De Horizon

April 2023

Magazine voor en door cliënten van GGZ Oost Brabant

Geschilderd door Jolanda Peters

Colofon

De Horizon wil cliënten aan het woord laten. De Horizon informeert elke 2 maanden over onderwerpen uit het dagelijks leven van cliënten, over ontwikkelingen binnen de Geestelijke gezondheidszorg en over de locaties van de GGZ Oost Brabant. Uw bijdrage is welkom.
De redactie bepaalt wat geplaatst wordt. De redactie houdt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten en in vorm aan te passen. De redactie kan ook met een goed argument een artikel weigeren. Onder pseudoniem schrijven mag, als de naam bekend is bij de redactie.

De Horizon is ook te vinden op internet onder het kopje cliënten www.ggzoostbrabant.nl
Lever uw kopij in voor 5 mei 2023
Redactie : Lennart van den Elsen, Ine van Wijk, Cor Vilé, Joke Lentjes, Paula Leenders en Bea van Leuken
Redactieadres : horizon@ggzoostbrabant.nl
- Horizon p/a Cliëntenraad, Kluisstraat 2, 5427 EM Boekel of intern postvak 01.034

Wilt u de Horizon thuis ontvangen? Dat kan! Neem daarvoor contact met ons op.
Drukwerk Dekkers van Gerwen - smart printing concepts
Verspreiding gebeurt door cliënten die werkzaam zijn bij het Ambachtcentrum in Huize Padua.

Voorwoord

Een nieuwe lente een nieuw begin waarin het oude plaats maakt voor vernieuwing. Soms is het nodig om de lakens eens flink op te schudden, de ramen en deuren te openen voor een frisse wind en nieuwe ideeën. Het is u ongetwijfeld opgevallen dat we de Horizon in een geheel nieuw jasje gestoken hebben, we hebben de hele 'garderobe' onder handen genomen. We waren toe aan een nieuw blad met een frisse en moderne uitstraling. Wel hebben we onze vaste rubrieken behouden en zijn we erg benieuwd naar jouw reactie, heb je ook een idee, een mening, deel die met ons, dat stellen we op prijs.

Vernieuwing en verandering schept nieuwe uitdagingen en kansen, dat past prima bij GGZ Oost Brabant die een veerkrachtige organisatie wil zijn. Veerkracht het lijkt het nieuwe toverwoord te zijn, maar wat betekent dat eigenlijk. Het heeft te maken met herstellingsvermogen en terugkomen in de oude stand, een proces van vallen en opstaan, waarin je stapje voor stapje probeert je ontwrichting hoe klein of groot ook weer ongedaan te maken.
In de situatie van de dag is veerkracht een vast onderdeel, dingen gebeuren zomaar ineens of komen onverwacht op je pad, dat is wat er gebeurd. Daarna is het voelen en accepteren van je emoties het begin van een veerkrachtige reactie. Na verloop van tijd veer je beetje bij beetje, weer terug naar je gewone zelf, of misschien zelfs naar je betere zelf. Veerkracht dat hebben we allemaal in meer of mindere mate wat ook te maken heeft met karakter, opvoeding en talent, hoe veerkrachtig je bent, heeft ook invloed op de mensen om jou heen.

Een klein jaar geleden heb ik in het voorwoord geschreven over mijn kleinkind dat in Vietnam werd geboren, mijn zoon ontmoette daar zijn vrouw. Nu woont dit gezin bijna negen maanden in Nederland. Mijn schoondochter heeft nu haar familie op afstand wonen en heeft in Nederland te maken met een nieuwe cultuur en een nieuwe taal, ook daar heb je veerkracht voor nodig. Voor mij is het nu een rijkdom dat de kinderen zich in hetzelfde land op korte afstand van elkaar bevinden.

In de Horizon vind je in ontmoetingen ook een verhaal over veerkracht, over het leven met depressie, en hoe het gezin daarom heen bij betrokken is. Onze Prinses Anita vertelt over haar belevenissen tijdens carnaval, dat gaat ook over veerkracht en ook het artikel hoe belangrijk het is dat de naasten worden betrokken bij de behandeling van cliënten. In de boekbespreking is veerkracht de motivatie die als een rode draad door het boek loopt. Buddy hulphond is een mooi artikel dat je raakt en laat zien hoe veerkrachtig de band tussen mens en dier kan zijn.

Veerkracht vindt je ook terug in de Horizon, alle inzendingen zijn een vorm van creativiteit. Daarin zijn ook vaak momenten dat het even niet lukt, de woorden niet vallen, dat je niet de juiste sprankeling vindt, dan dien je veerkrachtig te zijn en go to the flow als dat zich aandient. Het resultaat is elke keer weer verrassend.

We hebben weer een veelzijdige Horizon opgetuigd in frisse kleuren en wensen je veel leesplezier.

Redactie Horizon
Bea van Leuken, eindredacteur

Inhoud

Voorwoord	3
Inhoud	4
Activiteitenkalender	4
Twee grote potten	5
Geluksmoment	5
Kunst	6
Iets kunnen begrijpen	6
Een vriendelijk knikje	6
Grutvoajers skrifje 13	7
Levensbeschouwing	8
Stilte doorbreken	9
Witte bloem	9
Ontmoetingen 32	10
Een gezicht	13
Koken met Ine	14
Crisiskaart of hulpkaart	15
Je bent genoeg	16
Hoe veraf kan nabijheid zijn	16
Dj Turbo Jee Bee stopt	17
In gesprek met Patrick Raijmakers	18
Ode aan de paraplu	19
Boekbespreking	20
Het is waar	20
Buddy hulphonden	21
Kunst ODAC Clarakloster	22
Creatief	24
Dichter des GGZ's	24
Kinderknutselrubriek	25
Knotwilg	25
Tradities en symbolen deel 13	26
Prinses Anita vertelt	28
Het tientje	29
Dingen accepteren van jezelf	29
Naasten betrekken bij de behandeling	30
De moppentrommel	31
Een beetje meer wij	31
Activiteiten vrije tijd & welzijn	32
Stiltecentrum in Huize Padua	32
Poëzie is overal	33
Leesrubriek	34
De ochtend	34
Spring in 't veld	34
Vanuit Familieraad en Cliëntenraad	35
Mengelmoes	35
Lente	35
Nieuws vanuit de Raad van Bestuur	36
Paardenproof	37
Puzzelpagina	38
Kreet van de maand	40

Activiteitenkalender Huize Padua

APRIL

Dinsdag 18 april
Klein uitstapje (info volgt)

MEI

Donderdag 27 april
Koningsbingo
Donderdag 11 mei
Stagiaire activiteit
Woensdag 17 mei
Concerti Fetti
Donderdag 25 mei
Bingo

JUNI

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

Twee grote potten

Een oudere vrouw had twee grote potten die elk hingen aan de uiteinden van een paal die ze over haar nek droeg.
Een van de potten had een barst terwijl de andere pot perfect was en die leverde altijd een volledige portie van water.
Aan het einde van de lange wandelingen vanaf de beek naar het huis kwam de gebarsten pot slechts halfvol aan.
Twee volle jaren ging dit dagelijks door, met de vrouw die maar anderhalve pot mee naar huis bracht.
Natuurlijk was de perfecte pot trots op zijn prestaties.
Maar de arme gebarsten pot was beschaamd over zijn onvolmaaktheid en voelde zich ellendig dat hij maar de helft kon doen van waarvoor hij gemaakt was.
Na twee jaar van wat hij als mislukt beschouwde sprak hij op een dag tot de vrouw bij de beek. Ik schaam me zo.
Door mijn barst lek ik water, van de bron tot aan je huis.

De oude vrouw glimlachte en zei tegen de pot, heb je gemerkt dat er bloemen groeien aan jouw kant van het pad, maar niet aan de andere kant van het pad? Dat komt omdat ik het altijd al heb geweten over je gebrek, dus heb ik bloemzaden geplant aan jouw kant van het pad, en elke dag terwijl we teruglopen, geef jij ze water. Sinds twee jaar pluk ik deze prachtige bloemen om de tafel te versieren.
Zonder jou had mijn huis niet de schoonheid die het nu heeft.

Moraal van het verhaal:
Ieder van ons heeft zijn eigen unieke gebrek. Het zijn de scheuren en gebreken die we allemaal hebben en die ons leven bepalen en interessant maken. Je moet gewoon in elke persoon naar het goede zoeken en hem nemen voor wat hij of zij is.

Aangeleverd door Joke Lentjes

Geluksmoment

Kom ga je mee zei ze, er
speelt iets bij mij van binnen,
ga je mee naar de Mortel,
klonk bekend, dus niet zo gek
wil graag weten wat ik nu voel,
ze sprak over ware liefde, toen
ze begon daar op die camping,
viel het allemaal op z'n plek.

De camping waar onze liefde
toen een antwoord vond
was tien jaar onze stek, we
vonden er onszelf weer terug
maar de reden vandaag was
die eerste kus op haar mond
dat gevoel, het afscheid, die
herinnering, het was er nog.

Na twintig jaar lopen we
weer over de paden van toen
hand in hand, plots geraakt,
het werd licht in ons hoofd
het gevoel bracht ons beiden
terug naar die eerste zoen
zoals toen zo was het nu ook,
ze sprak over ware liefde

Tekst Cor Vilé

KUNST

'Monsterbloemen', geschilderd door Lennart van den Elsen

'Iets kunnen begrijpen,
Is niet hetzelfde
Als het ermee eens zijn'

Chris Voss
Ingezonden door Dinie Cortenbach

'Een vriendelijk knikje,
een glimlach;
geef iedereen die je ontmoet
een gevoel van waarde'

Robert Brault
Ingezonden door Dinie Cortenbach

Grutvaojers skrifje 13

Tussen de lippel en de mond valt de pap op de grond. Tussen het begin en het einde van een project kan er nog van alles misgaan.

't Is alsof ge mi'n pór man ón 'n dooi pérd stót te trekke. Ondanks grote inspanningen door enkelen van ons komt dit project niet van de grond.

Tege diejen téd skét 'r wel 'n kréij die nou nog gin kont hi. Je kunt aan het begin van een project niet voor alle vraagstukken een kant en klare oplossing hebben. Maar gelukkig lost een aantal problemen zich spontaan op tijdens de looptijd van het project.

És 'nen boer nie kan zwemme dan denkt ie dé 't ón 't wótter li. Er zijn personen die onvoldoende kennis en ervaring bezitten een project goed te managen en daardoor van mening zijn dat het project niet goed is.

Um is nie um és ge mar wit wurrum.
Als men, meteen goede reden via een omweg zijn doel probeert te bereiken, kan dat heel effectief zijn.

Die 't skortje veur hi, moet zörge dét ie 't veur houdt.
De projectleider moet zorgen dat hij zijn leiderschap waar maakt en het blijft behouden.

Hoe groter d'n hoop hoe kaoier de koop. Kwanbteit zegt soms ook iets over de kwaliteit.

'nen Toom bagge en 'n erfenis moete pas telle és ge ze in oew zakke het. Je moet niet teveel rekenen op zaken waarvan nog grote onzekerheden verbonden kunnen zijn.

't Kan me nies kille wie de mallemulle dréijt és wij d'r mar inzitte. Het is niet zo belangrijk wie de opdrachten verdeeld als wij maar mogen mee doen.

Zörgt dé ge op téd te veld gaot vur néij klante.
Je moet er wel voor zorgen dat je altijd tijdig nieuwe klanten aan brengt.

We hé'n 't liefst veul vur wénnig en wénnig vur 'n bietje.
We hebben het liefst veel voor weinig geld en we willen best genoegen nemen met minder maar dan betalen we ook niet veel.

Hij h'gget zo druk és 'n koew mi inne paot.Ge moet skaop skere naovenant ze wol hebbe.
Je moet niet tegen elke prijs voordeel willen halen.

Aangeleverd door: Joke Lentjes

Levensbeschouwing

Levensbeschouwing is in mijn beleving van essentieel belang in het leven van de mens, tenminste als ik naar mijzelf kijk. In de voorbijgaande jaren is er veel veranderd. God is niet meer zo impliciet aanwezig in onze samenleving. Dat er nu veel minder aandacht voor is, is dan ook een weergave van de manier waarop we tegenwoordig in het leven staan. De mens staat individueel veel meer op zichzelf en komt minder op voor de principes waar we in geloven. De mens is op zoek, wanneer je vandaag de dag een boekwinkel binnenstapt is het eerste wat je ziet een uitstalling van boeken met als thema hoe wordt ik gelukkig. Waar vind ik antwoord op mijn levensvragen en meer van dat soort boeken. In feite herleiden de antwoorden je terug naar de religie, en dat in een land dat ooit zo gelovig was.

Bij levensbeschouwing op t.v. praat men over gevoelige onderwerpen zoals de dood, euthanasie, voltooid leven, zelfdoding, maar men komt niet echt bij de kern uit. In veel programma's gaat het over de buitenkant, over zakelijke geschillen en ontwikkelingen. Men praat over twijfels, over een persoonlijk gevecht, maar dat gebeurt altijd in een context van iets wat gebeurt of is gebeurd.
Om uit te leggen wat ik daarmee bedoel ga ik even terug naar de brand in Volendam, al ligt dat dan wat verder weg. Ik herinner mij de uitzendingen van de K.R.O, daar werd niet gesproken over het geloof zien in een verdrietig concept. Zij lieten het geloof zien dat troost kan bieden, dat mensen samenbrengt en naar mijn beleving is dat Levensbeschouwelijke t.v.

Het programma spoorloos zou je kunnen zien als emotie t.v., iets dat altijd goed scoort. In de kern is het naar mijn beleving een levensbeschouwelijk programma ook in de tijd van nu. Mensen die op zoek zijn naar iemand en daar God bij betrekken doen dat vanuit een diepgeworteld vertrouwen. Dat is wat het geloof voor ze betekent, dan is het geen emotie t.v., het zijn de pure emoties van geluk en dankbaarheid voor de momenten waarop God dichtbij ze staat.

In die goede oude tijd keken we op t.v. naar ‘ook dat nog’, ‘toen was geluk heel gewoon’, met daar tussenin het journaal en kruispunt met verhalen uit het hart van de samenleving. Geloof was toen vanzelfsprekend,. Het leven was behoorlijk gestructureerd, je kon het ergens niet mee eens zijn, maar je hoorde wel bij een bepaalde groep en leefde volgens bepaalde normen en waarden.
De groeiende welvaart en de individuele ontwikkeling brachten veranderingen met zich mee. De ontkerkelijking zorgde voor een ontzuiling van de omroepen en maakte plaats voor meer entertainment met omroepen zoals de TROS die zich richtte op het totale publiek. Ze hadden weinig diepgang en geen boodschap maar wel programma’s die aan de behoefte voldeed die de veranderingen met zich meebracht.

Het gestructureerde leven veranderde en maakte plaats voor het ik tijdperk waarin we nu zitten.
Ik vind wat ik wil, ik heb niet te luisteren naar jouw boodschap, dat bepaal ik zelf wel, waar bemoei jij je mee. Ik wil weten wat ik vind, wat ik denk, ik moet kunnen zeggen wat ik wil. Selfie is nu het meest ultieme want iedereen moet zien wie ik ben en wat ik doe, waar ik sta en waar ik ga en met wie ik om wil gaan. Het wij gevoel van die tijd is verdwenen, tegenwoordig is het leven maakbaar, economie, sport, commercie, het heeft allemaal voorrang, het geloof beland langzaamaan steeds meer op de achtergrond. Maar op de meest heftige mo-

menten van het leven, als er b.v. een voetballer op het veld neervalt na een hartstilstand, blijkt dat er nog heel veel mensen zijn die iets van God in zich hebben. Dan hoor je de trainer zeggen, laten we allemaal bidden want voetbal is nu niet het allerbelangrijkste.

De Passion straks met Pasen is niet alleen een evenement, het is ook een spiegel voor alles wat de mens vandaag de dag meemaakt. We zijn bedroefd, we hebben twijfels, angst en vrees, net als in het verhaal dat Christus vertelde aan zijn mensen. Een verhaal waarin we onszelf terug zien met herkenbare liedjes en muziek die ons raakt. De Passion die jong en oud met elkaar verbind laat zien wat mensen verbindt op momenten dat het er echt toe doet.

Er is een mooie uitspraak die zegt: We zijn allemaal anders, en daarom zijn we gelijk. We willen allemaal gelukkig zijn, we zijn allemaal op zoek naar een inspiratiebron en het mooie is dat alle religies dat in zich hebben. Iedereen is anders waarbij het belangrijk is dat ieder zijn eigen richting kan vinden. Dat iedereen zoiets heeft van daar voel ik mij goed bij. Stel je grenzen niet meteen zo definitief, blijf bij je eigen kern en biedt ruimte om open te staan naar elkaar toe.
Met mijn levensbeschouwing en de Passion op de achtergrond is het in mijn beleving niet verkeerd om je als mens meer te focussen op de persoonlijke verhalen van de ander. Om je te verdiepen in hun motivatie en beleving van God in hun dagelijks leven, want daar in die ontmoeting vind je het antwoord waar je naar op zoek bent.

Tekst Cor Vilé

We willen stilte graag doorbreken
maar vrezen haar vaak onterecht
juist wanneer mensen niet spreken
wordt er zoveel meer gezegd.

Martin Gijzemijter

Witte bloem

Een witte bloem in de tuin
met volle bonte pracht,
met vele mogelijkheden
zo anders dan verwacht,
raakt soms verdwaald
in het drukke gewoel
en wordt bevangen door
een groot eenzaamheidsgevoel.
Toch weet deze bloem
dat hoe hard het ook stormt,
zij groeit in ervaren
en in lessen wordt gevormd.
Want bewust worden is pijnlijk,
dat is niet om mee te dwepen
er zijn ingrijpende processen nodig
voordat alles wordt begrepen.
En in een steeds groter contact
met de vruchtbare aarde,
ontdekt zij zichzelf
en herkent haar werkelijke waarde.
Wanneer de knop zich dan opent
en de bloem gaat bloeien,
zal een kleurrijke regen
haar mild besproeien.
En niet langer verbonden
met eer of met roem,
vindt zijn haar taak,
in het zijn van deze witte bloem.

Gerrie van der Rijt-van Sinten

Ontmoetingen 32

Het verhaal van 2 mensen die een weg vonden om te leven met een depressie: **Nellie & Jan**

Nellie: Wat mijn depressie mij influistert

Ik zou toch naar mezelf luisteren, nagaan hoe ik me voel? Ben ik nou weer in mijn valkuil gedonderd? Ja hoor, ik ben er echt goed in, een expert inmiddels.

De periode voordat ik in een depressie weg zak, ben ik alleen bezig met mijn man en gezin, werk, anderen, onrecht in de wereld en zo. Voor mezelf word ik keihard en onverschillig. Ik houd vol en ik vecht. Tijd voor mezelf nemen door bijvoorbeeld te mediteren doe ik niet, uit angst dat ik iets opmerk wat ik niet wil. Wat ik wel doe is: Mezelf verdoven met veel eten, alcohol, films en series. In mijn hoofd maalt het dan: jij kunt je ook nooit beheersen, ga eens wat nuttigs doen met je leven. Mezelf terugtrekken door afspraken met een smoes af te zeggen: zit je een beetje te liegen om eronderuit te komen… Slecht! Zielig! Alles als een verplichting en zware last voelen. En dan piekeren over hoe het allemaal moet: Als ik nou tegen die zeg dat … Dan kan ik … en hoef ik niet …verlangen naar rust (dit klote leven moet stoppen) en nadenken over de dood (beter dat ik er niet meer ben), terwijl ik weet dat er mensen zijn die van mij houden.

Het begon met…

Het afscheid van mijn vader. Hij is introvert en dus geen prater, maar als het belangrijk is, begrijpen we elkaar ook zonder woorden. Lieve papa, ik zou je wel al mijn liefde willen geven als je maar niet dood gaat. Pap, het breekt mijn hart je zo te zien lijden. Ik hou van je! Dat laatste zeg ik tegen hem, de rest denk ik.

Het is februari 1991 als mijn vader niet verder wil. Ik besluit bij mijn moeder te blijven tijdens de euthanasie. Ik vraag me niet af of ik het wel aan kan. Dat had ik beter wel kunnen doen: complete angst overvalt me, ik wil weg, in rook opgaan, ik denk dat ik gek word. Maar ik blijf bij mijn vader totdat hij is overleden. Hoe ik mijn angst en paniek uiteindelijk onder controle krijg, weet ik niet meer. Het is druk met drie jongens van acht, zes en drie jaar. Zorgen voor mijn kinderen en keihard werken lijken te helpen. Ik wil niet terug denken aan de afgelopen weken en al helemaal niets voelen. Na maanden neemt de stress zo erg toe dat ik angstaanvallen krijg. Ik durf niet alleen te zijn, durf de kinderen niet naar school te brengen, durf geen boodschappen te doen. Met al mijn wilskracht verzet ik mij tegen de angst. Ik denk lang dat het me gaat lukken en dat niemand er iets van hoeft te merken. Maar op een ochtend word ik wakker en kan ik niets meer. Ik voel ook niets meer, alles is zwart.

Je hebt een depressie, zegt mijn huisarts. Ze schrijft mij medicatie voor en verwijst mij door naar een psycholoog. Het wennen aan de medicatie is moeilijk. De eerste twee weken zijn de bijwerkingen zo erg dat ik nauwelijks kan functioneren. Toch zet ik door. Ik wil dat mijn gezin geen last van mij heeft. De gesprekken met de psycholoog helpen wel een beetje. In het rapport aan de huisarts staat dat ik herstellende ben van een lichte depressie. Licht voelt het helemaal niet voor mij. Zie je, ik ben een aansteller. Wat heb ik nou meegemaakt? Anderen maken ergere dingen mee. Slap dat ik het niet aankan. Mijn gezin lijdt door mij. Ik wil dit niet, dit mag niet, dit kan niet.'

Wat ik terugzeg

Nou, niet veel. Als ik eenmaal echt in een depressie ben aanbeland, zit ik muurvast in mijn eigen vernietigende denkcirkels. Mijn lichaam doet niets meer. De pillen zorgen dan voor een soort vangnet net boven de bodem van de put, zodat ik niet keihard op de grond kletter als ik over de rand schiet. Dat geeft me zekerheid. Voor mij is alleen pillen slikken niet de oplossing. Bij een psychotherapeute maakte ik kennis met The Work van Byron Katie.

Het is een methode waarmee je pijnlijke en stressvolle gedachten kunt onderzoeken onder het motto:
Geloof je alles wat je denkt en voelt?
Het viel me niet mee om al die patronen waarin ik gewend ben te denken te doorzien. Het ontroerde me diep als ik een gedachtespinsel ontmaskerde.
Ik begin te leren hoe ik voor mezelf moet zorgen.
Ik dacht altijd dat ik moest volhouden en vechten tegen mijn depressie. Nu weet ik dat ik daar alleen maar somberder van word. Ik leer nu te stoppen. Na te gaan wat er aan de hand is. Oké, ik voel me nu angstig of somber. Welke (oude) overtuiging of gedachte houdt mij nu het meest bezig? Is die overtuiging of gedachte wel waar? Dat ga ik dan onderzoeken.

Wat (soms) helpt

Helaas bij mij dus wel medicijnen. En ja, dan heb ik nog steeds sombere dagen. Ik zeg helaas omdat antidepressiva geen onschuldige medicijnen zijn. Ik (en ik ben niet de enige) kan er niet zomaar mee stoppen en gelukspillen zijn het al helemaal niet. Drie keer probeerde ik te stoppen met medicijnen. De eerste keer begin ik het na twee jaar pillen slikken vervelend te vinden dat ik niet goed weet hoe het met me gaat. Ben ik nu nog wel of niet depressief? In overleg met mijn huisarts begin ik met afbouwen. In een week of twee bouw ik af tot nul. Ik voel me een paar maanden redelijk, maar dan gaat het bergafwaarts. Somberheid, paniek en angst komen in volle hevigheid terug. Ik begin weer met medicijnen. Vijf jaar later bouwde ik, in overleg met een andere huisarts, nog eens af met hetzelfde afbouwschema: in twee weken terug naar 0 mg. Zonder pillen gaat het een paar maanden goed en dan helemaal mis. De derde keer dat ik probeerde af te bouwen, ging het echt lekker met mij. Door de psychotherapie voelde ik me veel stabieler. Ik bouwde dit keer af over een periode van drie jaar (in plaats van twee weken). Als ik 'clean' ben gaat het een tijdje redelijk, maar na een paar maanden schrijf ik in mijn dagboek: Ik voel me ziek, kan niet eten, ben enorm gespannen en erg gedeprimeerd; het hoeft allemaal niet meer van mij. Ik zie er als een berg tegenop, maar ik begin weer met medicijnen. In al die jaren heb ik wel veel geleerd. Meer dan vroeger ga ik bij mezelf na wat goed is voor mij. Zonder mijn gevoelens te verstoppen of mij zomaar aan te passen en zoveel mogelijk zonder schuldgevoel over mijn bestaan: ik mag er hoe dan ook zijn. En vooruit, die pillen mogen er ook zijn. Ik slik nu 37,5 mg per dag, terwijl mijn hoogste dosis ooit 150 mg was. Toch hoop ik nog steeds eens zonder pillen te kunnen. Ik kan inmiddels op een vriendelijker manier met mijzelf omgaan. Mijn eigen gedachten onderzoeken, mindfulness en meditatie, het zijn mijn ankers bij opkomende sombere gedachten en gevoelens. Verder probeer ik regelmatig te leven, niet te veel te eten, weinig alcohol te drinken en veel buiten te zijn.

Wat mijn omgeving kan doen

Niet heel veel. In een slechte periode komen je contacten al snel op een laag pitje te staan. Ik kan dan ook niet iedereen om mij heen hebben, dus dat komt dan ook wel weer goed uit.
Sowieso neem ik niemand iets kwalijk. Ik ben zelf heel gesloten geweest over mijn depressies. Pas de laatste jaren vertel ik het vaker aan goede vrienden en nu nog weten niet eens al mijn familieleden van mijn depressies.
Mijn grote geluk is dat ik een ontzettend lieve man heb. Hij is een steun voor mij, omdat hij zo normaal blijft doen als het niet goed met mij gaat. Het is heel fijn dat hij in zulke periodes in ieder geval wel zichzelf blijft. Niet dat hij niet

(Vervolg op pagina 12)

(Vervolg van pagina 11 - Ontmoetingen 30)

bezorgd is, maar hij blijft naast zijn zorg voor mij ook zijn eigen gang gaan. Dat geeft mij ruimte om weer bij te komen. Mijn inmiddels volwassen zonen zijn alle drie op hun geheel eigen manier leermeesters voor mij. Ik vertel het hun nu wel als het niet goed met mij gaat, zonder dat ik iets van ze verwacht en dat zeg ik er ook bij. Het is genoeg en heel fijn als ze er dan af en toe gewoon zijn.

Naasten aan het woord: Jan
Hoe is het voor de man van Nellie?

Blijf draaien; Wanneer je samenwoont zijn er dagelijks talloze kleine keuzes die je met zijn tweeën maakt: Wat gaan we eten? Welke film gaan we kijken? Welk wasje zullen we eerst draaien? Wie leest vanavond de kinderen voor? De depressie maakte Nellie compleet onverschillig. Ineens maakte ik al deze keuzes alleen. Ik was bezig met het gezin draaiende te houden, zorgen dat het dagelijkse leven zo normaal mogelijk door bleef gaan voor onze kinderen. Dat was in het begin even ingewikkeld, maar op mijn werk kreeg ik ruimte om andere uren te gaan werken zodat ik de kinderen kon opvangen uit school. Gaandeweg ontdekte ik dat de boel draaiende houden zo'n beetje het enige was wat ik kon doen als partner. Ik ben geen hulpverlener. Ik kon er zijn, luisteren waar nodig en probeerde haar verder vooral ruimte te geven. Nellie vertelde dat ze mij in die periode als een ankerpunt zag. Haar woorden gaven mij rust. Een rots in de branding hoeft het tij niet te keren.

De ene voet voor de andere: We gingen veel wandelen. Lopen was het enige waar Nellie nog enthousiast van werd tijdens haar depressie. Voor mij werkt wandelen meditatief. Mijn hoofd wordt leeg terwijl ik me overgeef aan het monotone ritme van de ene voet voor de andere zetten. Zeker de fysieke uitdaging van lange wandelingen biedt mentale rust. Tijdens haar depressies had Nellie behoefte aan afleiding en bewegen hielp daarbij. Wandelen bracht ons bij elkaar op een moment

dat het lastig was om contact te maken.

Het belang van keuzes
Je merkt dat je relatie verandert, dat een depressie niet iets is dat zomaar weggaat of geneest door een pilletje of therapie. Ik realiseerde me dat ik een keuze moest maken: kan en wil ik hier mee omgaan of niet? Om eerlijk te zijn heb ik niet serieus overwogen om weg te gaan. We waren op dat moment al 15 jaar getrouwd. Iedere relatie komt problemen tegen, de depressie lag nou eenmaal op ons pad. Het ging natuurlijk niet zo ideaal als ik nu heb geschetst. Er waren genoeg momenten waarop ik mijn geduld verloor, waarop ik wenste dat Nellie gewoon normaal kon doen. Maar door stil te staan bij het maken van de keuze, werd ik me bewust van wat Nellie voor me betekent en voelde ik me geen slachtoffer meer van de situatie. Het gaf me vastberadenheid om er het beste van te maken. Nellie zoomt in op concrete onderwerpen waar ze met haar depressie tegenaan loopt.

De Kinderen van Nellie en Jan:
Volgens Jan zijn kinderen veel flexibeler en geven onvoorwaardelijke liefde. Ze voelde van jongs af aan de situaties feilloos aan. Ook zijn we er altijd open en eerlijk in geweest. Maar het opvallende is dat ze er eigenlijk nooit zoveel vragen over stelden en het inpasten in hun leven. Contact is altijd goed geweest en gebleven. Ook Nellie zegt dat ze van haar kinderen altijd de ruimte heeft gekregen die ze nodig had. Ik heb veel geluk gehad.

Hoe kijkt Nellie aan tegen haar medicatie?
Nog steeds gebruik ik antidepressivum, inmiddels zo'n 30 jaar. Ik kan niet zeggen dat ik hier met volle over-

tuiging achter sta. Ik ben nieuwsgierig en wil begrijpen hoe antidepressiva werken, maar dat is niet mogelijk. De wetenschap weet ook niet meer dan dat antidepressiva op een of andere wijze invloed hebben op het serotoninesysteem in de hersenen. De bijwerkingen bij de opbouw en de afbouw waren bij mij zwaar, bij andere gebruikers niet of minder. Hoe kan dat? Mijn idee dat ik het zonder medicijnen moet kunnen, heb ik laten gaan. Ik ben er naar drie afbouwpogingen achter gekomen dat het op mijn wilskracht en op een rustige goed doordachte manier niet lukt. Sinds een paar jaar heb ik een wapenstilstand getekend met mijn medicijngebruik en wacht af wat er verder gebeurt. Er zijn voor mij zeker positieve effecten van medicatie. Het werkt als een steuntje in de rug. Mijn kinderen hebben daardoor een groot deel van hun jeugd een redelijk stabiele moeder aan hun zijde gehad. Dat maakt me heel gelukkig. Ook voor Jan was het anders niet meer te doen. Ik vind dus dat ik blij mag zijn dat deze pil er is.

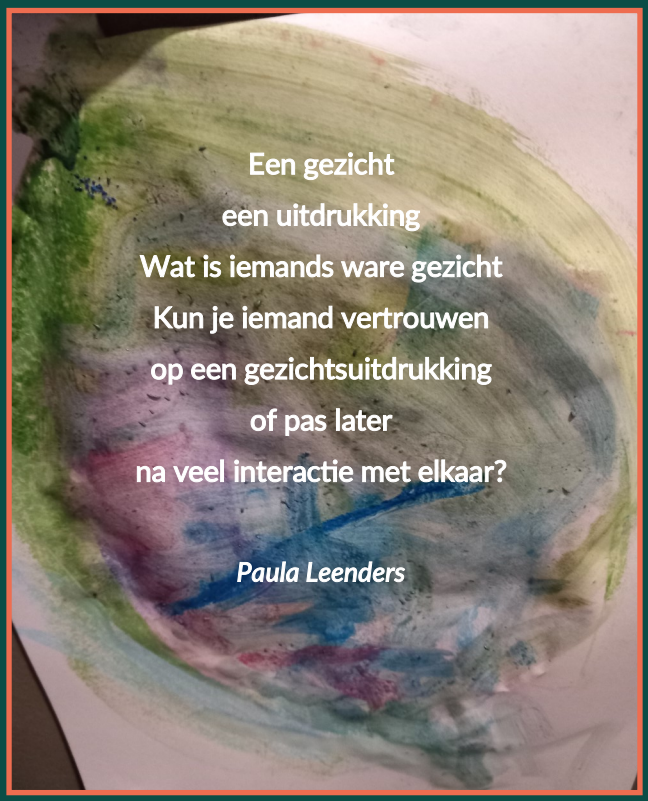
Zelfregie; Hoe is het dagelijks leven met depressie voor Nellie? Leven met.. Elke ochtend als ik wakker word, begroet ik mezelf. Ik zeg in mezelf: Hallo Nellie, ik zie, dat je er weer bent. Ik doe dit om mij eraan te herinneren dat ik besta. Dat klinkt waarschijnlijk heel raar, maar het helpt mij. Er zijn periodes geweest dat ik hoopte niet wakker te worden namelijk. Beseffen dat ik er ben is een dagelijkse oefening voor mij. Zeker als ik spanning of angst voel. Ik sla dan mijn ogen neer of dicht als het kan. Ik focus op mijn buik en adem langzaam in en uit. Er zijn meer van dit soort oefeningen die mij helpen. Ik durf nu veel meer. Ik ben niet gek op drukte en hard pratende mensen die te dichtbij komen, maar ik kan er beter mee omgaan. Ik heb ontdekt dat in verbinding zijn met anderen erg belangrijk is voor mijn mentale gezondheid. Als ik me meer en meer ga terugtrek ken is dat een teken dat ik somber word.

Leven met... Zorgen voor onze planeet en alle levende wezens daarop is voor mij van kinds af aan een belangrijk thema. Iets wat ik allang wilde, maar niet durfde is mij aan te sluiten bij een groep milieuactivisten. Dat heb ik gedaan en voel mij bij hen op mijn gemak. Ik kan gewoon mezelf zijn. Samen met hen onderneem ik dingen die ik nooit voor mogelijk had gehouden. Op mijn manier. Als ik even een tijdje rust wil, zeg ik dat. Steeds balanceren tussen actief zijn, niet op hol slaan, op tijd rust nemen en proberen niet terug te vallen in lusteloosheid en somber zijn. Zo werkt het bij mij een beetje, denk ik nu na al die jaren.

Nellie en Jan vertelde hun verhaal op themabijeenkomsten over depressies: Leven met depressies is dat mogelijk? Ze zijn er volgens mij in geslaagd. Dank voor jullie bijdrage en hopelijk kan dit voor mensen in soortgelijke omstandigheden deuren openen die tot nu toe gesloten waren.

De namen van Nellie en Jan zijn om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes



Koken met Ine

door Ine van Wijk

Gegrilde groene asperges met pistache en munt

Voorgerecht 4 personen
Ca. 15 min.

Ingrediënten: 3 eetlepels olijfolie - 500 gram groene asperges - 2 eetlepels kappertjes - 30 gram boter - 30 gram pistachenoten (gehakt) - 1 eetlepel citroensap - 1 bosje munt (fijngehakt)

Bereiden: Verhit de grillpan op middelhoge stand. Snijd de onderkanten van de asperges. Bestrijk de asperges met 1 eetlepel olijfolie en bestrooi met zout. Gril de asperges circa 8 minuten tot ze zacht zijn en er grillstrepen ontstaan. Verwarm intussen de overige olijfolie in een (steel)pannetje en bak de kappertjes in circa 2 minuten krokant. Schep uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Verhit de boter in dezelfde pan en bak de pistachenoten 2 minuten. Voeg het citroensap en een snuf zout toe. Giet het botermengsel en de pistachenootjes over de asperges. Bestrooi met de kappertjes en munt.

Avocado-velouté met rivierkreeftsalsa

Tussengerecht 4 pers.
Ca. 15 min.

Ingrediënten: 5 eetlepels olijfolie - 4 sjalotjes gesnipperd - 1 eetlepel witte wijnazijn - 100 gram rivierkreeftjes fijngehakt - 0.5 citroen sap - 1 eetlepel crème fraîche - 1 bosje peterselie fijngehakt - 2 avocado's - 700 milliliter kippenbouillon

Bereiding: Verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan en bak de sjalotten in circa 3 minuten glazig. Blus af met de azijn en bak nog 2 minuten. Meng de rivierkreeftjes met het citroensap, de crème fraîche, helft van de peterselie, zout en peper. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de overige peterselie in circa 2 minuten knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier. Doe de sjalotten, het vruchtvlees van de avocado en de bouillon in de blender en maal tot een romig geheel. Breng op smaak met zout en peper. Verwarm de soep kort op een lage stand, laat niet koken! Schep in kommen en garneer met de rivierkreeftsalsa, een swirl olijfolie en de krokante peterselie.

Gnocchi in boerenkoolsaus met pecorino

Hoofdgerecht 4 pers.
Ca. 50 min.

Ingrediënten: 500 gram kruimige aardappels (geschild) - 300 gram boerenkool (panklaar) - 1 teentje knoflook (geperst) - 125 gram crème fraîche - 0.5 bosje basilicum - 75 gram pecorinokaas of 75 gram Parmezaanse kaas - 3 eieren - 130 gram bloem en 1 eetlepel bloem (om te bestuiven) - 1 handje rucola (om te garneren)

Bereiden: Kook de aardappels in 20 minuten gaar. Laat afkoelen. Blancheer de boerenkool 3 minuten en bewaar wat kookvocht. Giet af en laat uitlekken. Maal in de keukenmachine de boerenkool, knoflook, crème fraîche, basilicum en de helft van de pecorino tot een romige saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe. Stamp de aardappels fijn en meng met de eieren en bloem. Kneed tot een egaal deeg. Voeg extra bloem toe als het deeg te plakkerig is. Rol het deeg op tot rolletjes van 1 cm dik en snijd in stukjes van 1 cm. Rol de stukjes deeg voorzichtig langs de achterkant van een vork tot er ribbeltjes ontstaan. Kook deze gnocchi in ruim gezouten water, tot ze boven komen drijven. Verwarm

de boerenkoolsaus, voeg de gnocchi toe en warm 1 minuut mee. Verdeel over borden. Schaaf de overige pecorino erover en garneer met rucola.

Tartelette met vanille mascarpone en groen fruit

Nagerecht 8 stuks
Ca. 40 min. + 1,5 uur koelen

Ingrediënten: 175 gram bloem en 1 eetlepel bloem (om te bestuiven) - 30 gram amandelmeel - 70 gram poedersuiker en 1 eetlepel poedersuiker (om te bestuiven) - 105 gram boter (koud, in blokjes) - 0.5 ei (losgeklopt) - 250 gram mascarpone - 2 zakjes vanillesuiker - 8 witte druiven (in kwarten) - 1 kiwi (in kleine blokjes) - 1 groene appel (in reepjes) - 8 muntblaadjes

Voorbereiden: Meng de bloem met het amandelmeel, de poedersuiker en een snuf zout. Voeg de boter toe en meng erdoor tot het op grof broodkruim lijkt. Voeg het ei toe en kneed alles kort tot een samenhangend deeg. Verpak in folie en laat minimaal 1 uur rusten in de koelkast.
Bereiden: Kneed het deeg kort door en rol op wat bloem uit tot een dunne lap. Steek cirkels uit het deeg die groot genoeg zijn voor de taartvormpjes. Bekleed de ingevette vormpjes met het deeg en snijd het deeg aan de bovenkant af. Rol het deeg dat overblijft opnieuw uit en bekleed zo alle vormpjes. Prik het deeg op de bodem in met een vork en zet 30 minuten in de koelkast. Meng intussen de mascarpone met de vanillesuiker. Verwarm de oven voor op 180°C. Bak de tartelettes in de oven in circa 15 minuten goudbruin. Haal de bodempjes na het bakken uit de vormpjes en laat afkoelen. Vul de deegbodems met de mascarpone en verdeel het fruit erover. Bestuif met poedersuiker en garneer met de munt.

Met de Crisiskaart of Hulpkaart houd je zelf de regie!

CRISISKAART
Een crisis is voor iedereen anders. Wel kun je tijdens een crisis flink in de war zijn en daardoor moeite hebben met het onder woorden brengen van jouw wensen en gevoelens. Een Crisiskaart geeft je tijdens een crisis jouw eigen regie terug omdat je hierop hebt vastgelegd hoe met jou om te gaan op dat moment.

HULPKAART
Even de weg kwijt zijn, letterlijk of figuurlijk. Door dementie, een verslaving, een verstandelijke beperking, epilepsie of een psychische kwetsbaarheid. Om jou snel de hulp of zorg te kunnen bieden die jij op dat moment nodig hebt, is er de Hulpkaart. Hiermee heb je alle benodigde gegevens voor omstanders gemakkelijk bij de hand.

HEB JE BELANGSTELLING?
In Noord Oost Brabant kan Stichting Door & Voor je helpen bij het opstellen van een Crisiskaart of Hulpkaart.

Deze kaart is kosteloos aan te vragen.
Voor het maken van een Crisiskaart kun je terecht bij de Crisis- en Hulpkaart consulenten van Stichting Door & Voor, deze consulenten zijn hier speciaal voor opgeleid.
Je kunt bij Door & Voor zelf een aanvraag aan het team Crisiskaart consulenten doen.
Dit kan via telefoon: 073-3030052 of via email: info@doorenvoor.nl
Voor meer informatie kijk op www.crisiskaart.nl of www.hulpkaart.nl

Anya van Paemel

Je bent genoeg

Je hoeft niet eerst iets te bereiken.
Je hoeft niet eerst iets te beheersen.
Je hoeft niet eerst te voldoen
aan een of ander maatschappelijk
verantwoord beeld.
Je bent genoeg.

Natuurlijk,
je mag aan jezelf werken.
Liever worden.
Of zachter, avontuurlijker, eerlijker,
vrijer,
meer oog voor de ander.
Dat mag.
Maar het hoeft niet.
Je bent genoeg.

Geloof me,
je bent genoeg.
Er hoeft niets bij.
Er hoeft niets af.

Voel je verdriet van je streven,
van je strijd te willen voldoen aan
een geschapen beeld,
dat je nooit zal halen.
Hou ervan.
Hou het vast. In je armen.

Het is niet jouw beeld.

En het is zo lief van je dat je wil
groeien.
En dapper!
Ik neem mijn hoed voor jouw
proberen goed te doen.
Goed te zijn.
Je bent zo lief.

Maar je bent genoeg.
Val maar terug in je natuurlijke staat
van zijn.
Ontspan daarin.
Je bent genoeg.

Als je het nog niet kan geloven,
geloof mij dan.
Pak voor even mijn hand
en laat je meedrijven in de strevenloze zee.
Ik spreek uit betrouwbare bron
van verre en dichtbij
van ervaring en weten
en met een hart van oceanische liefde.

Het is goed zo.
Je bent genoeg.
Je bent genoeg.

Je bent.
Dat is genoeg.

Niels Zwakhals
Aangeleverd door Dinie Cortenbach

DJ Turbo Jee Bee stopt en gaat zich richten op muziek

DJ Turbo Jee Bee (John Broekhaus) is sinds vorig jaar na het niet kunnen draaien op Paduapop gestopt met draaien en gaat zich nu meer richten op muziek van Nederlandstalige en Belgische bands, artiesten en labels. Zo wil hij een bibliotheek aanleggen van albums van zowel Nederlands als Vlaams en Franstalige nummers. Hij heeft dan ook 25 Gigabyte aan muzieknummers. Vergelijkbaar met een radiozender. John is al sinds september vorig jaar volop bezig om van één artiest te kijken of hij zoveel mogelijk albums bij elkaar kan krijgen zowel live, verzamel, elpees en singles en surft dan ook op internet om dit zover mogelijk compleet te krijgen. Hoe hij dit doet is zijn geheim.
In 1e instantie wordt Nederlands het 1e doel en Vlaams als 2e en Frans als 3e om zoveel mogelijk te vinden. Binnenkort gaat hij ook ergens anders wonen om nog meer van muziek te vinden en ook te kunnen zoeken.
In de 25 jaar dat hij daarmee bezig is geweest heeft hij al verschillende zangers en groepen op de gevoelige plaat vast kunnen leggen. Hieronder een samenvatting van bands en zangers, alleen de foto met Albert West ontbreekt maar is niet geplaatst. Dit is ook het laatste stuk wat hij in de Horizon schrijft. Hij gaat Brabant verlaten.

John Broekhaus

Foto 1 VOF De Kunst (Paduapop 2e Editie)
Foto 2 Django Wagner (Concerti Ferti)
Foto 3 Casa de la Muerte (Paduapop 2e Editie)
Foto 4 Dilane (Paduapop 1e Editie)

IN GESPREK MET PATRICK RAIJMAKERS

Patrick is 49 jaar, getrouwd met Frederike (alias Fredje) en samen hebben ze 3 puberkinderen, Thijs, Doortje en Pien. Patrick woont al zijn hele leven in Odiliapeel. Patrick is een man die bruist van energie en hij heeft dan ook veel hobby's, bezigheden en talenten.
Hij is hobby kok op feesten en partijen. Binnen de voetbalclub RKSV Odiliapeel is hij al jaren actief. Daarnaast is hij al 33 jaar elke donderdag te vinden als vrijwilliger bij VTC de Vrijbuiters, een vrijetijdsclub voor mensen met een verstandelijke beperking. Ook in de buurtvereniging is hij actief en alsof dat nog niet genoeg is besteedt hij ook al 33 jaar tijd aan stichting jeugdwerk Odiliapeel en is hij al 14 jaar actief lid van de carnavalsvereniging waar hij veel presenteerwerk voor doet. Denk hierbij aan een playbackshow en bonte avond waar Patrick ook graag typetjes speelt. Ze weten hem wel te vinden in Odiliapeel. Voor het presenteren van de Bonte Avond wordt hij jaarlijks in een splinternieuw pak gehesen om (dit jaar letterlijk) te stralen op het podium. Patrick geeft aan graag bezig te zijn met leuke dingen, en hij is dan ook graag gezien in Odiliapeel. Ook zijn vrouw is heel actief als vrijwilliger in het dorp en veel vrijwilligerswerk doen ze samen. In 2022 zijn ze ook samen in het zonnetje gezet met een koninklijke onderscheiding. Zijn grootste hobby is toch wel de 'Funbus', een oude T3 camper. Hiermee gaan Patrick en Frederike zoveel mogelijk naar festivals, weekendjes weg en op vakantie, het zijn echte levensgenieters.

Toen hij jong was dacht hij metaalbewerker te worden, Patrick heeft een opleiding gedaan voor constructiebankwerker/lasser maar heeft hier nooit iets mee gedaan.

Op 17 jarige leeftijd begon Patrick als stagiair activiteitenbegeleider bij GGZ Oost Brabant. Na zijn stage heeft hij een jaar als vakantiekracht op de AB gewerkt. Vanaf 1993 ging Patrick de 'in service B' opleiding volgen en is nooit meer weggegaan bij GGZ Oost Brabant. Patrick heeft jaren als verpleegkundige gewerkt op het terrein van Huize Padua, 11 jaar in Oss in de wijk. Daarna heeft Patrick nog een HBO-V opleiding gevolgd en vanuit zijn coördinerende functie in Oss werd hem gevraagd om een management opleiding te gaan doen in 2016 en 2017. Sinds december 2018 werkt hij als teamleider van ODAC en ondersteunend teamleider voor LIV in Huize Padua. Sinds 1 december 2022 zijn daar ook nog 8 uren als klachtenfunctionaris bijgekomen. Deze combinatie bevalt hem heel goed. In hart en nieren is Patrick een echte verpleegkundige. Meer een doener dan een denker, hij kan zijn creativiteit hierin helemaal kwijt.
Een nieuwtje dat Patrick met ons deelt is de 'Gameroom', die wordt gerealiseerd. Binnen GGZ Oost Brabant is er een 'Dragons'den'. GGZ Oost Brabant stelde 5000 euro beschikbaar voor het beste idee.

Vanuit de activiteitenbegeleiding hebben ze een pitch (presentatie) gehouden over het zien van een nieuwe en jongere doelgroep op het terrein. Er is nagedacht wat ze hiervoor nodig hebben en ze zijn gekomen tot het aanbieden van spellen op de computer, maar ook ouderwetse bordspellen met een sociaal karakter. Dit sluit aan bij de behoeftes van bestaande en nieuwe cliënten. Van GGZ Oost Brabant krijgen ze 5000 euro subsidie om dit te regelen. De gameroom komt in het gebouw van de activiteitenbegeleiding aan de Oude Laan, tegenover het internetcafé. De verwachting is in de lente te kunnen starten met de gameroom.
Dit is een mooi lichtpuntje na de kater van de Vooruitgang, die al zo snel moest sluiten omdat het pand eerder dan verwacht zal worden gesloopt. De Gemeente trekt de stekker er al uit omdat ze al aan de slag willen met de Zuidwal. Jammer van de energie die ze er in hebben gestoken.
De praatgroep die plaatsvond in de Vooruitgang gaat nu verder aan de mooie glazen tafel in het stiltecentrum. Ze zijn wel op zoek naar een andere locatie.

Sinds kort is de ODAC Huize Padua ook via Instagram op de kaart gezet, te vinden onder odac.huizepadua
Hier wordt goed op gereageerd. Ze zien een toename van verkoop van onze eigen gemaakte producten. Patrick nodigt iedereen uit om eens een kijkje te komen nemen in één van de winkeltjes/ verkooppunten van de ODAC.

Patrick is tevreden als hij cliënten ziet deelnemen aan activiteiten, hij houdt van leven in de brouwerij. Van gewone alledaagse dingen waar mensen blij van worden. Toen hij zijn lintje kreeg samen met zijn vrouw was Patrick zowel verrast als trots.
Als ik hem vraag wat staat er nog op jouw bucketlist krijg ik te horen dat hij daar niet mee werkt. Hij geniet met volle teugen van het leven. Wacht niet af, als iets op zijn pad komt dan doet hij het. Geniet van elke dag is dan ook zijn motto.

Ik ben benieuwd of Patrick als positief ingesteld persoon tevreden is over de keuzes die hij gemaakt heeft? Patrick geeft aan dat hij 2 keer een verkeerde keuze heeft gemaakt binnen zijn werk. De eerste keer was 9 maanden naar Kromland in Ravenstein. Hij werkte daar voor een fantastische doelgroep maar het project was een stuurloos schip. De tweede keer was als teamleider ODAC met 3 afdelingen onder zich, dit was teveel. Meteen is Patrick toen in gesprek gegaan met de zorgmanager en toen is er een andere regeling getroffen.
Over vijf jaar waar ziet Patrick zichzelf dan? Als het aan hem ligt op dezelfde plek en de dezelfde manier als nu. Van alles wat hij nu doet krijgt hij energie en voldoening. Het mogen meedenken/doen met de ontwikkelingen van het LLHP (Levendig Landgoed Huize Padua).
Het enige jammere is dat we op dit moment leven in een 'me myself and i' (ik) cultuur, mensen denken vooral (teveel) aan zichzelf en het wij gevoel is meer naar de achtergrond.
De Horizon wordt trouw gelezen door Patrick en hij hoopt dan ook dat het blad altijd zal blijven. Echt een blad van onze cliënten. Bij GGZ doen wij veel mooie dingen maar zijn heel bescheiden over de prestaties. Onze deuren mogen nog veel verder open.
Dank je wel voor dit leuke interview Patrick.

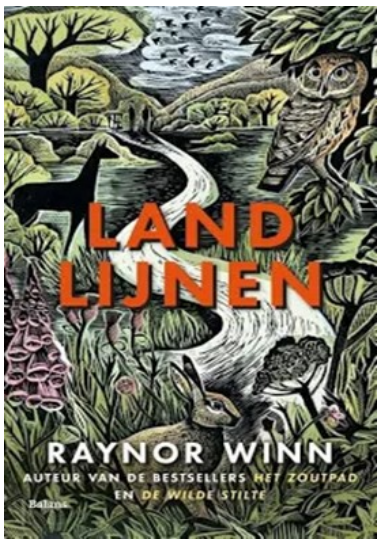
Bea van Leuken, eindredacteur

Ode aan de paraplu

Een slim individu
schonk de mensen de paraplu
wat ijzer, een lap stof,
een stok met een handvat
en iedereen blijft droog,
geen mens wordt meer nat
maar ik ren wanhopig door de straten
en pieker mij suf
waar ik dat kreng heb gelaten.

Jules Faber. Ingestuurd door Cor Vilé

Boekbespreking



Op de boekbespreking van het Zoutpad ontvingen we mooie reacties, een persoon vertelde enthousiast over een ander boek van Raynor Winn: Landlijnen. Dit keer in de boekbespreking.

Voor ik mijn boekbespreking begin wil ik eerst nog even dat andere boek wat ze na Zoutpad schreef onder de aandacht brengen.
De wilde stilte: het tweede boek van Raynor Winn.

Nadat ze terugkeerde van de South West Coast Path was het weer teruggaan naar het normale niet gemakkelijk. Een ongelooflijk gebaar van iemand die hun verhaal gelezen heeft maakte alles anders. Ze kregen de kans om een nieuw leven op te bouwen in een prachtige, oude boerderij diep in de heuvels van Cornwal. Door landbouw konden ze het verarmde land van de oude boerderij stukje bij beetje teruggeven aan de natuur, en dat wordt hun redding. Het wordt het nieuwe pad dat zij volgen. Voor Raynor en haar man Moth ligt het antwoord in de natuur. Moth had een terminale diagnose, maar tegen elke medische verwachting in lijkt hij in de natuur te zijn opgeleefd. De wilde stilte is een verhaal van hoop, en van een levenslange liefde die sterker is dan al het andere. Het is een even helder als fijnzinnig geschreven verhaal over de instinctieve verbinding tussen onze ziel en de natuur, en hoe belangrijk die is voor ons allemaal.

Ze zag hoe haar man op de gang door zijn benen zakte, ze zag hoe hij omviel in de boomgaard bij hun boerderij in Cornwall. Zo begint Landlijnen van Raynor Winn. Haar man, Moth, heeft een ongeneeslijke hersenziekte (CBD), maar als hij wandelt in de natuur lijkt de ziekte zich terug te trekken.

Het is mijn ervaring dat na een grote tocht er op de een of andere manier een zucht naar meer is ontstaan. Raynor Winn had de landkaarten en beschrijving van De Cape Wrath Trail al in haar bezit. Ze twijfelt om dit te doen met een man die aan het eind van zijn krachten lijkt te zijn, maar Moth stemt toe!

Gekkenwerk, ze gaan, natuurlijk gaan ze, en opnieuw raken ze diep verbonden met de natuur en met de paden die het land doorkruisen. Het einde van elk pad roept het verlangen naar het begin van het volgende in hen op, en elke keer lijkt dat onmogelijk. Een zomer lang zullen ze uiteindelijk vanuit het Noorden van Schotland helemaal teruglopen tot aan Cornwall. Een tocht van 1600 kilometer door gletsjerdalen en langs diepe lochs naar de vertrouwde kust van het zuidwesten.

Raynor Winn met haar unieke, beeldende, en empathische stijl van schrijven beschrijft in een schitterende en heldere taal van een onvergetelijke reis die vol onzekerheid begint, en die alleen maar kan eindigen met hoop.

Veel leesplezier.

Samengesteld en verzorgd door Cor Vile.

Buddy hulphonden

Door mijn complexe Ptss (Post Traumatisch Stress Syndroom) met daarbij dwangstoornis en depressies is mijn leven eigenlijk altijd overleven geweest. Ik deed alles maar vraag me niet hoe, ik heb al heel veel behandelingen gevolgd maar helaas ze hebben mij nooit echt geholpen.
Ondanks dat ben ik ook iemand die niet opgeeft en verder zoekt. Na een lange zoektocht en na jaren op een wachtlijst te hebben gestaan voor een buddy hulphond besloot ik het heft zelf in handen te nemen.
Ik heb veel onderzoek gedaan en met veel honden kennis gemaakt en toen ik op een nacht niet in slaap kon komen en op mijn pc zat te kijken,
was daar ineens de hond Willy. Ik was direct verliefd en onder de indruk van het verhaal van deze Spaanse hond, die net als ik heeft moeten overleven, en het ook gered heeft. Helaas had hij
geen thuis en zat in een shelter, een opvang voor honden.
Willy, die naam alleen al heeft voor mij zoveel waarde omdat mijn overleden moeder dezelfde naam droeg. Ik heb haar vaak verzorgd, zolang als ik haar gekend heb was ze erg ziek.
Ik besloot alles op alles te zetten om de hond naar Nederland te krijgen, de volgende dag heb ik gebeld met de stichting en ze gingen akkoord en eind september 2015 zou Willy naar Nederland komen, ik kon mijn geluk niet op en heb de dagen afgeteld.
Toen het eindelijk zover was kwam hij in Nederland eerst bij een opvanggezin terecht en op 4 oktober mocht ik met de hond kennis komen maken.
Samen met mijn geweldige man ben ik er naartoe gegaan. Dit was de Willy, precies zoals op de foto die ik had, dit was mijn kanjer, het voelde al gelijk vertrouwd en veilig toen ik met de hond een stukje mocht wandelen. Heel bijzonder, ik voelde me ineens zo anders. Op 5 december 2015 hebben we hem opgehaald en in onze roedel welkom geheten. Vanaf dat moment kreeg hij al een dekje om met de letter L van leerling en mocht hij overal mee naar toe. Ik vond het allemaal zeer spannend want voor mij was het ook nieuw, maar al snel ging het zo goed. Ik merkte dat we beiden echte overlevers waren. Waar ik nu ben daar is mijn hond Willy ook. Samen doen we veel vrijwilligerswerk ook bij de GGZe, intussen al dertien jaar. We hebben de training opleiding samen goed doorlopen en sinds september 2017 is hij leerling af. Nu in 2023 hebben we samen al veel mee mogen maken, mooie dingen en soms ook wat mindere dingen.
Ik heb ook een chronische vorm van zware migraine in combinatie met clusterhoofdpijn en hoewel hij daar niet voor is opgeleid helpt hij me om hier doorheen te komen, dat vindt ik echt uniek.
Ik mag wel zeggen dat dit de allerbeste beslissing van mijn leven is geweest en dat Willy voor mij de allerbeste therapeut is die ik me maar kan wensen. Hij is zo slim dat hij precies weet wanneer hij zijn werktuigje aan heeft of zijn vrijetijdtuigje. Ik ben zeer trots op hem en zonder hem zou mijn leven er niet zo uit zien als nu.
De wereld mag van mij weten hoe enorm belangrijk de Buddy hulphonden zijn, ik gun iedereen die het nodig heeft ook een hulphond, vervelend genoeg is er geen vergoeding voor ze. Ik zal blijven strijden, dat is intussen wel aan mij besteed, hulphonden verdienen niet alleen erkenning, maar zeker ook vergoeding.

Liefs Ineke en Willy

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER

1

2

3

4

Deze kunstwerken zijn gemaakt door:

1	H. Sens
2	R. Heller
3	M. Ahrari
4	H. Sens
5	J. Wilbers
6	C. van Zon
7	M. Ahrari
8	A. Vriens
9	M. Ahrari

Want gaan we maken?
Een omgekeerd wijnglas versieren en beschilderen en we hebben een leuke kaarsenhouder. Want ook al is het lente en is het langer licht buiten, een gezellig kaarsje doet het nog steeds goed. Lekker knus.
Wat heb je nodig?
Een mooi glas. Allerlei soorten en maten voldoen, gekleurd papier, servetten met leuke patronen, glasverf en kwasten, kraaltjes, stukjes stof, Touw, lijm, schaar, waxinelichtjes.

Hoe maak je het?
Draai eerst het glas om zodat de bodem aan de bovenkant komt. Anders ben je straks klaar en staat je ontwerp andersom op het glas. Met lijm kun je de servetten op het glas plakken. Met touw kun je het glas versieren eventueel in combinatie met de andere materialen. Als je klaar met het plakken en schilderen laat je alles goed drogen. Je pakt en waxinelichtje en zet het bovenop op het glas.
Genieten maar.

En hoe.?
Met lekkere thee of koffie. Die zijn overal kant en klaar te koop in allerlei soorten en maten.
Maar wat veel minder wordt gedronken in de middag en ook heel lekker is: warme ranja. Waarom koude ranja. Probeer het maar eens. In plaats van koud water warm water bij de ranja. Het aroma komt je al tegemoet en is heel lekker.

En om een beetje in de stemming te blijven. Bokkenpootjes als lekkernij erbij. En dan lekker in het zonnetje. Die komt wel tevoorschijn.

Veel knutsel en smulplezier.

En de uitnodiging blijft staan om je leuke knutsels te delen met de lezers van Horizon. Wil je op deze uitnodiging ingaan, stuur dan een foto naar de redactie van Horizon. Ik en andere lezers zijn benieuwd.

Tot de volgende keer.
Paula Leenders

Gedicht

door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's

Jouw zoenen
zijn nog zoeter
dan de zoetste honing
Ben ik een imker
die vaan jouw bijennectar
blijft genieten

Kinderknutselrubriek

Lekker naar buiten, uitwaaien op elk moment van de dag. Bladeren verzamelen. Dit kan ook op ieder moment van de dag. Zelfs in het speelkwartier op school. De voorbeelden spreken voor zich.

Wat heb je nodig?
-Bladeren, bladeren en nog eens bladeren.
-In alle soorten en maten.
-Plak, ijs-stokjes, glitter, pa-pier, stift.
-Papier

Hoe maak je het?
-Pak een vel papier. Leg je bladeren in ieder ge-wenst ontwerp.
-Teken er een gezicht omheen, een vis of een ander figuurtje.
-Kleur in en maak je eigen ontwerp af.
Je kan het niet fout doen en eigenlijk is dit knutsel-werkje voor jong en oud om te doen.

Knotwilg

aan de rand
van zomaar een weiland

een krachtig beeld
ontluikend en stokoud
lijf in volle groei en bloei
een mooie jonge vrouw

veel meer
dan zomaar een boom
is deze machtig sterke vrouw
een natuurlijke droom

aan de rand
van zomaar een weiland

P. Aardemaatje

Rubriek: Tradities en symbolen deel 13

St. Joseph

Het feest van Sint Jozef wordt gevierd op **19 maart** (het hoogfeest van de Heilige Jozef als bruidegom van de Heilige Maagd Maria). Jozef was de man van Maria en de (wettige) vader van Jezus. Hij was timmerman in Nazareth.
De verering van Sint Jozef ontstond in de vijfde eeuw in het Oosten en verspreidde zich pas vanaf de vroege Middeleeuwen naar het Westen. In 1479 werd de viering van zijn feest op 19 maart ingevoerd in Rome en daarna in 1621 opgenomen in de universele Romeinse kalender en werd het een geboden feestdag.

Pius IX gaf hem in 1870 de titel beschermer van de kerk, terwijl Pius XII in 1955 het feest van Jozef de werkman of patroon van de arbeid introduceerde. Johannes XXIII van zijn kant zorgde ervoor dat de naam van Sint Jozef toegevoegd werd aan de lijst van de heiligen in de canon van de Romeinse mis. Bij de kalenderhervorming van 1969 werd deze dag als facultatief ingesteld.
De Bijbel vertelt ook dat Jozef een afstammeling was van koning David. Hij was timmerman van beroep. Later wordt hij niet meer genoemd, terwijl Maria dat wel wordt. Mogelijk was hij al overleden toen Jezus optrad. De laatste keer dat hij wordt genoemd in de Bijbel is als Jezus 12 jaar oud is. Maria leefde nog toen Jezus werd gekruisigd. Dit was rond 30 na Christus.

In Matteüs 1 staat een stamlijn van Abraham en koning David naar Jozef, de pleegvader van Jezus. Christenen met een vrijzinnig-christelijke opvatting zijn geneigd te menen dat Jozef de biologische vader van Jezus was.
Hij wordt gezien als: Patroon van echtparen, kinderen, christelijke gezinnen, jeugd, wezen, kuisheid, arbeiders, houthakkers, timmerlui, meubelmakers, ingenieurs, begrafenisondernemers, opvoeders, uitgestotenen, reizigers, stervenden en een zalige dood.
Patroon bij oogaandoeningen en hopeloze zaken en als Patroon tegen bekoringen en woningnood.

Als 19 maart in de Goede Week of op Palmzondag valt, wordt het hoogfeest van Sint Jozef verplaatst naar de zaterdag voor Palmzondag. Als 19 maart op een zondag in de veertigdagentijd valt, wordt de viering verplaatst naar maandag 20 maart. Aangezien Sint Jozef beschouwd wordt als het ideaalbeeld van de vaders, wordt in sommige landen op deze dag ook Vaderdag gevierd. O.a. in België (Antwerpen en de Kempen), Italië, Spanje, Portugal en sommige Midden- en Zuid-Amerikaanse landen.

Gedachte:

Sint Jozef. Ieder jaar staat hij er weer op 19 maart hier in de kapel of met kerstmis bij de stal.
Nu eens knielend, dan weer leunend op zijn staf. In een lang of in een kort gewaad. Jeugdig of als een oude man. Wit in Europa, in Afrika zwart.
Of hij nu in Azië is, in Europa of Amerika, steeds past hij zijn huidskleur aan. Hij wordt een met de plaatselijke bevolking. Wereldwijd zijn er kerken, scholen en ziekenhuizen naar hem vernoemd. Zelfs verenigingen en kloosterorden dragen zijn naam.
Toch heb ik als kind de os en de ezel altijd spannender gevonden dan de persoon van Jozef. Met os en de ezel had ik geen moeite daar verhalen bij te fantaseren! Met die twee kon je wat beleven! Maar Jozef? Heel lang is hij voor mij de brave, wat saaie, oude man gebleven. De figuur op de achtergrond. Hij leefde ook altijd in de schaduw van zijn

vrouw. Nu is dat in Nederland niet zo erg, wij zijn daaraan gewend! Niet dat we hier zoveel saaie mannen hebben, maar tot in de hoogste regionen van ons land kennen we het verschijnsel van een flamboyante, knappe vrouw met een sterk karakter, en in haar schaduw een wat minder kleurrijke, enigszins fletse man. Dat wordt wel eens genoemd: “het Máxima-effect”… en wij, Nederlanders, hebben geleerd hoe daarmee om te gaan. Het is meer dan 150 jaar geleden dat Pius IX probeerde Sint Jozef een beetje meer kleur te geven. Hij riep Jozef uit tot patroon van de universele kerk. Paus Pius XII wilde het socialisme en het communisme de wind uit de zeilen nemen en hij maakte 1 mei tot feestdag van Sint Jozef, de werkman! Maar ook toen is Jozef niet echt uit de verf gekomen. Misschien was de poging van de paus te weinig subtiel, te doorzichtig van opzet. Rond 1970 werd de lijst met feestdagen in de kerk de zogenaamde liturgische kalender bijgewerkt. Toen werd het feest van Jozef de Werkman weer facultatief. Ik hoop dat u het me dat niet kwalijk neemt, maar zijn feest werd een soort keuzemenu, zoals we dat hier kennen. Je kunt het nemen, maar je mag het ook laten staan. En soms denk ik … je zou toch maar jarig zijn op het feest van Sint Jozef! Paus Franciscus waagde een nieuwe poging. Hij maakte een jaar tot het jaar van Sint Jozef, de vader van Jezus en de man van Maria. En zo bidden velen dagelijks aan het einde van vieringen: Sint Jozef, op u stelde Maria haar vertrouwen, met u werd Jezus een man, leid ook ons op de weg van het leven.

Op een van zijn audiënties vertelde de paus dat het beeld van Sint Jozef boven op de kast in zijn slaapkamer staat. Maar is dat voldoende voor een herwaardering? In de Heilige Schrift gaat het verhaal dat Maria al zwanger was nog voordat zij en Jozef gingen samenwonen. Jozef was van plan de verloving te verbreken en stilletjes naar de achtergrond te verdwijnen.
Maar in een droom – zo gaat het verhaal –hoorde hij dat het kind dat Maria droeg, deel was van Gods plan. Dit kind, zei die droom, is dan misschien niet joúw bedoeling, maar toch past het in het grote plan van God. En uiteindelijk reageerde Jozef net als Maria, zijn vrouw, door te zeggen: Ik begrijp het niet, maar ik geef me eraan over. Zo lieten zij samen het leven komen, zoals het kwam. Jozef en Maria, twee jonge mensen, man en vrouw, die zich toevertrouwden aan het leven zoals dat soms gaat, ook als het anders gaat dan gepland.
Wat hun levenshouding betreft, waren zij uit hetzelfde hout gesneden. Een vader, dat weten we allemaal uit ervaring, kan een grote invloed hebben op het leven van zijn kinderen. Positief, of niet.
Tegenwoordig horen we ervaringen van mensen die geleden hebben onder hun vader! Omdat hij een boze, strenge vader was, een vader die afwezig was of onbereikbaar. Of een vader die wellustig was en gewelddadig. Van Jezus weten we dat hij God aansprak als Abba, ‘vader’ eigenlijk: papa. Zo noemt een kind zijn vader alleen wanneer het zich veilig voelt en als het zich zonder reserve aan iemand toevertrouwt. Het woordje ‘Abba’ drukt intimiteit uit, nabijheid. Ik denk dat precies daarin de betekenis van Jozef doorschemert. Als Jezus een afwezige of agressieve vader had gehad, dan had hij God nooit ‘pappa’ genoemd. Dan had hij het woord Abba nooit verbonden aan een God die liefde is. Jezus noemde God met dezelfde naam als waarmee hij Jozef, zijn natuurlijke vader, aansprak … Dat zegt misschien nog het beste wie Jozef voor hem was. En het zegt ook wie Jozef kan zijn voor mensen vandaag, voor ons in deze tijd.

Weerspreuk
"St. Jozef helder en klaar, geeft licht een vruchtbaar jaar."

Volksgebruik
Sommige huiseigenaren begraven een beeld van Jozef-met-kind ondersteboven in de tuin voor een voorspoedige verkoop van hun huis. De oorsprong van dit gebruik is onbekend. Na de verkoop en overdracht wordt het weer opgegraven. Dit gebruik heeft ook in Nederland (commerciële) ingang gevonden. Wanneer onverhoopt de verkoop van een huis toch niet door zou gaan mag men niet Sint Jozef hiervan de schuld zou geven.
Er bestaat ook een gebed/noveen tot onze goede vriend Sint Jozef voor de verkoop van een huis.

Geschreven door Joke Lentjes

Prinses Anita vertelt over haar belevenissen

Allemachtig wat was dat prachtig!
Dat dacht ik toen ik woensdagochtend na de carnaval opstond.
Nagenieten van het prachtige carnaval als prinses van de kluisklepels.
Het begon al op Woensdag op het Activiteitencentrum. Daar kwam prinses Melissa uit de kluis. Wat een feest.
Polonaise, spelletjes, hapjes en drankjes.
Op donderdag de rondgang. De kluisklepels kwamen mij halen op Loef 1, onder begeleiding van muziek en drankjes.
Na de belofte dat de kluisklepels een bingoavond zou verzorgen op Loef 1, mocht ik mee. Achterop de riksja die buiten voor mij klaar stond. Toon, mijn man, mocht fietsen. Prachtig, wat een lol.
Zo gingen we onder muzikale begeleiding op diverse afdelingen onderscheidingen uitdelen aan bewoners die het verdienden.
In de hoofdbouw was de sleuteloverdracht door Koen van Haaren en Lianne Verbruggen. Na mijn proclamatie was het nu officieel. Carnaval kon beginnen.
Donderdagavond de disco met een prijs voor de mooist verklede persoon.
Moeilijk, want iedereen zag er mooi uit.
Op vrijdagavond de carnavals mis in Boekel met aansluitend de sleuteloverdracht in het gemeentehuis. Dit werd helaas halverwege afgelast door omstandigheden.
Zaterdagmiddag de Talentenshow.
Geweldig, wat zit er veel talent bij de cliënten.
Zondagochtend was er een hele mooie dienst in de Brouwershof. Geheel verzorgd door Theo Rovers en huiskoor "krek zo als t guh".
Dinsdagmiddag het afsluitingsbal waar de dansmariekes van een carnavalsclub uit Gemert kwamen optreden en een boerendans die verzorgd werd door Stichting Boerenbruiloft Boekel, en aansluitend stamppotten buffet.

Elke dag werd er afgesloten met het lijflied: Laat maar lekker gaan zoals het gaat".
Ik weet zeker dat iedereen die deze dagen aanwezig is geweest met volle teugen heeft genoten.
Daarom doe ik ook een oproep voor degene die niet geweest zijn: Kom volgend jaar zeker carnaval vieren in de Brouwershof en beleef het zelf. Je zult er geen spijt van krijgen.
Ik kijk terug op een paar hele mooie, maar wel vermoeiende dagen. Dank aan iedereen die de carnaval op Huize Padua mogelijk maakt.

ALAAF Prinses Anita

Het tientje

In de klas houdt een leraar een briefje van 10 euro in de lucht en vraagt: Wie wil het hebben?
Natuurlijk heffen alle leerlingen hun hand op. Vervolgens kreukt hij het briefje en vraagt: wie wil het nog steeds? Weer heffen alle leerlingen hun handen op. De leraar gooit het briefje op de grond en begint erop te stampen en vraagt: En nu, wie wil het nog steeds? En weer heffen alle kinderen op.
Dan zegt de leraar: Jullie hebben vandaag een belangrijke les geleerd! Het maakt niet uit wat ik met deze 10 euro doe en toch willen jullie hem hebben, weet je waarom? Dat komt omdat de waarde hetzelfde blijft. Wat je er ook mee doet, het is en blijft altijd 10 euro waard en zal zijn waarde nooit verliezen.
Je zal in je leven meerdere malen wanhopig zijn, van sommige mensen weggeduwd, vertrapt of zelfs gehaat worden. Je zal het gevoel hebben dat je niets meer waard bent. Maar wees ervan bewust dat het niet uitmaakt welke kwellingen je ervaren moet in het leven, hoeveel mensen je ook kwetsen of wegduwen.
Hou de eer aan jezelf en hou van alle mensen, alleen zo zal je nooit je waarde verliezen.
Ook als je geen rijkdom bezit, niets meer hebt, verlies nooit je eigenwaarde.

Aangeleverd door
Joke Lentjes

Dingen accepteren van jezelf of de ander gaat beter als je de achtergrond kent.

Tekst Cor Vilé

Naasten betrekken bij de behandeling is belangrijk voor het herstel van cliënten

Je partner die een behandeling krijgt voor een mentale kwetsbaarheid, je ouder waar het even niet zo goed mee gaat of je kind die worstelt met mentale klachten. Je wilt er voor ze zijn, ze helpen. "Als naaste speel je een cruciale rol in het herstel van je dierbare", vertelt Paul van der Hoek, vicevoorzitter van de Familie- en Naastenraad. Samen met de andere leden zet hij zich dagelijks in om het naastenperspectief en de rol die naasten spelen binnen het herstel, zichtbaar te maken.

Paul werd drie jaar geleden lid van de Familie- en Naastenraad toen hij zelf te maken kreeg met een dierbare die mentale kwetsbaarheden ervaarde. "Ik merkte destijds dat ik de wereld van de geestelijke gezondheidszorg en de psychische uitdagingen wilde begrijpen, om zo goed mogelijk te helpen." Hij weet dan ook als geen ander hoe belangrijk het is om familie en naasten te betrekken bij het herstel van een cliënt. "Een van de doelstellingen van GGZ Oost Brabant is om cliënten zo goed mogelijk te helpen in hun herstelproces, daar hebben naasten een grote rol in. Zij zijn betrokken bij het ondersteunen van hun dierbare, het staande houden van de omgeving en zijn daarnaast ook degene die aan vroegsignalering doen. Zij kennen hun dierbare door en door."

Ondersteuning bieden

De Familie- en Naastenraad wordt binnen GGZ Oost Brabant dan ook betrokken bij de besluitvorming en gaat daarover onder andere in gesprek met de Raad van Bestuur.
Paul: "We adviseren bij de beslissingen die worden gemaakt en de ideeën die ontstaan. Wordt daar het naastenperspectief in meegenomen? Worden naasten gezien en wat voor gevolgen heeft het beleid op de familie en naasten? Ook zetten we ons actief in om het Familie- en Naastenbeleid goed zichtbaar te maken in de organisatie."
Daarnaast wil de Familie- en Naastenraad zich ook meer inzetten op ondersteuning van naasten, door onder andere informatieavonden te organiseren. "Het kan best ingewikkeld zijn om je dierbare door een moeilijk proces te zien gaan. Waarbij je zowel steun biedt als zelf ook overeind wilt blijven. Wat ook heel begrijpelijk is. Vorig jaar hebben we voor het eerst een informatieavond gehouden. Daar werden verhalen verteld door sprekers uit het vakgebied en konden lotgenoten ervaringen met elkaar delen. Een waardevolle avond, die we dit jaar ook weer organiseren, waarbij de naasten centraal staat."

Iets betekenen voor een ander

De Familie- en Naastenraad bestaat momenteel uit zeven leden, Paul hoopt dat ze dit jaar een aantal nieuwe leden mogen verwelkomen in hun enthousiaste raad. "In de raad ben je echt van toegevoegde waarde voor heel veel mensen die te maken hebben met psychische kwetsbaarheden. Je hebt inspraak in beleid, leert de wereld van de geestelijke gezondheid goed kennen en kunt echt je steentje bijdragen. Gezamenlijk zetten we ons in voor de naasten en daarmee ook de cliënten."
Meer informatie of aanmelden voor de Familie- en Naastenraad?
Mail naar: familieraad@ggzoostbrabant.nl

Bron: Familie- en Naastenraad

De moppentrommel

Er komt een vertegenwoordiger in stofzuigers langs bij een boerderij. Hij klopt aan, de boerin doet open. Dag mevrouw, ik ben vertegenwoordiger van hele goede stofzuigers: die zuigen echt alles, maken alles schoon. En om het te bewijzen, maak ik nu uw tapijt even vuil. De vertegenwoordiger gooit een hele doos met vuiligheid over de vloerbedekking en zegt: Met mijn stofzuiger maak ik dat weer helemaal brandschoon. Ik garandeer u: elke korrel die blijft liggen, eet ik persoonlijk van de vloer. Zegt de boerin: Nou begin dan maar vast te eten, want we hebben hier geen elektriciteit.

Een man komt bij de tandarts en na een kort onderzoek vertelt de tandarts hem: Deze tand moet eruit. Ik geef je een spuitje om te verdoven en kom zo dadelijk terug. De patiënt grijpt de tandarts bij de arm en zegt: Niet doen, ik haat naalden en ik weiger een spuitje! Geen probleem zegt de tandarts, dan gebruiken we een beetje lachgas. De patiënt protesteert opnieuw: Absoluut niet, ik blijf er dagenlang ziek van. Ik weiger het lachgas! De tandarts verdwijnt even en komt terug met een glas water en zegt: Hier neem dit pilletje. Wat is het vraagt de patiënt. Viagra zegt de tandarts. De man kijkt verrast: Zal dit de pijn verzachten?" vraagt hij. Nee, lacht de tandarts, maar dan heb je iets om vast te houden terwijl ik je tand eruit trek.

Muziekles.
De muzieklerares laat de leerlingen een piano zien. Wie van jullie weet wat die witte en zwarte toetsen betekenen? Kees steekt zijn vinger op: De witte toetsen zijn voor bruiloften en de zwarte voor begrafenissen!

Verliefd.
Hallo, mag ik je even storen
ik ben namelijk op zoek naar een vrouw
Nu heb ik zojuist mijn hart verloren
en volgens mij ligt het nog bij jou

Hoofdrekenen.
Op school wil een onderwijzer testen of de kinderen nog wel kunnen hoofdrekenen en geeft de kleine Karel een opdracht: Om een kamer te behangen heb je zeven rollen nodig, een rol behang kost €11,35. Hoeveel kosten dan 7 rollen behang ?
De kleine Karel denkt heel lang en diep na: de onderwijzer kijkt hem aan en vraagt: Weet je het al ?
De kleine Karel antwoordt: Ik ga die muren wel schilderen.

Zo moeilijk is Nederlands niet, je dient het alleen maar goed lezen.

Antiloop	Middel tegen diarree
Bedacht	Naast bed nummer zeven
Achteraf	Min acht
Continenten	Inenten op een delicate plaats van het lichaam
Minister	Heel kleine ster
Uurwerk	Werk dat per uur betaald wordt
Minimaal	Kleine maaltijd
Panama	Pa laat moeder voorgaan
Kieskeurig.	Tand in goede staat
Misleider	Priester
Vertrouwen	In het buitenland trouwen

Een beetje meer wij
en een beetje minder ik,
een beetje meer goedheid
en een beetje minder nijd
en wat glimlach op z'n tijd

Phil Bosmans uit; Zomaar voor jou.

Activiteiten vrije tijd en welzijn

Smartlappenkoor Wellie

Op donderdag 9 maart trad in Huize Padua een smartlappenkoor op. Ze zongen allerlei leuke en mooie liedjes van vroeger en een paar van nu. De hele zaal kon meezingen. Het waren Hollandse hits en feestmuziek. Het was een leuke avond en de sfeer was heel gezellig.

De huiskamer in de Carroussel

Elke maandagavond is er in de Carrousel een spelletjesavond. Je kunt daar gezellig bordspellen, kaarten, biljarten, enz. spelen onder het genot van koffie of thee met iets lekkers. Cliënten kunnen hier gratis naar toe. Het is van half zeven tot acht uur.

Fred Peters

Stiltecentrum Huize Padua

'Onrustig is mijn hart, totdat het rust vindt in u,' schreef de heilige Augustinus.
Stilte is een groot goed wanneer er chaos is in je hoofd en onrust is in je leven.
In het Stiltecentrum van Huize Padua kun je buiten de hectiek van alledag tot bezinning komen. Wat verscholen vanuit een hoek en een nis kijken de beelden van Antonius van Padua en Franciscus van Assisië toe, nog altijd, ook nu de tijden veranderen. Franciscus leefde in de 13e eeuw In Italië. Als zorgeloze jongeling gooide hij zijn leven radicaal om toen hij geconfronteerd werd met het lot van armen en zieken.
Antonius van Padua liet zich door hem inspireren en sloot zich aan bij de franciscaanse beweging. Hij is vaak afgebeeld met het Christuskind op de arm en een lelie in de hand, als teken van zuiverheid en overgave. In die geest vatten de broeders Penitenten hun taak op zich toen ze in 1832 begonnen met de opvang van mensen die arm waren en kwetsbaar van geest. De beelden in het Stiltecentrum, ook dat van Maria met kind, zijn afkomstig uit de voormalige kapel van Huize Padua en het hout gesneden crucifix met corpus is gemaakt door een cliënt.

Joke Lentjes

Poëzie is overal

Bij poëzie heb ik het idee dat het voor veel mensen niet direct toegankelijk is, daar tegenover staat dat poëzie meer gelezen wordt dan je zou denken. Poëzie nodigt je uit om even stil te staan, om even na te denken. Tijdens mijn wandelingen kom ik met regelmaat een gedicht tegen, ook op plekken waar je ze niet meteen verwacht. Veel dichters zitten thuis in hun eigen creatieve wereld, en dan is het mooi om onderweg een ontmoeting met ze te hebben in de vorm van een gedicht. Voor mij is een gedicht net zoals een boek, het dient je vast te pakken en mee te nemen in woorden en zinnen die je raken en ergens ook een herkenning oproepen.

Poëzie kent vandaag de dag drie belangrijke functies, emotie, zingeving en identiteit. Bij rouw gebruikt de mens de poëzie in de vorm van een rouwadvertentie. Uit een onlangs gehouden onderzoek blijkt dat poëzie langzaamaan de Bijbelcitaten aan het vervangen zijn. Poëzie neemt dus een deel van de religie over in onze samenleving. Op zich is dat niet zo vreemd, in gedichten vinden we niet alleen antwoorden op grote vragen, we vinden er ook wijsheid, troost en rust in. Ook in het geloof zijn dat belangrijke aspecten. Vroeger las je Bijbelteksten en religieuze spreuken op de muur en hingen er tegeltjes met wijsheden.
Tegenwoordig hangen er poëzieposters aan de muur. We gebruiken de gedichten nu om na te denken over het leven en over onszelf om uit te dragen wie we zijn en wat we willen.

In de media en dan met name op Instagram zie je hoe sterk poëzie leeft onder de jongeren. Een goed voorbeeld daarvan is Rupi Kaur, een jonge dichter die zelfgeschreven gedichten op Instagram plaatst en daarmee miljoenen volgers heeft. Instagramgedichten zijn toegankelijk voor de jonge lezers en Instagrampoëzie heeft een enorme impact op de verkoop van poëziebundels. Straat poëzie geschreven door de jonge dichters is ook helemaal van deze tijd, je vind ze vaak in de openbare ruimtes. Er is ook een site straatpoezie.nl waar zo'n 3000 gedichten op staan.

In het programma van de beste zangers komen hele mooie teksten voorbij die je ook als een vorm van poëzie kunt zien. Joe Buck schreef een ontroerende tekst voor zijn ouders nadat hun eerste kind een doodgeboren kind was. In het gedicht Madelief van dichter Ingmar Heytze schreef hij net als Buck voor het ongeboren kind. De poëzie van Ingmar Heytze en de woorden van Buck zijn troostend, ze verwoorden precies de juiste emotie die het oproept. Dat brengt twee werelden bij elkaar op momenten dat het er echt toe doet, poëzie en muziek verbinden de mens.

Amanda Gorman was de jongste dichter ooit die haar gedicht mocht voordragen tijdens de inauguratie van president Joe Biden. Na de opkomst van de Black Lives Matterbeweging stond daar een krachtig persoon die even terug keek op de geschiedenis en zei: 'Even as we hurt, we hoped, that even as we tired, we tried.' (Zelfs wanneer we geraakt werden bleven we hopen, ook al waren we nog zo moe). Ze blikte vooruit, vol hoop: For there is always light if only we're brave enough to see it, if only we're brave enough to be it. (Want er is altijd licht als we maar dapper genoeg zijn om het te zien, en dapper genoeg om het te zijn)

Poëzie is een schakel tussen de mens onderling hoe de verhoudingen ook zijn, ergens in het diepste van zichzelf ontmoeten ze elkaar.

Tekst Cor Vilé

LEESRUBRIEK

Wandelen

Heerlijk uitwaaien langs zee in binnen- en of buitenland.
Wandelen kan altijd.
In de regen met regenlaarzen aan. Springend door de plassen.
Waarom niet.
In de kou met sjaal en muts op. Wandelen is goed voor lichaam en ziel. Voor jong en oud. En dan nog van alles wat je ziet onderweg. Op wandeltochten zie je veel meer dan op de fiets.
Waar en hoe kwam jij tot jezelf tijdens je wandeltocht? Wil je deze tochten met ons delen, stuur dan je bijdrage naar de redactie.
En wie weet,

Tot ziens, ergens onderweg.
Groetjes Paula

De ochtend

Het licht breekt zacht
uit het zwijgen van de nacht
het wringt zich
uit een diepe slaap
zo is de ochtend
loom en traag
maar ook vaag
als een gedicht
dat je uit het minzame
van woorden weeft
en dat je dan
aan de horizon kleeft
zacht dampend en stil.

Nathalie

Spring-in-'t-veld

Ze komt, om de hoek, en hoopvol
kijkend naar 't spel van deze morgen,
een meisje met de blijde verwachting,
nog in de ziel van een engel geborgen,
vol van licht en natuurlijke achting

ik zou haar willen troosten
wanneer een dag haar zal bezeren
of een schaduw voorbij schuift ja,
ik zou trachten haar te beschermen
als de nacht een lach verdrijft

in haar zie ik het plezier
van dansen in het natte gras
en gelukkig zijn om nog niet
naar het echte waarom te vragen

ik zal bij jou, meisje van nu,
ook altijd blijven zoeken
naar mijn kind onder stoffige lagen
zodat wij samen in ons hart
elkaar mogen blijven dragen

Julius Dreyfsandt zu Schlamm.

Vanuit Familieraad/ naastenraad en Cliëntenraad

Aanwezigheid bij veiligheidsrondes

Door het lopen van veiligheidsrondes toont de Raad van Bestuur betrokkenheid met het gevoerde veiligheidsbeleid. Veiligheidsgerelateerde problemen kunnen worden geïdentificeerd en medewerkers worden ondersteund bij het verbeteren van de veiligheid.
De Raad van Bestuur, Geneesheer-directeur en een cliënt, lid van de clientenraad, lid van de familieraad voeren de veiligheidsronde uit. Dit gebeurd aan de hand van een jaarrooster. Gemiddeld één keer per maand.
Veiligheidsrondes werken het best volgens een vaste structuur. De informatie die uit de ronde naar voren komt wordt geanalyseerd en teruggekoppeld naar zowel het management als de medewerkers. De Raad van Bestuur kondigt een bezoek vijf dagen van tevoren aan bij de directeur van de zorggroep waar de veiligheidsronde zal plaatsvinden. Alle informatie, die uit een veiligheidsronde naar voren komt, wordt vertrouwelijk en anoniem behandeld.
Veiligheidsrondes worden gehouden op alle afdelingen. Prioriteit hebben de patiëntgebonden afdelingen. En daarbinnen zullen in eerste instantie de afdelingen met de hoogste risico's bezocht worden.
De veiligheidsronde wordt op de afdeling zelf gehouden en wordt ook daadwerkelijk lopend uitgevoerd. Het voeren van de bijbehorende gesprekken gebeurd te midden van medewerkers. Wanneer de privacy van patiënten hiermee in gevaar komt zal ter plekke een besloten ruimte gekozen worden. Indien mogelijk worden ook gesprekken gevoerd met bewoners.
Een lid van de delegatie veiligheidsronde, de Geneesheer-Directeur, neemt, 3 weken na de veiligheidsronde, contact op met de leidinggevende van het team ter evaluatie van de gelopen veiligheidsronde.

Mengelmoes

Er zijn zo van die dagen
alles gaat zoals verwacht
je loopt te zingen en te fluiten
je straalt en je lacht.

Er zijn zo van die dagen
niets gaat zoals het moet
tranen vallen als druppels regen
plots zit je zonder moed.

Er zijn zo van die dagen
je doet enkel dingen voor de kick
stelt jezelf wel duizend vragen
waaronder Wie ben ik?

Er zijn zo van die dagen
dat je bruist van energie
je wilt jezelf overtreffen en je leeft
in een wereld vol met energie en fantasie

Er zijn zo van die dagen
je hoofd dat slaat op hol
onderweg in de jaren
veel geleerd maar ook veel verloren
maar je beseft voor het eerst
wat betekent ‘waardevol”!

Er zijn zo van die dagen
een mengelmoes van alles beschreven hierover
maar dagen zoals vandaag
dat je steun krijgt van een vriend
hoe moeilijk dan ook
maar met plezier, leef en zweef je hierdoor.

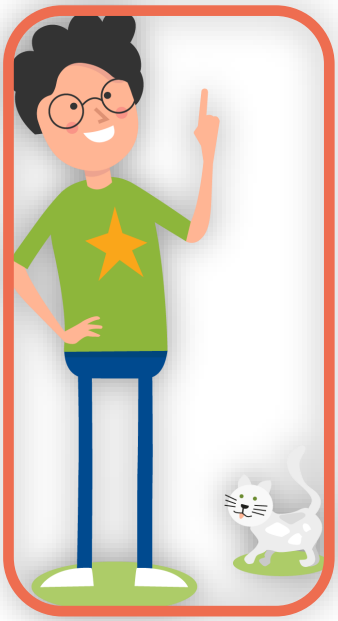
Gerrie van der Rijt-van Sinten

Lente
Alle vogels zijn nesten begonnen en ik zit er óók flink in.

Levi Weemoedt,
ingestuurd door Cor Vilé

MijnZelfie van start voor LVB-P

GGZ Oost Brabant heeft de nieuwe webapplicatie MijnZelfie in gebruik. Ook voor cliënten met een psychiatrische aandoening in combinatie met een (licht) verstandelijke beperking is het medisch dossier nu digitaal toegankelijk. De zorginnovatie is in co-creatie ontwikkeld door GGZ Oost Brabant en NEXUS-Nederland.



MijnZelfie geeft - als onderdeel van het cliëntenportaal MijnGGZOostBrabant en het Elektronisch Patiënten Dossier - een visueel overzicht van de situatie van de cliënt, zodat de behandeling daarbij kan aansluiten. GZ-psycholoog Esmay Haacke is een van de ontwikkelaars van MijnZelfie: “Er is vaak sprake van problemen met de zelfredzaamheid en/of het adaptief vermogen. Om te komen tot herstel en een goede kwaliteit van leven, moet in de diagnostiek, behandeling en begeleiding met meer zaken rekening worden gehouden dan enkel de psychiatrische diagnose, zoals: de verstandelijke beperking, emotionele ontwikkeling, de zelfredzaamheid, wensen op andere levensgebieden en de lichamelijke gezondheid. MijnZelfie helpt de cliënt én de hulpverlener om naar alle aspecten te kijken, in plaats van enkel te focussen op de psychiatrische stoornis.”

Alle voor de behandeling en begeleiding relevante aspecten worden visueel in kaart gebracht.

In MijnZelfie is informatie te zien over bijvoorbeeld iemands wensen, omgeving, contactpersonen, lichamelijke gezondheid, behandeldoelen en emotionele ontwikkeling. De behandelaar of coördinator vult deze onderdelen met de cliënt in.

De webapplicatie is volledig geïntegreerd in het cliëntportaal MijnGGZOostBrabant. Hierdoor vormen alle registraties direct onderdeel van het Elektronisch-cliënten dossier. De cliënt kan de applicatie zowel zelfstandig gebruiken, als gezamenlijk met de behandelaar en/of sociale netwerk. De toepassing gaat zowel vooraf, tijdens als na het behandeltraject worden ingezet.

Bron: Esmay Haacke, Communicatie

Geslaagde lunchbijeenkomst over Familie - en Naastenbeleid

Een psychische aandoening of kwetsbaarheid raakt niet alleen de mensen bij ons in zorg, maar ook de mensen in de directe omgeving van de cliënt: de familie en naasten.

De Familie- en Naastenraad staat er dan ook voor dat naasten altijd betrokken worden bij de behandeling en herstel, tenzij dit door de cliënt anders wordt aangegeven. Leden van de Familie- en Naastenraad hebben, samen met Petra van Erp, stafmedewerker kwaliteitszorg, uitleg gegeven over dit Familie- en Naastenbeleid tijdens de lunchbijeenkomst van Helmond-Peelland.

Petra: “We hebben de visie en missie van het Familie- en Naastenbeleid aan onze collega’s van Helmond/Peelland toegelicht om dit opnieuw onder de aandacht te brengen. Het betrekken van familie en naasten kan heel steunend zijn voor mensen die bij ons in zorg zijn, voor hun behandeling en herstelproces. Maar daarnaast ook voor de familieleden en naasten die een dierbare door een moeilijke tijd zien gaan.” Tijdens de bijeenkomst werd er extra bewustwording gevraagd om de familie en naasten te blijven betrekken. “Hier werd positief op gereageerd door onze collega’s. Daarnaast vonden zij het

mooi om het verhaal van Gerrit van de Born, lid van de Familie- en Naastenraad, en de toelichting over wat de raad binnen GGZ Oost Brabant doet, te horen. We kijken terug op een geslaagde bijeenkomst."

Bron: Familie- en Naastenraad en Communicatie

PaduaPop 4 juni 2023

Op zondag 4 juni 2023 organiseert GGZ Oost Brabant tussen 13.00 en 18.00 uur in het park op Huize Padua een kleinschalig, gratis toegankelijk én alcoholvrij festival: PaduaPop. Ook deze derde editie belooft een mooi festival te worden met verrassende muzikale optredens van bekende en regionale allure. Er zijn volop leuke activiteiten voor de kids, silent disco/yoga en een Mért. Het festivalprogramma wordt ingevuld door bewoners en medewerkers van Levendig Landgoed Huize Padua. De voorbereidingen voor het evenement zijn in volle gang.

PaduaPop

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

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

Bron: Kitty Lamers

Landelijke media-aandacht voor nieuwe medewerker sociale robot Tonnie

We zijn hiermee de eerste zorgorganisatie in Nederland die robots dezelfde positie geeft als medewerkers. We hebben dit heugelijke nieuws gedeeld met de pers. Daarop volgde meteen belangstelling van media uit heel het land en zelfs uit het buitenland.

Zo plaatsten nieuwssite NU.nl en Skipr het bericht al en zijn er diverse interviewaanvragen geweest vanuit o.a. NPO-radio, Omroep Brabant en het Brabants Dagblad.

We zijn blij en trots dat er zoveel aandacht is voor onze nieuwe medewerker Tonnie!

Paardenproof

ik kom je even controleren
kijken of je in de kudde past
mag ik nog even aan je ruiken
hou jij dan mijn manen even vast

okay ik denk wel dat 't goed is
je bent niet bang of dominant
ik vind dat jij jezelf bent
lik ter controle nog even aan je hand

ik ga nu vast de stal in
mocht je verder nog iets willen
zoek mij dáár dan op
kunnen we nog even lekker chillen

P. Aardemaatje

Lente

Mandala

illustratie © deborah van de leijgraat

Lente

APRIL
BLOEIEN
BLOESEM
BIJEN
GROEIEN
HYACINT
JAARGETIJDE
JONGEN
KALFJES
KIKKERDRIL
KNOPPEN
KROKUSSEN
KUIKENTJE
LAMMETJES
LENTEBLOEM
LENTEBRIES
MEI
NARCISSEN
NATUUR
NESTJES
SEIZOEN
TREKVOGELS
TULPEN
VOGELS
VOORJAAR
VRUCHTBAAR
ZAAIEN
ZONNIG

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

Oplossing

illustratie © deborah van de leijgraaf

Kreet van de maand

Laat wat je voelt of denkt,
niet de reden zijn
dat je de ander
geen aandacht meer schenkt.

Tekst Cor Vilé

Info

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

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

Familievertrouwenspersoon:
Chris de Haas e-mail: c.dehaas@lsfvp.nl of bel naar 06-53242920
Helpdesk Familivertrouwenspersoon is dagelijks te bereiken
van 9.00 –17.00 uur via 0900-3332222

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

Stichting Opmaat

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