geloven
maar ik zal op water lopen
Gewichtloos, zonder vragen
het water zal me dragen
Het water dat zal stromen
naar zeeën van mijn dromen.

Ik zal al mijn tranen drinken
en nog zal ik niet zinken
Van mijn herinneringen
smeed ik gouden ringen
Een stuk of vijf per vinger
die aan mijn handen glinsteren
omdat ik van me hou.

En wat ik ben vergeten
dat hoeft ik niet te weten
Had ik het moeten weten
was ik het niet vergeten
Op wat ik heb onthouden
kan ik een leven bouwen.

Mijn leeuwen zal ik temmen
mijn dissonanten stemmen
Mijn liefdes zullen rijmen
in tijdloze refreinen
Mijn hart zal nooit meer breken
ik heb het goed bekeken
omdat ik van me hou.

Tekst: L. Gerritsen

Willemien van Rixtel

IN GESPREK MET

Sandra Nijs is getrouwd en met haar man Erwin heeft ze een dochter van 18 jaar oud.

Sandra is wat je noemt een bezig bij, ze werkt fulltime en thuis hebben ze een slagerij waarin ze ook nog werkzaamheden verricht.

Ze houdt er ook van om lekker te lummelen, een terrasje te pakken, te winkelen en naar muziekconcerten en festivals gaan.

Sandra werkt al ruim 27 jaar bij GGZ Oost Brabant. Toen zij tijdens haar opleiding op 16-jarige leeftijd een snuffelstage had bij de Verdistraat in Oss werd haar belangstelling gewekt voor de psychiatrie. Tijdens haar MBO opleiding liep ze een vol jaar stage bij de Verdistraat en daarna heeft ze nog lang invalwerk gedaan bij de GGZ.

Na het behalen van haar diploma zag ze een vacature bij het Derde Ordehuis in Bakel en hier kon ze meteen starten als groepsleidster. Later is dit het Centrum voor Psychisch herstel geworden in Wijchen en Rosmalen. Tijdens haar loopbaan heeft Sandra zich behoorlijk ontwikkeld en diverse opleidingen en scholingen gevolgd.

Vol energie haalde ze ook nog haar managementpapieren en middenstand. Naast haar fulltime werk ging ze 's avonds en in de weekenden in de kroeg aan het werk. Dit vond ze superleuk om te doen.



Nadat ze haar man had ontmoet kon hij de slagerij overnemen van zijn ouders en kwam dit er ook nog bij.

Zeven jaar geleden stopte GGZ Oost Brabant met het Centrum voor psychisch herstel en werd Sandra boventallig. In eerste instantie wilde zij stoppen bij GGZ Oost Brabant en zich gaan richten op de slagerij thuis. Echter GGZ Oost Brabant had andere plannen met Sandra. Zij werd gevraagd voor het FACT team in Uden als ambulant begeleider.

Tijdens haar werk bij het centrum voor psychisch herstel was Sandra gewend aan kortdurende intensieve behandelingen. Binnen FACT werk je vooral met cliënten die langdurig zorg nodig hebben. Omdat ze de regie in eigen handen wilde houden maakte Sandra de afspraak om het drie maanden te proberen en daarna te evalueren of het bij haar paste. Zij heeft de instelling: als ik ergens aan begin dan ga ik ervoor. In Uden zag Sandra een aantal dingen die niet goed liepen en nam dit meteen op zich. Door het team werd zij gevraagd om teamleider te worden omdat deze plek vrij kwam. Met mandaat van het team was ze bereid om dit te doen. Inmiddels is Sandra teamleider over meerdere teams. Wat heel fijn werkt is haar achtergrond van de werkvloer. Ze haalt dan ook veel voldoening uit het feit op een andere manier iets te kunnen betekenen voor cliënten en medewerkers.

In deze functie kan zij aan de ene kant kijken wat ze voor cliënten kan betekenen en medewerkers doen het behandelinhoudelijke deel. Sandra faciliteert en daarom heen kijkt ze naar de behoefte en vragen, wat hebben cliënten nodig.

Als voorbeeld geeft zij cliënten die van terreinen naar ambulant wonen gingen. In de woonwijk kregen deze cliënten wel begeleiding vanuit FACT

SANDRA NIJS

maar er was meer begeleiding nodig in de thuis-situatie.

Inmiddels is er een team ambulant wonen bij GGZ Oost Brabant en dit is in twee jaar opgebouwd van 0 naar 72 mensen in de caseload en nog steeds groeit dit aantal. Dit team is gegroeid vanuit FACT en valt onder GGZ in de wijk.

Een onderdeel van GGZ in de wijk Uden is Traject Vier. Dit staat voor Vermaatschappelijking, Integratie en Eigen Regie. Met netwerkpartners is het Leerhuis Veerkracht en Herstel gevestigd in Inloop en Leerhuis, Violierstraat 11 in Uden.

Geen vaste dagbesteding meer maar met huidige en nieuwe cliënten kijken wat ze leuk vinden vanuit de herstelgedachte en in een veilige omgeving uitproberen met workshops en trainingen. Samen met cliënten kijken waar in de wijk die activiteiten ook kunnen in de maatschappij.

Er is een breed activeringsaanbod: Wandelen - Creatieve groep - Schilderen - Muziek maken - Samen (leren) koken - Opzoek naar dagbesteding buitenhuis - Lotgenoten - Levensoriëntatie -Week weekend planning

Verder worden er trainingen en cursussen gegeven:

- Balans: omgaan met depressie

- Hoe kan ik beter slapen

- Leefstijltraining

- Kort lontje (agressieregulatie)

- G-training

- Assertiviteitstraining, (Vaardigheidstraining: , maken van een praatje: nee zeggen tegen kinderen en opkomen voor jezelf)

- Omgaan met stress

- Ontspanningsoefeningen

- Themagroep verslaving

- Running therapie

- Signaleringsplannen maken

Daarnaast ook nog herstelcursussen gegeven door ervaringsdeskundigen en zijn er jaarlijkse themamiddagen/avonden.

Hierdoor komt de regie terug bij de cliënt. Verandering brengt ook altijd weerstand mee zeker voor cliënten die hier al 25 jaar komen. De gemeente is heel enthousiast en zij nemen het aanbod van de inloop mee in het preventieaanbod.

Voor meer informatie kun je een mail sturen aan: ggzindewijkuden-trajectvier@ggzooostbrabant.nl

De andere kant van haar functie is de medewerkers in hun kracht zetten, er zit vaak veel meer in. Sandra kijkt naar wat mensen leuk vinden en waar ze goed in zijn qua competenties.

Sandra heeft zich ook 20 jaar ingezet als lid van de Ondernemingsraad en hierdoor de organisatie door en door leren kennen.

GGZ Oost Brabant wil beste werkgever zijn. Sandra geeft als tip dat ze misschien kunnen beginnen met kleine waarderingen voor medewerkers, niet in geld of waarde. Bijvoorbeeld bij nieuwe medewerkers een welkom met een bosje bloemen. Dit geldt ook voor stagiaires. Sommige medewerkers zijn heel negatief over de ggz en dan zit het niet in het werk wat ze al lang doen maar meer in regelingen en communicatie. Als je vanaf begin mensen betreft en uitlegt waarom iets wel of niet zo is dan wordt dit minder.

Sandra ziet positieve ontwikkelingen, voorheen was er het hiërarchisch werken. Tegenwoordig is er meer vertrouwen in deskundigheid van de medewerkers en zijn rol en werk laten doen. Minder controles, meer op basis van vertrouwen. Er wordt afgerekend op productie, goed is te onderzoeken hoe dit komt waar het in zit. Vaak blijkt dan de registratie niet goed te zijn.

(Vervolg op pagina 22)

Ik heb gehoord over een busje voor cliënten en vraag hoe dit zit. Het blijkt dat GGZ een busje heeft bij Josephstaete in Veghel vanuit GGZ in de wijk. In regio hebben de teamleiders regelmatig afstemming met elkaar. Met het busje kunnen cliënten mee naar dagbesteding. De regio's hebben gezocht naar mogelijkheden om het busje optimaal in te zetten. Het idee is een vrijwilliger om de bus te besturen, en dan met een 'hop on hop of' systeem cliënten tussen Oss, Veghel en Uden te laten reizen.

Het is bijvoorbeeld ook leuk voor cliënten van Uden om in Veghel te gaan koken. Vaak vinden cliënten het leuk maar vervoer een probleem. Door aanschaf van de bus is het beter mogelijk om zo iets te organiseren. Nancy van Dinther is de schakel hierin die betrokkenheid heeft op alle locaties.

Sandra kan al blij worden van het mooie weer en van kleine dingen genieten. Ook van medewerkers die doorgroeien naar een andere functie. Ook met het team bijv. een certificering binnen halen en trots met zijn allen.

Wat vindt je van de Horizon?

Inhoudelijk steeds leuker, uitstraling mag moderner. Het zou mooi zijn als ervaringsdeskundigen vragen aan cliënten om verhalen te schrijven voor de Horizon.

Als laatste een wijsheid voor onze lezers: Geniet van de dag, zorgen zijn van morgen.

Sandra, bedankt voor dit interview. Fijn om jouw bevoegdheid te mogen horen en zien.

Bea van Leuken, eindredacteur Horizon

Sommige dingen zijn zo vanzelfsprekend dat we zijn vergeten om er dankbaar voor te zijn.

Cynthia Ozick

Ingezonden door Dinie Cortenbach

Droom

ik droom dat er wat groen zou zijn
waar ik mij neer kan leggen
waar ik luist'rend naar de zomerwind
iets van een diepe stilte vind
waar 'k niets meer hoeft te zeggen

ik ben de woorden moe
de uitgekende zinnen
ik zou zo graag opnieuw
zonder één woord beginnen

een stilte ... zó intiem
daar in het jonge groen
mijn laatste pantomime
'n glimlach en 'n zoen

Toon Hermans

Ingezonden door Dinie

Beste Redactie Horizon,

Ik woon in de Ggz en teken; schilder en fotografie veel. Ik wilde wat naar jullie sturen om evt. in de Horizon te zetten.



Merel : Acryl-
verf op pa-
pier
Stilleven :
Acrylverf op
papier

*Met vriendelijke groet,
Nathalie Delisse*

LIEVER ALLEEN

Ongeveer een jaar voordat mijn vaders' ziel overging.

Als ik binnenkom zegt hij meteen met een verontwaardigd gezicht: 'Wurru komde zo laot. Ge zaot over un uur komme en nou is 't al negen ure.' Ik antwoord dat het nog maar vijf over zeven is. Hij kijkt eens goed op de klok. 'Verdommenog ja. Ik geleuf de ge gelijk het. '

Ik vraag hem als we aan een kop koffie zitten of hij nog 's nachts over de gang aan het wandelen is geweest zoals die ene keer enkele maanden geleden.

Het klinkt als een biecht: 'Ja de is pas wèr gebeurd.'

'Dè is zeker akelig?'

Ja dè is. Dan weet ik nie waar ik ben. 't is dan of ik in 'n groot gebouw ben.

Mar de zusters breng me elke keer wèr goed in m'n eige kaomer. '

Er valt een drukkende stilte.

Ik pak het overlijdensprentje dat op de tafel ligt. 'Oh Dina is ok gesturreve. Die hagget hier nie nao durre zin of wel?'

'Nee, die nie. '

Er vliegt een roodborstje in het voederhuisje dat op zijn balkonnetje staat.

(Energie van zijn overleden vrouw, mijn moeder. Dat is mijn geloof.)

Terwijl hij z'n gezicht naar het raam toekeert hoor ik hem zeggen.

'Ik heb hier nou ok nie mer zo dun aord as uurst.'

Een gevoel van ontroering sluipt bij me binnen. Ik wil hem laten weten dat ik met hem meeleef. Ik wil het gewoon zeggen.

Ik zeg: 'Jammer dè ge zo vergeetechtig word.' '

'Ja, dè is 't. Ik vergeet vort alles.'

Het wordt weer stil in het kamertje.

Mijn kopje staat al een kwartier leeg op tafel.

Misschien -hem kennende-vraagt hij zich af of hij me nog een fleske bier moet aanbieden. Misschien ook niet.

Als ik om vijf over acht aankondig dat ik ga, heeft hij daar niks op tegen.

'Komt volgend keer wa vruuger,' zegt hij als ik opsta en nog even naar het portret van mijn moeder kijk.

Goed geschilderd'. Hij hoort het niet.

In het halletje trek ik m'n jas aan. Ik voel de behoefte om hem aan te raken.

Het lijkt me belachelijk. Ik loop terug naar de kamer en geef hem een hand.

M'n vader veert op. Ik merk weer wat van die vertrouwde kracht in zijn stem als hij zegt: 'Bedankt vur 't bezoek. Hé, ge hoeft de deur nie te sloute.

De doe ik wel.'

Harrie de Koning

Rouw

Voor ieder een ander Een eigen gezicht met een eigen verhaal.

Troost is voelen van de pijn, verdriet hebben en acceptatie.

Goedbedoelde adviezen: "het wordt beter, doorgaan, het komt goed!"

Voor ieder een ander Een eigen gezicht met een eigen verhaal.

Pijn, explosie, bezinning, onrechtvaardig, machteloos.

De pijn willen rechtvaardigen.

Boosheid tegen haar.

Boosheid om de afwijzing, om de beschuldigingen.

Eenzaam, koude rillingen, angst.

Paula Leenders

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER



Creatief met bier doppen gemaakt door F.



Creatief met bier doppen gemaakt door E. Vervoort



Gemaakt door
N. Aarts (witte
hond) en
H. Jacobs
(gekleurde
hond)



Mooi werkstuk aangeboden door A. Vriens aan de burgemeester van Helmond



Gemaakt van klei door
H. Hagenbeek



Geschilderd op een grote steen. Door M. Honings



Gemaakt door H. Jacobs.
(kip met het gouden ei)



<= Creatief met verf en boomstammen.



NIEUWS VAN COMMUNICATIE EN DE RAAD VAN BESTUUR

door Ankie van Hezewijk

Site Levendig Landgoed Huize Padua live

Wil je op de hoogte blijven van wat er allemaal gebeurt op het Levendig Landgoed Huize Padua? Kijk dan op de website: www.levendiglandgoedhuizepadua.nl. Hier vind je informatie over de lange geschiedenis van Huize Padua, lees je actueel nieuws over wat er op het landgoed gaande is en kun je alle partners vinden die bij Levendig Landgoed Huize Padua betrokken zijn en de toekomstplannen voor Huize Padua.



Waar ruimte is

Waar je
ruimte
ervaart

Levendig Landgoed Huize Padua is een
plek waar je ruimte ervaart om te wonen,
(samen) te werken, te leren of anderen te
ontmoeten.

Social media

Je kunt ook op de hoogte blijven via social media. Tik op LinkedIn, Facebook en/of Instagram 'Levendig Landgoed Huize Padua'

Bewegende grenzen

Dualiteit tussen echt en onecht
tussen verstoten en zelfrecht
binnen, buiten
trachten een wereld te omsluiten

leven in de overlevering die
vandaag naar morgen heet
wonen in kastelen van karton
of tussen tochtige muren
zeker ook onder het blauw
een glimlach in de zon

waar men ademt tussen
keuze en leuzen van
verzamelde levensbrokken
de verjaagde mens
of juist de gekozen eigen weg
vertaald in unieke kleuren van
bestaan die in geest en lijf
zweven van wens naar grens

en ogen
geschreven door de ziel
het zoekend pad begaan.

Julius Dreyfsandt zu Schlamm

Troost

Troost is een dekmantel
Er zit nog zoveel daaronder
Til de deken van troost maar op
Kijk daaronder. Daar zit zoveel.

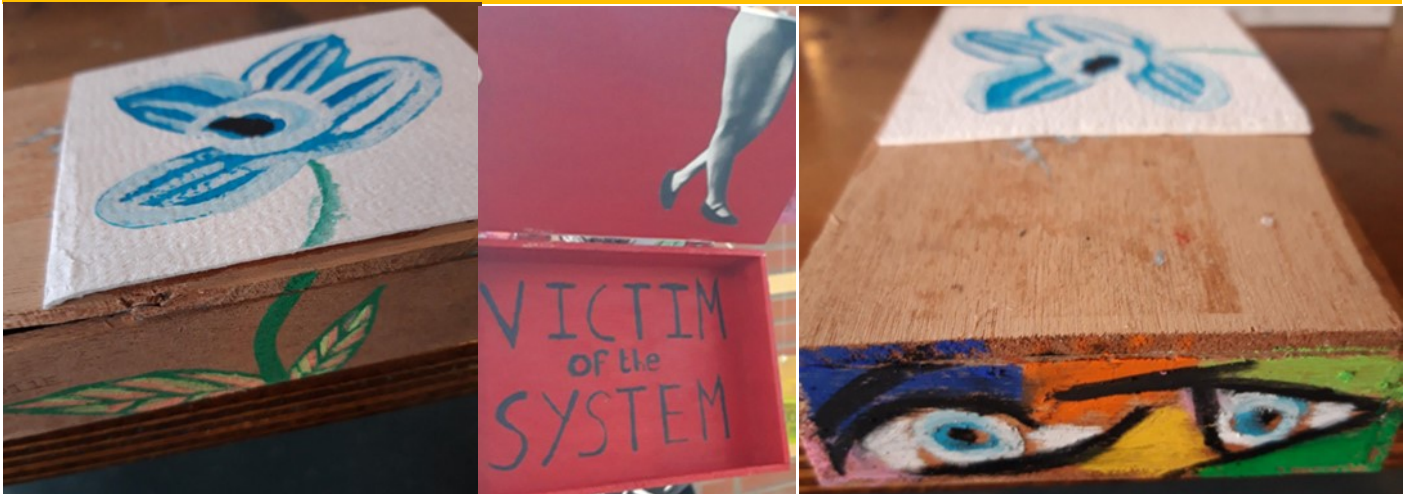
Kijken is niet eng=voelen
Je hoort bij mij
Maakt mij
Maakt mij sterk
Ik mag er zijn

Daar zit een mooi klein meisje
Lief, onbeschermd, bang en verstopt
Bang en machteloos
Schuilen, verscholen, troost

Kom maar, groei, maar groeien
Uit de schuilplaats
Klappen krijgen van de afwijzing
Doe alsof ik een boom ben

Paula Leenders

‘Uitgerookt maar niet uitgedoofd’



Durf jij de date aan met het kunstwerk?

Op donderdag 9 juni wordt er een duurzaam kunstwerk onthuld. Een bijzondere creatie gemaakt van sigarenkistjes door cliënten die wonen op het levendig landgoed Huize Padua. Dit is niet zomaar een creatie.

Dit kunstwerk gaat over inclusie, iedereen doet ertoe.

Elk sigarendoosje is een kunstwerk op zich en vertelt individueel hun eigen verhaal.

Kom het kunstwerk bewonderen in Museum de Kluis.

Ga de date aan met het kunstwerk, ervaar wie jij bent maar ook de kunstenaars die de creaties hebben gemaakt.

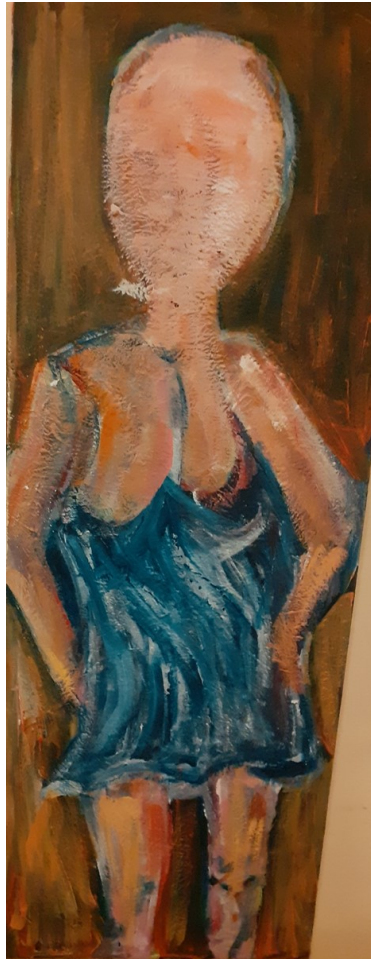
Het kunstwerk is vanaf 9 juni te bewonderen in Museum de Kluis, wees welkom op dinsdag, woensdag en donderdag van 10:00 t/m 16:00

Eline Boer



Beeldende kunst

door Paula Leenders



Iedere indruk geeft een ander gezicht

Oorlog is weer actueel.

“Ver van mijn bed show”, zeggen sommige.

Je staat erbij en kijkt er naar.
Maar hij is dichterbij dan je denkt.

Huiselijk geweld, kindermishandeling en incest.

Je stond erbij en keek ernaar?
Wat doe je met de oorlog in jezelf?

Niet iedereen zit te wachten op nieuw leven.

Want niet iedere moeder kan moeder zijn.

Want je gunt ieder toch een mooi leven.



‘Wees blij in dit moment. Dit moment is je leven’

Omar Khayyam

Ingezonden door Dinie Cortenbach

Wie zit er in de Cliëntenraad en Familie/naastenraad ?

Mijn naam is Joke Lentjes- Arts woonachtig in Uden, sinds 31-01-1974 getrouwd met Hans Lentjes. Moeder van twee kinderen en trotse oma van 5 kleinkinderen. Ik ben geboren in Langenboom in 1951 op Hoeve de Lage Peel.



Ik ben lid van de cliëntenraad sinds april 2018 dus inmiddels 4 jaar. In deze periode is er veel gebeurd en veranderd in de Cliëntenraad . In de afgelopen 4 jaar was er vreugde en verdriet, leden kwamen en gingen. De eerste jaren durf ik gerust te zeggen dat ik heel lang in het dons heb gezeten. Maar mag nu wel zeggen dat het intussen veren zijn geworden. Zeker toen ik er kortgeleden 4 jaar erbij heb gekregen. Het werken in triade: Ondernemingsraad, Familieraad en Cliëntenraad is een mooie combinatie van samenwerken, gezamenlijk de belangen van onze cliënten behartigen en vertegenwoordigen. Als raad hebben we adviesrecht, instemmingsrecht en kunnen we ongevraagd advies geven. Met als voornaamste speerpunten: **continuïteit van zorg en de organisatie, kwaliteit van de zorg, veiligheid en risico's van de zorg, participatie door de cliënt.** Er is een goede samenwerking met de Raad van Bestuur en diverse gremia's. Het is veelzijdig en mooi werk om de cliënt zichtbaar te laten worden en een plek te gunnen en geven om mee te doen daar waar mogelijk in de maatschappij. Niet oordelen maar samen kijken naar wat mogelijk is. Ook zit ik in de redactie van de Horizon waar ik verhalen en gedichten verzorg. Het blad voor en door cliënten dat 2 maandelijks wordt bezorgd. Vragen en suggesties en waar mogelijk verbeteringen zijn dan ook van harte welkom. Bij deze wil ik ook nog een oproep doen om onze Cliëntenraad te komen versterken want we zijn echt met te weinig leden. Het is ondanks dat we het soms druk hebben superinteressant en gezell-

lig en er wordt hier ook gelachen. We hebben een kei van een voorzitter Bob en twee hele lieve ondersteuners Bea en Miriam. We wachten op jou!!!!

Joke Lentjes.

Je kijkt
op afstand
naar hen die dansen
een diepe wens
om mee te bewegen
en dan
een hand, een uitnodiging
Je twijfelt, je bent bang
maar je neemt hem aan
dankbaar.

Hallo,

Ik ben Jan van Sonsbeek, bijna oudlid van de Familieraad.

Door het kwartaalcontact met 2 personen van Ypsilon Oss, met als onderwerp preventie binnen de GGZ, is in december 2008 het moment gekomen om lid te worden van de familieraad.

De familieraad is in oktober 2008 officieel opgericht. Het hoofddoel is het betrekken van de familie of naasten bij het intake gesprek met de behandelaar en cliënt. En dan vooraf bij het aangaan van een opname bij GGZ Oost Brabant of bij een ambulante behandeling binnen een van de Fact teams bij GGZ Oost Brabant. De crisiskaart is een belangrijk instrument voor begeleiding van de cliënt met de professionals.

In 2014 volgt de vaststelling van implementatie van het familiebeleid binnen GGZ Oost Brabant

(Vervolg op pagina 31)

CREATIEF

door Paula Leenders

Creatief zitten in de tuin.

De zon schijnt volop. De tuincentra adverteren met tuingoed die in menig tuin al te bewonderen zijn. Prachtige kleuren en hoe schril is de kleur van het tuinameublement. Die heeft wat te stellen gehad. Maar die tijd is nu voorbij. We gaan de tuinstoelen stylen. Er zijn veel mogelijkheden om dat te doen. Zo kunnen leuke kussentjes al een heel ander gezicht geven, de stoelen een nieuwe kleur geven en met behulp van sjablonen mooie patronen op de tuintafel schilderen.

Vele mogelijkheden voor diegene die ervoor open staan.



Kussentjes maken.

Wat heb je nodig:

Stof, naaimachine, kussentjes.

Leuke stoelen zijn te vinden bij je thuis, op Marktplaats en bij Vindingrijk.

Hoe maak je het:

Je maakt kussentjes van 50cm bij 50cm.

Stof koop je goedkoop op de markt. Duur hoeft het niet te zijn en duurzaam ook niet, want zo maak je voor elk seizoen opnieuw kussentjes.

Je knipt de stof en stikt de stof aan elkaar. Voor dat je de laatste naad dichtnaait stop je het kussen in de hoes en de laatste naad probeer je zo voorzichtig mogelijk dicht te naaien. Denk om je vingers.

Stoelen schilderen

Wat heb je nodig:

Kwasten, grondverf, afplaktape, terpentijn, verf, ammoniak, leuke kleurtjes verf, sjablonen, en schuurpapier.

Hoe maak je het:

De stoelen eerst goed afschuren en schoonmaken met ammoniak. Daarna zet je ze in de grondverf. Goed laten drogen. Na twee dagen schilder je de stoelen in een gewenste kleur passend bij de mooie kleurrijke bloemen in je tuin. Als ook deze laag goed gedroogd is plak je de sjablonen met de afplaktape op de gewenste plek. Pak dan nog een mooie kleur en schilder de sjablonen in. Weer goed laten drogen en klaar is je nieuwe tuinset, die we direct gaan uitproberen.



Thee zetten in een mooie theepot en daarna eten we scones met veel room en jam.

Scones zijn licht gezoete minibroodjes en worden



traditioneel gegeten met clotted cream en aardbeienjam. De scones gaan we dit keer niet bakken maar kopen we kant en klaar bij de bakker of de supermarkt. Heb je geen aardbeienjam in huis dan koop je nu een pot. En ook de clotted cream (ingedikte room en met een hoger vetpercentage dan slagroom) is kant en klaar in een potje te koop. De smaak thee is naar keuze maar een geurige bloementhee met bloemenhoning is een aanrader bij de scones. En je kan het geheel zo gezellig mogelijk aankleden.

Een leuk tafelkleed op tafel met bijpassende servetten, een gekleurde parasol een bos veldbloemen maken het geheel af.

Maak eens een foto van uw eigen tuincreatie en mail deze naar de redactie van de Horizon. als u dat zou willen.

Groetjes, Paula

Echte vriendschap is er altijd

Van de dingen op de aarde
heeft vriendschap wel de meeste waarde
Het is niet te koop
en je hoeft niet te smeren met stroop
Je moet ook nooit vriendschap veinzen
want daar zal iedereen van terugdeinzen.
Maar gewoon een open hart
is voor vriendschap de beste start.

Willemien van Rixtel

(Vervolg van pagina 29 Jan van Sonsbeek)

op alle afdelingen van de instelling. Dit is inmiddels verder uitgewerkt en opgepakt voor implementatie.

De adviesgremia: Familieraad, Ondernemingsraad en Cliëntenraad werken met elkaar samen voor het uitbrengen van adviezen en we worden ook betrokken bij de gang van zaken in de organisatie.

Wat ik leuk vond bij de familieraad was vooral het contact met mensen bij lunchbijeenkomsten en afdelingsbezoeken vanuit de familieraad en ook met de ondersteuners van het knooppunt. Verder de gesprekken met cliënten en begeleiders over veiligheid op de afdeling en de goede zorg die de zij ervaren.

Voor naasten van cliënten die interesse hebben om lid te worden van de familieraad, maak kennis met de familieraad, en je inzet wordt zeer gewaardeerd.



Wat mij betreft sluit ik af met mooie periode als lid zijnde van de familieraad. Op 24 mei heeft Jan afscheid genomen van de Familieraad.

Jan bedankt !

‘Humor werkt als een ruitenwisser;
Het stopt de regen niet maar
maakt het mogelijk om verder te gaan.

Auteur onbekend

Aangeleverd door Dinie Cortenbach

Rubriek: Tradities en symbolen deel 8

Symbol: medaille van Sint-Christoffel **Hoe werd Sint-Christoffel patroonheilige van de reizigers?**

24 juli is de naamdag van de heilige Christoffel. Waarom hangt hij aan menige sleutelbos om ons te verzekeren van een veilige reis?

Christoffel, ook wel Christophorus genoemd, was een veerman zonder brug of boot. Als reizigers de rivier wilden oversteken, droeg Christophorus hen naar de andere oever. En toch was die reuze sterke man haast nog te zwak om een kind over de rivier te dragen. Dat stond aan het water en riep: Over! Over! Christoffel lachte om dat lichte vrachtje.

Hopla, daar zat het jongetje al op zijn schouder, na een paar passen stond Christophorus stil en keek naar het jongetje. Dat had ik niet gedacht, hijgde hij. Wat ben jij zwaar!

Langzaam ging hij verder, voet voor voet door de sterke stroom. Grote mannen, bomen van kerels, had hij overgebracht! Zou hij dan een kindje niet kunnen dragen? Weer stond hij stil, duizelig van vermoeidheid. Kind, zuchtte hij, ik... ik kan niet meer! Christophorus werd bang, doodsbang. Voor de eerste keer in zijn leven. Hij had altijd gezegd: Ik wil enkel de machtigste mens op de aarde dienen. Zo was hij knecht geworden bij een koning die een geweldig rijk bestuurde. Maar die koning bleek bang te zijn voor de duivel. Dan is de duivel machtiger, riep Christoffel, en dien ik de duivel!

Toen ontdekte hij echter, dat een heel eenvoudige monnik de duivel op de vlucht joeg door het kruisteken. U wil ik dienen, had hij gezegd, u bent machtiger dan de duivel.

Zo had hij steeds de machtigste gezocht en nog niet gevonden. Want de monnik weigerde zijn diensten. Niet ik ben machtig, maar God, onze Vader. Hem moet je dienen. Zoek God, veerman! En dat had Christoffel gedaan.

Iedere reiziger die hij overdroeg, had hij goed aangekeken. Maar gevonden had hij zijn nieuwe Meester nog altijd niet. Nu was hij bang. Zijn knieën knikten, zijn schouders bogen. En in zijn angst greep hij het kind op zijn schouder bij de hand. Een klein jongenshandje in die bruine reuzenknuist. Maar de angst verdween; hij kon de andere oever bereiken. Jongetje, hijgde de veerman, wie ben jij? Het leek wel of ik de hele wereld op mijn schouders droeg! U heeft veel meer gedragen, antwoordde het kind. Niet zomaar de wereld, maar zelfs de Schepper van die wereld! Want ik ben Jezus, die hemel en aarde gemaakt heeft. Ik ben de Meester die je zo lang gezocht hebt!"

Zo is het gebeurd, zegt het oude legendarische verhaal over Christophorus. De veerman heeft God trouw gediend tot zijn marteldood. Want zoals vele heiligen heeft ook hij geleden voor zijn geloof.

Christoffel leefde omstreeks het jaar 250 en zijn gedachtenis wordt jaarlijks gehouden op 24 juli. Het is mogelijk dat hij pas van latere generaties zijn naam heeft ontvangen. Want "Christophorus" betekent "Christusdrager"!

In de Middeleeuwen ontstond het bijgeloof, dat wie bij het verlaten van het kerkgebouw nog even tot God bad op voorspraak van Sint Christoffel, dat zo iemand op die dag dan niets rampzigs zou overkomen. In veel oude kerken uit die tijd vindt u bij de uitgang een beeld of schildering van de heilige Christoffel.

Bijgeloof dus? Welnee. Hij is immers uitgeroepen tot beschermheilige van de reizigers en dus best op zijn plaats dichtbij de plek waar u weer in uw auto of op uw fiets stapt. Ziet u dit oude legendarische verhaal dus niet als fetisj of talisman, maar als een verwijzing naar Hem, die (ook) door Christoffel gezocht en gevonden werd en van wie wij allen afhankelijk zijn.

De meest gangbare versie vertelt het verhaal van een reus die reizigers op zijn schouders over een wilde stroom zette, in de hoop daarmee in dienst te kunnen treden bij de machtigste heerser ter wereld. Toen hij op een dag een kind wilde overzetten, werd dat tijdens zijn tocht steeds zwaarder. Blijkt dat Christoffel Jezus op zijn schouders had. Hij herkende zijn schepper, werd gedoopt en stierf de marteldood na een periode als prediker.

Op veel afbeeldingen staat Christoffel inderdaad in een rivier met op zijn schouders een kind. Die overzetscène is in eindeloze variaties neergezet op schilderijen, medailles, altaarstukken enz.

Dat is de westerse interpretatie als Grote Vriendelijke Reus. Die staat in contrast met de meer oostelijke voorstelling van Christoffel als een 'kynokephalos', een reusachtige wezen met een hondenkop. Die zou priesters of monniken hebben begeleid, werd door hen gedoopt en kon daardoor spreken met een menselijke tong. Hij predikte, verrichte wonderen en zou zelfs de Romeinse keizer Decius hebben bekeerd, alvorens de marteldood te sterven.

Christoffel is nog altijd een actuele en populaire heilige. In katholieke landen hebben mensen bijvoorbeeld regelmatig een Christoffelbeeldje in hun auto liggen voor bescherming onderweg.

Als kind was ik gefascineerd door de mooie afbeeldingen van Sint-Christoffel die op zoveel manieren uitgegeven werd als: medaille, sleutelhanger, bel, beeldjes en plaatjes. In groot en klein, overal kwam je hem tegen. Voor velen een kleinood dat ook ergens verborgen werd in een vakje van een tas of broekzak. Soms vindt je ze nog terug vooral onder de ouderen.

Misschien een idee voor de komende vakantie, om zo'n klein gebaar te geven of te krijgen als aandenken onderweg. Gewoon iemand het gevoel geven: IK Denk AAN JE!



Ik ben er zeker van dat Sint-Christoffel dit weet te waarderen en de reiziger bescherming bied.

Gebed tot de H. Christoffel

Heilige Christoffel.

Kom ons te hulp in al onze nood en moeilijkheden

Zowel materiële als geestelijke en morele.

Bescherm ons op al onze verplaatsingen en reizen.

Help met uw voorspraak en stem de gekwetsten bij ongelukken.

We stellen al ons vertrouwen op u.

Laat uw voertuig zegenen

In de plaats Dreumel is de parochie Sint-Christoffel vernoemd. Ze vieren zijn patroonsfeest tijdens de H. Mis van zondag 25 juli om 9.30 uur in Dreumel. Na afloop van de missen dat weekend (Altforst, Boven-Leeuwen, Maasbommel, Beneden-Leeuwen en Dreumel) zegent de priester alle voertuigen op het kerkplein en vraagt hij de heilige Christoffel om bescherming voor een veilige reis. U bent van harte welkom.

Joke Lentjes.

(Vervolg van pagina 17 Tartelettes met rabarber en blauwe bessen)

Bereiden: Roer 1 eetlepel suiker met de custardpoeder en een klein scheutje melk tot een glad papje. Breng de rest van de melk met de vanillesuiker aan de kook en klop het custardmengsel erdoorheen. Blijf minimaal 2 minuten roeren, terwijl de custard op een lage stand kookt. Giet de custard in een kom en dek af met een stukje bakpapier of folie. Laat helemaal afkoelen. Snijd intussen de rabarber in reepjes of blokjes en doe samen met de rest van de suiker in een steelpan. Breng aan de kook en laat circa 5 minuten zachtjes koken. Laat helemaal afkoelen en uitlekken in een zeef. Vang het rabarbersap op om bijvoorbeeld limonade van te maken. Vul de taartbodempjes met de custard en laat ze 30 minuten opstijven in de koelkast. Verdeel de stukjes rabarber en blauwe bessen over de custard en verpak de taartjes of neem het fruit apart mee en verdeel vlak voor het serveren over de taartjes. Garneer met blaadjes munt.

Grutvaojers skrifje 8

D'n van ons boas? Ik docht 't nie. Hij slaopt bé d'n baos. De vrouw is de baas in huis.

D'n dieje van ons zit zo vol streek és 'nen bok vol keutels. Mijn man meent te pas en te onpas grappig te moeten zijn.

Ge hoeft mi d'n dieje van ons gin milléij te hebbe want hij keert z'ne kant wel ón. Je hoeft je niet ongerust te maken over mijn man, hij kan goed voor zichzelf opkomen.

És bé d'n dieje van ons z'n kont nie vaast zaat waar ie ze allang kwet gewist. Mijn man is erg vergeetachtig.

't Is mi d'n dieje van ons krék ziezo, heb goed, val goed. Ik weet nooit wat ik nou precies aan mijn man heb.

Ons vrouw is dikkels ziek of onderweges. Mijn vrouw moet vaak verzuimen omdat ze zich niet goed voelt.

És 'n vrouw 't circusperdje út héngt, kost ze veul strooi. Als een vrouw alleen in luxe wil leven, kost dat veel geld.

Ons vrouw is net 'n meulepérd. Ik heb een stevig gebouwde vrouw.

Ons vrouw is noit de mooiste ok nie al stu ze tusse de vérrekes. Mijn vrouw is echt lelijk.

'ne Mins din, wé z'n vrouw zin. Al lang geleden werd de emancipatie in Brabant vorm gegeven want...

Ons vrouw zörgt 'r vur dé alles blinkt és 'ne toom baggekuntjes. Mijn vrouw zorgt ervoor dat alles schoon en zuiver is.

Ons vrouw is goed gesneje van órre en poote. Mijn vrouw ziet er goed uit.

Ge stóókt de duvels uit de hel. U heeft de thermostaat van de verwarming wel erg hoog staan.

Nou opa en oma oud worre, kréijge ze venalles behalve haor en taand. Ouderdom gaat gepaard met gebreken.

Aangeleverd door : Joke Lentjes.

LEESRUBRIEK

Nadat wij onze tuinstoelen hebben opgepimpt (Pagina 18 en 19) en de scones gegeten is er nog tijd over. We kunnen vrienden uitnodigen of met het eigen gezin. Iedereen is altijd druk of onderweg en het is ook fijn om eens quality time met je gezin te hebben.

Ongedwongen kletsen, verhalen vertellen is leuk. Maar wil je echt nader tot elkaar komen zijn spelletjes met elkaar doen een goed middel.

Maar er zijn nog vele andere mogelijkheden om het samenzijn door te brengen zoals verhalen vertellen.

Wie heeft een leuk verhaal of anekdote meegemaakt om nooit meer te vergeten?

Wil je dit delen met de lezers van de Horizon mail dan je bijdrage naar de redactie. We wachten met spanning af.

Groetjes,

Paula



Soep to go

Op 5 april is er een soepproject gestart met dank aan de werkpostcoördinatoren die het bedacht hebben. Elke dinsdag gaan 3 bewoners met hulp soep maken. Zij doen het snijwerk en maken de soep helemaal zelf. Medewerkers en bewoners kunnen deze soep kopen in het restaurant. Er is elke week andere soep. Als je soep koopt krijg je ook broodjes erbij. Je kunt 0,5 of 0,8 liter soep kopen. Voor meer informatie kunt u mailen naar soeptogo@ggzoostbrabant.nl

Fred Peters

Doe wat je kan

Mens voor mens zijn,
herder als God.

Trooster voor groot en klein,
zo lief als God.

Mensen omarmen,
hun tranen verstaan.

Troosten en strelen,
de weg samen gaan.

Juiste woorden spreken,
aanstekelijk maar echt.

Je liefde tonen,
vooral doen wat je zegt.
Licht in het duister zijn,
een wakende vlam.

Mens van vertrouwen,
maar doen wat je kan.

Gerrie van der Rijt—van Sinten





Door corona kon schrijver en dichter Willem Jan Otten (70) bijna twee jaar op een enkele uitzondering na niet naar de kerk op zondag. Op andere zondagen zat hij thuis en besloot van het gemis van de diensten en van de kerk een deugd te maken. Hij maakte dagboekantekeningen over het thema of de lezingen

van die dag. Dat 'mis vervangend gepeins' werd een wekelijks ritueel en vervolgens werd het een rubriek voor het Katholiek Nieuwsblad en nu is er een boek dat eenvoudigweg Zondagmorgen heet.

Zondagmorgen is het verslag geworden van een persoonlijke stapsgewijze tocht naar binnen. Ontspannen en weloverwogen met aangename relativeringen, gedichten, deels van eigen hand in prachtige bewoordingen. Otten is een meesterlijk taalgebruiker, het boek zit vol pareltjes van goede en frisse verwoordingen van het evangelie en laat je met smaak en hartstocht het kerkelijk jaar beleven. Als buitengewoon kundig essayist kiest hij geregeld een verrassende invalshoek en voert hij van daaruit het gesprek tussen de christelijke traditie en de eigentijdse cultuur.

Zondagmorgen is een mooi en bruikbaar boek met vele verhalen, beelden, brieven en overdenkingen die allemaal een stem geven aan het mysterie van God, die tegelijk ook een diep gemis in ons wakker maakt.

Wat een prachtige taalvondsten en denkbewegingen zitten er in dit wonderbaarlijk mooie boek. Soms werd ik daar stil van, en soms schoot ik erbij in de lach. Willem Jan Otten: 'Je kunt twijfelen, maar als je opzij kijkt, zie je anderen die knielen.

Willem Jan Otten 1951 is meermalen bekroond voor zijn gedichten, romans, toneel, kritieken en essays.

Hij ontving voor zijn werk o.a. de Constantijn Huygensprijs en de P.C. Hooftprijs. Hij kreeg een eredoctoraat van de Universiteit Utrecht vanwege zijn belang voor het zichtbaar maken van levensbeschouwelijke en religieuze thema's. En onlangs is hij genomineerd voor de "Grote Poëzieprijs" met zijn bundel Genadeklap.

Willem Jan Otten heeft als vertaler twee boeken van Christian Wiman vertaald. Mijn heldere afgrond, een bundeling poëtische, autobiografische overpeinzingen over hervonden religiositeit en een slopende ziekte. Radicaal licht, wederom knap vertaald is het meest ware boek dat ik onlangs gelezen heb. Het hartgrondige gevoel dat er niets op het leven volgt en dat er nergens een zingevende instantie bestaat, voedt juist je geloof. Deze twee hebben elkaar nodig. De gedachte dat je een soort ontlediging nodig hebt om vol te stromen met betekenis is een mystieke, en het is een erg ware gedachte. Het mystieke hangt samen met de nacht van het geloof, dat waar je doorheen gaat voordat het geloof je bereikt, als je alle hoop hebt laten varen. Een mooi uitgewerkt boek dat aan de hand van gedichten die soms heel radicaal dat eerste verbeelden en oproepen als een instrument voor het ontvangen van het geloof.

Tekst. Samengesteld en verzorgt door Cor Vilé.

'Woorden die hun bestemming
hebben gevonden,
nemen toe in waarde'

*Jidske van de Klundert
Ingezonden door Dinie Cortenbach*



*Straat met antiquariaat
Geschilderd door
Lennart van den Elsen*

Woordzoeker

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

- ACHTERHUIS
- BEVRIJDE
- FEEST
- HERINNERING
- NEDERLAND
- VIEREN
- VREDE
- VRIJHEID
- BESCHERMING
- BEVRIJDING
- GELUK
- LEVEN
- OORLOG
- VLAGGEN
- VREDESDUIF
- WAPENS
- BESEF
- BEZETTING
- HERDENKEN
- MONUMENTEN
- VERZET
- Vlieg
- VRIJ

Kleurplaat



KREET VAN DE MAAND

**Ervaring is niet wat je overkomt, ervaring
is wat je doet met wat je overkomt.**

Aldous Huxley



INFO

Clëntenraad: Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034 e-mail: clëntenraad@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 Familievertrouwenspersoon is dagelijks te bereiken
van 9.00 -17.00 uur via 0900-3332222



Stichting Patiëntenvertrouwenspersoon:

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

