

Voor en door cliënten

Spreekbuis

LENTE 2024

Jaargang 31

Update CCE

Tuinpraat met Kaat

Stamgasten

P!nk

Max Verstappen niet te stoppen

WLB Blokpunt Terneuzen



INHOUDSOPGAVE

03

Van de redactie

04

WLB Blokpunt

07

Opluchting bij Hertenkampen

08

Opmerkelijk nieuws

10

Van kliniek naar

12

Centrale Cliëntenraad Emergis

14

Veiligheidsplan

17

Vacature familieraad

18

Tuinpraat met Kaat

22

Muziek: P!nk

24

Evenementen in Zeeland

25

Bibbers voor dieren

26

Boekbespreking:
Max Verstappen,
niet te stoppen

28

Hoop, kracht en lichtpuntjes

30

Verhalen van lezers

31

Budgetrecept

32

Gedichten

34

TV Tips

36

Peters moppenhoek

37

Spreekwoorden

38

Sudoku's en Puzzels

39

Stamgasten

Van de Redactie

Op de omslag van deze eerste editie van de Spreekbuis in 2024 prijkt een foto van het Monument voor de Verdrongen Dorpen met op de achtergrond de Zeelandburg. De Zeelandburg kent iedereen, het Monument voor de Verdrongen Dorpen is voor de meeste lezers vast wat minder bekend. Het is een monument om de vele tientallen in de golven verdwenen nederzettingen in vroeger eeuwen te gedenken. Het monument staat aan de Oost Zeedijk in Colijnsplaat. De foto is van de hand van medewerker Trudy van het WLB Joannaplantsoen. Voor de omslag van de zomereditie nodigen we jullie uit om een foto te maken en deze te mailen naar de redactie. Als we jouw foto (kunnen) gebruiken is eeuwige roem je beloning.

Van Marijke Josephus Jitta, o.a. psychiater crisisdienst en directeur Behandelzaken bij Emergis, kregen we het verzoek om aandacht te besteden aan het Veiligheidsplan. Een verzoek waar we graag gehoor aan geven. Een veiligheidsplan is een stappenplan, waarin staat wat je kan doen tijdens een crisis. Maar het plan helpt je vooral om een crisis te voorkomen. Op pagina 14 vertelt ze meer over het veiligheidsplan.

Op pagina 24 hebben we een selectie gemaakt van een aantal evenementen in Zeeland. Voor de maanden juli, augustus en september vragen we jullie om tips over te houden evenementen zodat we daar ook weer een selectie uit kunnen maken. Ook deze tips kunnen gemaild worden naar de redactie. Evenals ideeën voor een Tuinpraat special. Meer hierover in Tuinpraat met Kaat.

Veel aandacht voor de werkleerbedrijven in Zeeuws-Vlaanderen. Bij Omroep Zeeland zagen we goed nieuws voor WLB Hertenpark, Karin bracht in de stromende regen een bezoek aan WLB Blokpunt Terneuzen en ook de Cliëntenraad was in Zeeuws-Vlaanderen. Zij brachten ook een bezoek aan WLB Blokpunt en de Beschermde Woonvorm in Oostburg. Verder in deze Spreekbuis weer volop wetenswaardigheden, verhalen, tips en ontspanning.

Lezers, behandelaars, afdelingen die een bijdrage willen leveren aan de zomer-editie van de Spreekbuis kunnen deze **uiterlijk donderdag 16 mei** aanleveren.

We wensen jullie veel plezier met de nieuwe Spreekbuis en een mooie lente.

Lees je de Spreekbuis in de wachtruimte van je behandelaar of heb je ontslag gekregen in één van de klinieken en wil je thuis verder lezen? Dat kan. De Spreekbuis is ook digitaal te lezen via de website van de Centrale Cliëntenraad (<https://cr-emergis.nl/spreekbuis>) of scan onderstaande QR-code.



COLOFON

Jaargang 31 nr. 1
Lente editie 2024

"Spreekbuis"

is een informatie- en gezelligheidsblad voor en door cliënten van Emergis.

Het blad wordt op initiatief van de Centrale Cliëntenraad (CCE) uitgegeven

"Spreekbuis"

verschijnt 4x per jaar

"Spreekbuis"

informeert de lezer o.a. over zaken die voor hen van belang kunnen zijn, zoals: activiteiten in woon- en leefomgeving en nieuws & ontwikkelingen uit de GGZ of Emergis in het bijzonder.

"Spreekbuis"

is een product van:

Huisdrukkerij WLB Joannaplantsoen

Voor vragen, opmerkingen of kopij kunt u terecht bij

spreekbuis@zeelandnet.nl

of

t.a.v. Redactie Spreekbuis
Joannaplantsoen 2, 4462AV
Goes

"Beledigende, racistische en/of seksistische inzendingen worden geweigerd"

Redactie Spreekbuis:
Karin, Julia, Peter H,
Peter L, Pieter, Roland

Foto omslag door Trudy:
Monument voor
Verdrongen Dorpen,
Colijnsplaat

WLB Blokpunt

Voor de serie verhalen over de verschillende werkleerbedrijven van WLB Zeeland, reisden we deze keer naar Zeeuws Vlaanderen, Terneuzen om precies te zijn. Daar zit namelijk het WLB Blokpunt. Vanuit de redactie van de Spreekbuis in Goes een stukje rijden dus. Het was een natte Februari dag, het enige stuk onderweg dat we niet in de regen reden was in de tunnel! Maar we kwamen er en konden het goed vinden. Boven de ingang hangt een bord waar op staat: Blokpunt, dat was duidelijk genoeg. We konden er gemakkelijk de bus kwijt, parkeerplaatsen overal rondom. De hoofdingang was makkelijk te vinden door het bord dat er boven hangt en we konden zo naar binnen. Eenmaal binnen kom je in soort ontvangsthall met aan de rechterkant een groot raam. Dit was duidelijk het kantoor. We werden verwacht dus we kregen er een uitgebreide rondleiding, maar eerst kregen we een lekker bakje koffie!"



Na de koffie begon de rondleiding. Wat is er veel te zien daar! Er is een Lego winkel, magazijn, sorteerruimtes, en een wasruimte om de Lego te wassen. Een grote, gezellige kantine met garderobe, een ruimte voor een webshop, en nog veel meer. Als je binnenkomt is direct links de Music room, die heeft al eerder in de Spreekbuis gestaan met een groot artikel. Op de dag dat wij bij Blokpunt waren, hadden ze een open dag in de Music Room en dat werd druk bezocht. Ik heb er even binnen gekeken en het zag er geweldig uit hoor, complimenten!

Tekenen en schilderen

Sinds kort wordt de muziekruimte ook gebruikt voor andere vormen van creativiteit. De nadruk komt te liggen op tekenen en schilderen maar ook diamond painting, krasplaten en andere creatieve uitingen zijn mogelijk. Dit wordt begeleid door een werkbegeleider van het WLB. Deze nieuwe activiteit wordt gedaan op de maandagmiddag van 13.00 tot 16.00 en op vrijdagmorgen van 9.00 tot 12.00.





Lego. Lego. Lego...

WLB Blokpoint draait voornamelijk om Lego. Ze kopen er grote partijen in en dan wordt dat allemaal gesorteerd. Eerst halen ze alle Lego met elektronica eruit en de Lego met stickers erop. Vervolgens gaat alle andere Lego in de wasmachine. Daarna wordt het stuk voor stuk verder gesorteerd. Dat is een heel werk, er zijn onnoemelijk veel verschillende Lego stukjes! De Lego die kapot is halen ze eruit zodat er alleen goede kwaliteit Lego overblijft. Zo gaat het van grote, plastic bakken met van alles door elkaar uiteindelijk naar kleinere plastic bakken waarin steeds minder onderdelen zitten. Ze halen bijvoorbeeld alle Lego wielen eruit, daarna worden de wielen uitgezocht op grote en kleinere wielen, daarna weer op verschillende vorm van velg, etcetera. Uiteindelijk blijven er na dit proces bakken over waarin alleen wieltes zitten die precies hetzelfde zijn. Er zijn alleen al honderden soorten wielen en velgen, evenzoveel banden en dat in verschillende kleuren! Over kleuren gesproken, het Blokpoint is mooi ingericht. De muren zijn een rustige kleur groen, afgewisseld met hier en daar een stukje behang. Dit is prikkelarm en wel zo prettig voor de medewerkers. De Legowinkel is geopend van 9.00 – 12.00 uur en van 13.00 – 15.00 uur. De aanloop bestaat voornamelijk uit vaste klanten maar ook uit mensen die zomaar eens binnenlopen. Vooral tijdens schoolvakanties komen er veel kinderen!

Magazijn

Het magazijn van WLB Blokpoint is erg groot, er staan stellingkasten met bakken gesorteerde Lego en alles staat ordelijk op naam en nummer. Ik blijf me soms verbazen over hoeveel verschillende Lego stukjes er zijn. Nou stam ik uit de jaren 70 dus ik ben opgegroeid met redelijk eenvoudige Lego. Ik kan me nog herinneren dat tegen de tijd dat ik niet meer met lego speelde er ook technisch Lego kwam. Lego heeft wat dat betreft niet stil gestaan!



WLB Blokpoint heeft ook een webshop maar die is tijdelijk gesloten vanwege onderhoud aan het systeem. De webshop levert Lego aan klanten over heel de wereld, het is dus internationaal! De bedoeling is dat nadat alles geïnventariseerd is, de webwinkel weer open gaat.

De keuken

WLB Blokpunt heeft een prachtige, grote, professioneel uitzijende keuken. Hier wordt elke dag verse soep bereid voor bij de lunch. Ook is er zo nu en dan een extraatje zoals een broodje kroket, frikandel of een tosti. Op vrijdag maken Alex en medewerker Ingrid iets speciaals. Samen bereiden ze een wekelijks wisselend menu voor de medewerkers die er dan zijn. Terwijl zij koken zorgen andere medewerkers dat de tafels gedekt worden en dat alles klaar staat in de gezellige kantine. De ene keer is dat bijvoorbeeld lasagne, de andere keer een uitgebreide Griekse salade.



De Tuin

Vanuit de kantine kan je naar buiten naar de tuin. De tuin heeft een groot terras met tafels en stoelen, een veranda zodat mensen ook met nat weer droog zitten en is omgeven door nette hagen. Het is een knusse tuin, met mooie bloembakken en in de zomer veel bloemen. Tegen de gevel en aan klimrekjes groeien bloeiende klimplanten, in de bloembakken staan kruiden en lavendelplanten. In februari zijn de meeste tuinen vrij kaal maar door de groene hagen heb je toch een prettig buitengevoel. Aan één kant van de tuin is er een moestuin! Hier kweken ze in het voorjaar en de zomer zelf groentes zoals komkommers, tomaten, pompoenen en meer. Ik zag er ook 2 fruitbomen staan en het is een aardig lapje. Daar kan je zeker veel productie uit halen. Er gaat niks boven vers eten uit de eigen tuin!



Al met al is er in het Blokpunt genoeg te zien, te beleven en te doen:

- sorteren en wassen van de Lego
- magazijnbeheer en inventarisatie voor het magazijn
- samenstellen en bouwen van Legosets
- fotograferen en fotobewerking van Lego voor de webshop en FaceBook pagina
- controleren, verpakken en prijs bepalen van Lego
- klanten helpen in de winkel en afrekenen (met contant of pin)
- verzorgen van rondleidingen
- zorgen voor koffie en thee, tafels dekken en andere huishoudelijke klusjes
- zoals gezegd, creatieve activiteiten op vaste dagdelen
- tuinonderhoud en werken in de moestuin
- brengen en halen van medewerkers en/of spullen
- lekker eten koken

Lijkt het je leuk om te komen werken bij WLB Blokpunt? Met een WMO indicatie kan je hier terecht, je kan dan een afspraak maken. Je krijgt een rondleiding en een intakegesprek. Je mag zelfs 2x een dagdeel meedraaien om te zien of Blokpunt iets voor jou is!

De openingstijden zijn:

Maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30uur.

Voor meer informatie en aanmelden: telefoon 0115-611338 of email: blokpunt@wlbzeeland.nl

Ze hebben voor een aantal dorpen in de omgeving een taxi-service om mensen te halen en terug te brengen!

Opluchting bij hertenkampen

Het is feest op het hertenkamp in Groede. De medewerkers krijgen een taartje en de herten een extra schep voer, want het verbod op hertenkampen ging gisteren plots van tafel. "We zijn echt super blij," vertelt Desiree Lecluyze. "We hadden het nieuws gehoopt maar niet meer verwacht."

Waarom moesten de herten weg van het kamp? Begin dit jaar besloot het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit dat het houden van herten verboden zou worden. Volgens minister Piet Adema hoorden de dieren niet achter hekken, maar in bossen en op velden. Daarom zou er vanaf 1 januari een fokverbod komen, waardoor de dieren vanzelf uit zouden sterven.

Het nieuws kwam begin dit jaar hard aan in Groede. Niet alleen hoort het kamp bij het dorp, de herten hebben een hele lange geschiedenis. De eerste hertjes werden net na de Tweede Wereldoorlog geschonken door de toenmalige Koningin Wilhelmina. Sindsdien zijn er talloze kleine hertjes geboren in het parkje aan de Catsweg.



"We herkenden het beeld niet dat begin dit jaar was geschetst," vertelt Desiree Lecluyze van het werkleerbedrijf Hertenkamp. Samen met zo'n vijftig cliënten van zorginstelling Emergis, worden de dieren dagelijks verzorgd. "In het onderzoek stond bijvoorbeeld dat de bok gevaarlijk zou zijn, maar dat herkennen we ook niet. We zien hier regelmatig herten in het wild lopen en dan denk ik altijd; volgens mij hebben ze het in het kamp beter."



Er kwam protest. Zowel vanuit de politieke, als van de organisaties van hertenkampen. De VVD, PVV, SGP en BBB lieten weten het niet eens te zijn met het besluit, maar toch hield de minister toen nog voet bij stuk, waardoor herten van de zogenoemde positieflijst van dieren die als hobby- of huisdier gehouden mochten worden. Dat blijft zo, maar er komt toch een permanente vrijstelling voor herten. Mede door de lange geschiedenis van hertenkampen in Nederland.

Het werkleerbedrijf dacht er over om bij een eventueel verandering van de regels over te schakelen naar een schapen- of lamaboerderij. Daardoor zou de naam Hertenpark, ook moeten worden aangepast. "Dat hoeft nu ook gelukkig niet meer," vertelt Lecluyze. "We kunnen gewoon verder zoals het was en dat voelt heel erg goed."

Tegenstanders zijn teleurgesteld. Dierenrechtenorganisatie Bite Back zegt te onderzoeken welke stappen mogelijk zijn tegen het behoud van de hertenkampen.



Opmerkelijk nieuws

Wales - Het Britse ministerie van Defensie heeft een bom van 29 kilo in de voortuin van een echtpaar uit Wales ontmanteld. Voor de bewoners was de bom een doodgewoon decoratiestuk. Ze dachten dat de bom niet meer actief was, maar dat bleek niet te kloppen. De bom van 29 kilo zou dateren van eind 19de eeuw en was bedoeld als munitie voor oorlogsschepen. De man des huizes ging ervan uit dat het een oefenbom was van vóór de Eerste Wereldoorlog en niet was geladen. Zijn vrouw gebruikte het object, dat na onderzoek toch springstof bleek te bevatten en wel degelijk op scherp stond, om na het tuinieren de aarde van haar schep te kloppen. Het koppel was zich van geen kwaad bewust tot er op een avond een agent voor de deur stond die de bom in de voortuin had gespot. Hij moest dat naar eigen zeggen melden aan het Britse ministerie van Defensie voor onderzoek. Een uur later kwam hij al met het nieuws dat de explosievenopruimingsdienst de volgende dag de bom onschadelijk zou maken. De bom werd uiteindelijk vervoerd naar een ongebruikte steengroeve, bedekt met vijf ton zand en tot ontploffing gebracht.



Oostkapelle - Een waardetransportwagen is in een greppel gekanteld langs de Groeneweg bij natuurgebied De Manteling in Oostkapelle. De brandweer heeft de inzittenden bevrijd. Het waardetransport vervoerde geld en de bestuurder had blindelings zijn navigatie gevolgd waarna hij op het bospad terecht kwam en in de greppel gleed. De politie beveiligde de plaats van het ongeval, zij droegen onder meer de zogenaamde "zwarte vesten". Aan het einde van de middag stond het voertuig weer rechtop waarna het afgesleept kon worden naar het depot van de waardetransporteur.

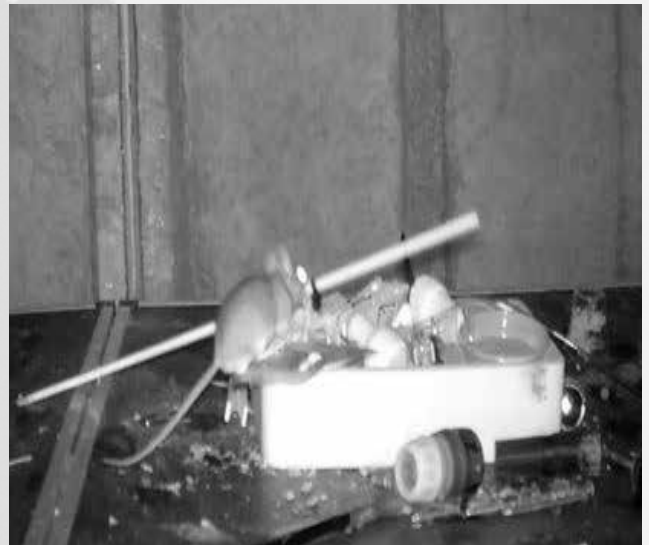
Parijs - Werknemers van het wereldberoemde Parijse luxehotel Ritz hebben na dagen zoeken een verloren gewaande dure ring teruggevonden. Een gast uit Maleisië was een ring ter waarde van naar schatting 750.000 euro kwijt. Ze had de ring met een diamant van 6,51 karaat in haar kamer achtergelaten toen ze was gaan winkelen. Toen ze terugkwam, was het waardevolle sieraad verdwenen. De vrouw dacht dat de ring was gestolen door een hotelmedewerker en deed aangifte van diefstal bij de politie. Beveiligingsmedewerkers van het hotel speurden dagen naar het juweel, en met succes. Het sieraad werd gevonden in een stofzuigerzak. De inmiddels doorgereisde hotelgast is teruggekeerd naar Parijs om haar ring op te halen.



Tennessee - In Tennessee heeft een vier maanden oude baby op wonderbaarlijke wijze een tornado overleefd. Nadat het dak van de stacaravan aan stukken was gescheurd, tilde de wind het wiegje met het kindje erin op. Toen na enkele helse minuten de ouders weer konden staan, waren ze ervan overtuigd dat hun baby het nooit zou hebben overleefd. Maar ze vonden hun zoon ongedeerd in een omgewaaide boom. Het leek wel een wiegje van takken aldus de moeder. De vader probeerde tevergeefs het wiegje tegen te houden toen de tornado huishield in hun stacaravan. De moeder hield haar andere zoontje van 1 jaar oud vast. Zij hielden er alleen blauwe plekken aan over. Vader had zijn arm en schouder gebroken. De vier maanden oude baby mankeerde niks.

ZELHEM - Op een rotonde in Zelhem is woensdag een vrouw bevallen van een zoontje. Ze was samen met haar man en moeder onderweg naar het ziekenhuis toen de baby niet langer kon wachten. Kort na middernacht vertrokken de ouders samen met de grootmoeder van het kind naar het Slingeland Ziekenhuis in Doetinchem. Onderweg bleek dat het ziekenhuis te ver zou zijn, dus werd de auto aan de kant gezet. De moeder van de vrouw is verloskundige en kon helpen bij de bevalling. Al snel kwamen ook de politie en de ambulance ter plaatse. „In het bijzijn van de aanwezige politieagenten werd het jongetje in de auto geboren. Hij verkeert in goede gezondheid”, laat de politie weten in een bericht op social media.

Wales - In het schuurtje van een 75-jarige man uit Wales werden 's nachts op onverklaarbare wijze spullen verplaatst. Eerst merkte hij dat het voer wat hij voor de vogels had klaargezet in een paar oude schoenen belandde. Hij besloot daarop een nachtcamera neer te zetten en ontdekte dat een muis de geheimzinnige schoonmaker was. Na het zien van de beelden kon hij zijn ogen niet geloven. De muis ruimde spulletjes, die waren achtergebleven na een doe-het-zelf-klusje, netjes op in een doosje. Op de beelden is te zien hoe de muis wasknijpers, schroevendraaiers, kurken en andere rommeltjes in een doos op de tafel teruglegt. „Hij stopte van alles in de doos, zoals stukjes plastic, moeren en bouten. De man doet nu geen moeite meer om op te ruimen, want hij weet dat de muis dat wel zal doen. Het dier wordt nu de opruimmuis genoemd.



Pennsylvania - Een hond uit de Amerikaanse staat Pennsylvania heeft zich tegoed gedaan aan een bijzonder prijzig hapje. De hond, een golden doodle, heeft 4000 dollar aan contanten opgegeten. Het baasje van de hond had nietsvermoedend een enveloppe met geld klaargelegd voor een aannemer. Zo een halfuur later zag hij tot zijn ontsteltenis dat de hond waar hij zo veel van houdt zijn duurste maaltijd ooit aan het eten was. Het is het echtpaar gelukt om het meeste kapot gekauwde briefgeld weer te herstellen. Daar was wel een smerige zoektocht voor nodig tussen de uitwerpselen en de kots van de hond. Om alle losse stukjes geld weer aan elkaar te puzzelen, gebruikten ze de serienummers aan de voor- en achterkant van de 50 - en 100 dollarbiljetten. Nu missen ze nog maar 450 dollar.

Van Kliniek naar...



Al 3 jaar lang verhuis ik van kliniek naar kliniek. Net 18 jaar toen ik dit klinische wereldje instapte. Jarenlang aan ambulante hulp voorafgaand, maar toch niet voldoende om deze periode te omzeilen. Natuurlijk, niemand vindt het 'fijn' om in een kliniek te verblijven. Maar wat als je hier al jaren in verblijft. Dit je veilige, bekende wereldje is geworden. Je eigenlijk niet meer goed kan voorstellen hoe het leven buiten een kliniek is. Tegelijkertijd wetende dat je niet eens een echt 'thuis' meer hebt om op terug te vallen. Hoe zie je dan je toekomst voor je? Voor de rest van je leven spenderen in een kliniek is (helaas) geen optie. Misschien is dit voor jou wel herkenbaar. Wat moet je nu? Help!

Het is niet altijd vanzelfsprekend dat elke GGZ-instelling daadwerkelijk zorgt voor een goede overgang van kliniek naar ... (wat het dan ook mag zijn). Mijn ervaring is wel dat de instelling Emergis over het algemeen hier veel aandacht aan besteedt; dit als een essentieel onderdeel ziet van een goede behandeling. Ik kan mij nog herinneren dat toen ik de intake had voor een klinische opname, een van de eerste vragen die gesteld werd over het vervolg ging. Want, wat heeft een klinische opname daadwerkelijk voor positief effect als je daarna in

een zodanig 'moeilijke' situatie terechtkomt dat alles wat je geleerd hebt niet meer haalbaar is om vast te houden. Dit zou uitermate zonde zijn en een klinische opname niet toereikend genoeg meer maken.

Naar mijn mening kiest iemand niet voor niks voor een vrijwillige of onvrijwillige klinische opname en kan dit zeker helpend zijn. Even uit de 'schadelijke' thuisomgeving weg. Je komt daar namelijk, omdat het herstellen thuis op dat moment niet lukt. Dag en nacht de beschikking tot intensieve hulp en omringd door medecliënten die een soortgelijk proces doormaken. Dit kan zeer helpend zijn voor een korte periode. Na deze periode zijn er zeker verschillende mogelijkheden voor een vervolgtraject. Of dit makkelijk te regelen is, dat helaas niet! Toch zal ik een aantal opties hieronder met jullie bespreken. Wellicht helpt dit om alles eens op een rijtje te zetten en (vroegtijdig) een passende keuze te maken.

Beschermd of begeleid wonen (BW)

Het wonen in een 'BW' houdt in dat je woont in een zorginstelling voor mensen met psychische of psychosociale problemen. Zo'n zorginstelling is niet als een kliniek. Meestal is het een woning waar je alleen of met meerdere samenwoont. Afhankelijk

van de zorginstelling is er 24 uur per dag hulp (op locatie) beschikbaar of in wat mindere maten. Dit is dan ook meteen het verschil tussen beschermd en begeleid wonen. Bij beschermd wonen is de intensiteit aan hulp hoger dan bij begeleid wonen. De woonbegeleiding helpt je bij de dagelijkse bezigheden. Dit kan gaan van het huishouden tot aan het maken van een passende dagplanning. Hoelang je woont in een 'BW' is afhankelijk van ieder zijn persoonlijke situatie en de zorginstelling zelf. Dit kan enkele jaren zijn tot levenslang. Voor het wonen in een BW heb je een WMO-voorziening nodig die je kunt aanvragen bij de gemeente waar je ingeschreven staat.

GGZ wonen

GGZ wonen valt niet onder de WMO. Je hebt hiervoor een Wlz-indicatie nodig (Wet langdurige zorg). Het verschil tussen GGZ wonen en wonen in een BW, is dat de zorgintensiteit hoger ligt. De ernst van de psychische problematiek is groter en/of langduriger. Zo kan de zorg bestaan uit begeleiding in het dagelijkse leven, verzorging en verpleging, dagbesteding en behandeling. Er is 24 uur per dag zorg of toezicht. De woonplek kan open of besloten zijn. De mogelijkheid bestaat soms op bij je zorgaanbieder te gaan wonen. Zo kan dit ook op Emergis bij de HAT (Housing Apart Together). De HAT is een wooncomplex dat bestaat uit 29 appartementen. Een logische vervolgplek is bijvoorbeeld een BW of een zelfstandige woonplek met ambulante begeleiding.

Woonhuizen (Emergis)

Als je de naam 'woonhuizen' hoort vallen, zul je waarschijnlijk denken aan een woonvorm. Echter, dit is het niet exact. Officieel ben je klinisch opgenomen als je verblijft in de woonhuizen van Emergis. Je spreekt dus niet van wonen, maar van een opname. De woonhuizen is een combinatie van behandeling en verblijf en is geschikt voor mensen met langdurige psychiatrische en psychosociale problematiek. Ondanks dat het valt onder een klinische opname, leren de hulpverleners je hier wel vaardigheden aan om uiteindelijk (deels) zelfstandig te kunnen gaan wonen. Je volgt geheel een eigen dagstructuur, alleen de middag- en avondmaaltijd is een gezamenlijk moment. De woonhuizen bestaan uit vier woningen waarin elk vijf cliënten verblijven. Er wordt gehandeld met als uitgangspunt de SRH-methodiek, dat zich richt op het verbeteren van de kwaliteit van leven.

Sociaal pension

Een sociaal pension is een tijdelijke verblijfplaats voor als je problemen ervaart op verschillende

levensgebieden én dakloos bent of dreigt te worden. Als je in een sociaal pension komt te wonen, huur je een eigen woning of appartement. Je dient al een grote mate van zelfstandigheid te hebben. Begeleiding is van maandag t/m vrijdag aanwezig en in de weekenden (in geval van crisis) telefonisch bereikbaar. Hulpverleners helpen je hier vaardigheden aan te leren op het gebied van financiële zaken, het zoeken naar dagbesteding, het organiseren van het huishouden en het eventueel opvoeden van kinderen. Het verblijf in het sociaal pension kent een maximum van twee jaar. Na deze periode kun je nog één jaar nazorg ontvangen.

Ambulante woonbegeleiding

Mocht je bijvoorbeeld al een eigen woonruimte bezitten en minder intensieve zorg mogelijk zijn in jouw situatie, dan kun je ambulante woonbegeleiding ontvangen. Een hulpverlener komt dan een of meerdere keren per week op huisbezoek. Ook hier kun je hulp krijgen op verschillende levensgebieden met als doel om op termijn volledig zelfstandig te kunnen wonen. Een voorbeeld van een organisatie die ambulante woonbegeleiding biedt, is het FACT-team. Soms is een opname na enige tijd noodzakelijk. Het FACT-team zal dan met jou in contact blijven. Bij terugkomst zorgen ze voor een intensiever aanbod van hulp en zullen deze na verloop van tijd afbouwen.

Dag- of deeltijdbehandeling

De meeste klinische afdelingen bieden ook een dag- of deeltijdbehandeling aan. Dit houdt in dat je meestal in groepsverband een of meerdere dagen per week bij elkaar komt om therapie te volgen. Dit kan een goede manier zijn in het afschalen van de hoeveelheid hulp en de overgang van kliniek naar een woonomgeving kleiner te maken. De dag- of deeltijdbehandeling richt zich voornamelijk op behandeling van de psychiatrische problematiek en dus minder om het woonthema. Vaak wordt een dag- of deeltijdbehandeling daarom ook gecombineerd met bijvoorbeeld ambulante woonbegeleiding of het wonen in een BW of 'GGZ wonen'.

Kortom, er zijn dus een tal van mogelijkheden op het moment dat je uit een klinische opname komt. Wel is het van belang dat je tijdig aan de slag gaat met het maken van een passende keuze en het organiseren hiervan. In veel gevallen is er sprake van een (lange) wachttijd tot het vrijkomen van een woning en/of de toezegging van een WMO- of Wlz-indicatie. In de meeste gevallen helpt je behandelaar bij het verzorgen van een goede overgang. Maar, heb geduld en vertrouw. Een nieuwe leefsituatie kan angst en stress bij je oproepen. Weet dan, dat uiteindelijk alles op z'n pootjes terecht komt!

Centrale Cliëntenraad Emergis (CCE)

De Centrale Cliëntenraad Emergis, ook wel CCE genoemd, zet zich in voor de belangen van cliënten binnen Emergis. De raad bestaat uit cliënten en ex-clieñten. We richten ons voornamelijk op beleidszaken. Het werkgebied van de raad beslaat Emergis. Daarin werken wij dan ook samen met locatieraden. Voor ons zijn zij onmisbaar.. De Spreekbuis biedt ons in elke editie ruimte om iets te vertellen over onze werkzaamheden.

De raad

We begonnen 2024 met vier raasleden. We zijn erg blij om te kunnen melden dat we er een vijfde lid bij hebben. Julia is in februari gestart als aspirant-lid.

Bezoek Zeeuws-Vlaanderen

In januari zijn we op bezoek gegaan in Zeeuws-Vlaanderen. We begonnen met een bezoek aan de Beschermde Woonvorm (BW) in Oostburg. Hier werden we hartelijk ontvangen en kregen we een uitgebreide rondleiding. We hebben hier met name gekeken naar de staat van het gebouw. Dit hebben we ook weer meegenomen in gesprek met de raad van bestuur.

Daarna zijn we naar WLB het Blokpunt gegaan. We kwamen iets te laat aan, maar alsnog kregen we een heel fijn ontvangst. Na een heerlijke lunch hebben we nog een rondleiding gekregen. We hebben de processen rondom de Lego gezien. Daarnaast waren er ook cliënten muziek aan het maken in de musicroom. Dit vonden wij dan ook een hele mooie plek.

Naast het Blokpunt ligt de BW Terneuzen. We hadden hier geen afspraak maar zijn er wel naar toe gelopen. Ondanks het onverwachte bezoek konden we nog een rondleiding krijgen.

We kijken terug op een nuttige en fijne dag.

Advies- en instemmingsaanvragen

We hebben in 2023 nog een aantal adviesaanvragen afgerond. De eerste aanvraag van 2024 is ook al afgerond en we zijn alweer met een nieuwe bezig.

Sluiting bedden MC 2 – MC1 en clustering HAT MC2 en Woonhuizen (herstelklinieken)

Dit was voor ons een grote adviesaanvraag. Er werd namelijk advies gevraagd over drie verschillende dingen. Deze wijzigingen zouden ingaan per 1 januari 2024.

- Medium Care 2 (MC2) onderbrengen bij het onderdeel klinische behandeling specialistisch voortgezet (KBSV) Dit was een organisatorische wijziging. Dit vonden wij een logische keuze en daar hebben we ook akkoord op gegeven.

- Binnen KBSV de afdelingen MC2, de Hat en de Woonhuizen te clusteren tot één zorgonderdeel met vooralsnog de werktitel 'Herstelklinieken'. Ook dit is een logische vervolgstap voor het zorgaanbod. Als raad juichen we het toe dat er nog meer gewerkt gaat worden aan herstel. Als aandachtspunt hebben we nog meegegeven om te zijner tijd naar de naamgeving te kijken. De namen MC2, HAT en Woonhuizen passen niet goed bij de zorg die er aangeboden wordt. Zo denken mensen bijvoorbeeld dat ze kunnen wonen op de woonhuizen terwijl dit een klinische afdeling is.

- Zes bedden op de Medium Care 1 (MC1) en twee bedden op de MC2 afbouwen. Vijf resterende bedden intensiveren op een nieuw te realiseren gesloten afdeling binnen de MC2.

We hebben bij dit punt geadviseerd om nog niet te starten. We stonden niet achter het tijdspad van het sluiten van bedden en het realiseren van een nieuwe gesloten afdeling. We zouden liever zien dat er eerst een nieuwe gesloten afdeling zou worden gecreëerd. En daarna pas het sluiten van de bedden.

Deraad van bestuur heeft ons advies doorgenomen en laten weten om de veranderingen toch in gang te zetten.



Begroting 2024

De begroting hebben we weer uitgebreid doorgenomen met de raad van bestuur. Zij hebben onze vooraf geformuleerde vragen beantwoord. Er zijn komend jaar weer diverse uitdagingen en kansen. We hebben de verwachting dat iedereen weer vol goede moed aan de slag gaat om goede zorg te verlenen. Er zijn voor ons een aantal aandachtspunten zoals bijvoorbeeld huisvesting en ICT. Dit zijn zaken waar wij dit jaar aandacht aan zullen verlenen.

Intentieovereenkomst 's-Heerenlo, Philadelphia, Juvent en Emergis

Deze adviesaanvraag ging over een intentieovereenkomst tussen diverse zorgorganisaties op het gebied van Kind en Jeugd. Wij zijn als raad erg blij dat deze overeenkomst er is en hopen dat dit gaat leiden tot goede samenwerkingsafspraken.

Benoeming (plaatsvervangend) psychiater klachtencommissie Wkkgz

Wij hebben hier positief op gereageerd. De aanvraag ging namelijk over het aannemen van (plaatsvervangend) psychiater. We zijn blij dat er wederom iemand gevonden is.

e-mail: cce@emergis.nl

website: www.clientenraademergis.nl



Eric van Furth: lid raad van toezicht Emergis

Eric van Furth (1958) treedt 18 mei 2024 toe tot de raad van toezicht van Emergis. Hij volgt hiermee Carla Lasonder op die na acht jaar haar maximale zittingstermijn heeft bereikt. De raad van toezicht en raad van bestuur danken Carla Lasonder hartelijk voor haar actieve bijdrage en positief kritische houding.

Prof. dr. Eric van Furth is klinisch psycholoog bij GGZ Rivierduinen en hoogleraar eetstoornissen, afdeling Psychiatrie LUMC. Hij was eerder directeur behandelen bij GGZ Rivierduinen, voorzitter van de raad van toezicht van Karakter kinder- en jeugdpsychiatrie, voorzitter van de Nederlandse Academie voor Eetstoornissen (NAE) en verbonden aan de TOPGGz Visitatiecommissie en de stuurgroep landelijke Ketenaanpak EETstoornissen (K-EET).

Van Furth: "De ambitie van Emergis, het samen werken aan een goede mentale gezondheid van alle mensen in Zeeland, is modern en uitdagend! Ik sta de raad van bestuur graag bij in het verwezenlijken van deze ambitie. Mijn kennis en ervaring op het gebied van eHealth, ecommunities en netwerkvorming komen hierbij van pas".

Veiligheidsplan

Bij Emergis ben je niet in behandeling als er niets aan de hand is in je leven. Als dat zo was, dan loste je t zelf wel op. Of een vriend of vriendin of een familielid zou je misschien wel kunnen helpen. Er is soms zo veel aan de hand, dat je niet meer weet hoe t verder moet. Dan kun je je wanhopig gaan voelen. Je kunt ervaren dat er pijnlijke problemen zijn die ondraaglijk, onoplosbaar en oneindig zijn. Dat is meestal niet zo. Maar je kan dat wel zo voelen. En als je je zo voelt en de wanhoop wordt groter en groter, dan kun je vaak niet zo goed meer nadenken. Bijvoorbeeld 's nachts. Je piekert en je kunt niet slapen en in je hoofd wordt het steeds donkerder. Je kunt dat niet meer bedenken wat jou op zo'n moment kan helpen. Dat is heel naar en voelt misschien wel heel eenzaam.

Veel mensen kunnen als ze zich rustig voelen best goed aangeven wat ze nodig hebben als ze zich zo wanhopig en naar voelen. Het is dan goed om dat op te schrijven. Dat helpt echt als je je weer zo gaat voelen. Je kunt soms zelf gaan voorspellen wanneer je het moeilijk gaat krijgen. Bijvoorbeeld als je ruzie hebt gehad. Of als je alcohol hebt gebruikt. Dan kun je dan al bedenken wat je moet doen om die wanhoop te voorkomen.

Om je op weg te helpen met zo'n plan, heeft Emergis een veiligheidsplan gemaakt. Jij vult dat in. Het liefst met de hulp van mensen in wie je vertrouwen hebt. Gaat het niet goed met je? Dan pak je je plan er bij. Het is dan natuurlijk wel belangrijk dat je dat plan bij je hebt. Maak er een foto van op je telefoon. Of vouw het plan op en bewaar het in je portemonnee.

Dan is het spannend. Want werkt het plan wel helemaal goed? Misschien heb je iets bedacht en dat helpt je niet of niet genoeg. Dat is vervelend. Maar dat gebeurt vaak. Het is dan belangrijk om, als je weer tot rust bent gekomen, opnieuw naar het plan te kijken. Het liefst weer met iemand in wie je vertrouwen hebt.

Ik hoop van harte dat dit plan je goed op weg helpt. Ben jij iemand die liever een eigen plan maakt, dan mag dat natuurlijk. Sommige mensen schrijven niet, maar tekenen. Sommige mensen willen niet een stuk papier, maar een doos. Daar stoppen ze helpende dingen in voor het moment dat het niet goed gaat, bijvoorbeeld een paar foto's van dingen waar je blij van wordt. Het gaat er om dat het jou en de mensen om je heen helpt. Zodat jij je niet zo lang zo wanhopig hoeft te voelen. Wil je je plan delen met een hulpverlener? Dat mag natuurlijk. Je mag een hulpverlener ook op hulp vragen bij het maken van een mooi veiligheidsplan.

Het veiligheidsplan van Emergis kun je zo vouwen dat het goed in je portemonnee of in je telefoonhoesje valt. Er is een filmpje van gemaakt om je te helpen. Misschien vouw je er ook wel één voor iemand die je wil bellen als het niet goed gaat. Dan weet die persoon meteen hoe die goed kan helpen.

Op de volgende pagina's staat het veiligheidsplan afgedrukt. Knip het los, vul het in en vouw het naar formaat bankpas. Via de QR-code op deze pagina kom je bij het instructiefilmpje en kan je meer exemplaren van het veiligheidsplan downloaden.

Ik wens je heel veel succes. Hopelijk heb je het plan bijna nooit nodig.

Marijke Josephus Jitta, psychiater





Extra vragen die je helpen bij het invullen van de stappen

Veiligheidsplan



van
datum

Stap 1

- Waaraan kan jij merken dat het minder goed met je gaat?
- Welke gedachten, gedrag en/of gevoel heb je dan?

Stap 2

- Welke dingen kan je zelf doen om nare gedachten en gevoelens iets te verminderen, of in ieder geval niet erger te laten worden?
- Wat kan je doen om afleiding te zoeken?



Een goede mentale gezondheid is van iedereen



emergis 

Stap 3

- Bij wie kan je terecht voor afleiding en gezelschap, zonder dat je over je problemen hoeft te praten?
- Naar welke plekken kan je gaan zodat je niet alleen bent, maar ook geen contact met anderen hoeft te hebben? Bijvoorbeeld een bibliotheek.
- Waar kan je heen gaan voor afleiding van je gedachten en gevoelens?

Stap 4

- Wie kan je bellen of appen als je wilt praten over hoe het met je gaat?
- Wie van je vrienden of familie kan je helpen als het niet goed met je gaat?
- Advies: Vraag ook aan deze personen of het akkoord is dat je hen in je veiligheidsplan zet.

Ruimte voor aantekeningen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Stap 5

- Welke hulpverleners of organisaties kan je om hulp vragen als je stap 1 tot en met 4 geprobeerd hebt?



Stap 6

- Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft tijdens een crisis?
- Hoe zorg je dat je niet makkelijk bij spullen kunt, die je kan gebruiken om jezelf iets aan te doen?

Stap 1 Waarschuwingssignalen – Dingen waaraan ik merk dat het niet goed met mij gaat:

1.
2.
3.

Stap 2 Zelf doen - Dit doe ik om me minder slecht te voelen:

1.
2.
3.

Stap 3 Als ik niet alleen wil zijn, ga ik voor gezelschap, afleiding of rust naar:

1.
2.
3.

Stap 4 Als ik met iemand over mijn problemen wil praten, zoek ik contact met* :

Naam: T:
Naam: T:
Naam: T:

*Deze persoon is daarmee akkoord.

Stap 5 Hulpverleners of organisaties die ik om hulp kan vragen:

Naam: T: Noodnr:
Naam: T: Noodnr:

T HAP:

T Crisisdienst:

113 zelfmoordpreventie



Chat via 113.nl



Bel 113 of bel gratis 0800-0113

Stap 6 Dingen die ik ga doen om mijn omgeving veilig te maken

1.
2.



Vacature Familieraad

De Familieraad is een medezeggenschapsorgaan binnen Emergis. Er is een overeenkomst met de Raad van Bestuur van Emergis waarin de bevoegdheden zijn vastgelegd.

"Het staat als een paal boven water dat het belangrijk is om familie en naasten van cliënten een stem te geven. Mijn neef is sinds 2014 in behandeling bij Emergis en er hebben zich situaties voorgedaan waarbij ik me als familielid niet heel erg serieus genomen voelde. Bij mij ontstond de vraag hoe Emergis familie en naasten betreft bij een behandeling, én tegelijkertijd de uitdaging of ik daar iets aan kon veranderen. Mijn betrokkenheid bij de familieraad wakkerde aan vanuit een gevoel als betrokkene van een cliënt van Emergis. Eenmaal in de raad ging ik zelf ook door een proces. Wat is nu écht nodig?" (Rian, vice-voorzitter)

Nieuw lid Familieraad gezocht!

Op dit moment telt de Familieraad vijf leden en versterking is van harte welkom!

De leden zetten zich in voor het belang van de familie en naasten van cliënten van Emergis. Er is regelmatig overleg. Een loyale, positief kritische en maatschappelijk betrokken houding is gewenst. Samen kijken we hoe het beter kan binnen Emergis!

De leden van de Familieraad zijn vrijwel altijd ervaringsdeskundigen, maar het is geen voorwaarde om lid te worden. Wil je je inzetten voor de familieraad? We horen graag van je!

Reageren kan via familieraad@emergis.nl

Profielschets Lid Familieraad Emergis

Ervaringsdeskundigheid als familie/naaste van een (ex)cliënt bij Emergis is een pré, maar geen voorwaarde.

Vaardigheden:

- Heeft open oog en oor voor signalen van familieleden/naastbetrokkenen.
- Kan persoonlijke ervaringen omzetten naar (mogelijke) bredere signalen.
- Goede communicatieve vaardigheden en leesvaardigheid.
- Heeft kennis over wat de Familieraad is en doet en kan deze kennis uitdragen.
- Is gericht op samenwerking
- Toont initiatief en kan omgaan met professionals.

Taken

- Ondersteunt en evalueert het Familiebeleid van Emergis
- Neemt deel aan vergaderingen van de Familieraad (ongeveer 10 keer per jaar)
- Vertegenwoordigt de Familieraad bij activiteiten zowel binnen als buiten Emergis

Tijdsinvestering/beschikbaarheid

- Een maandelijkse vergadering van ca. 3 uur + 2 uur voorbereidingstijd, in de regel op een donderdagochtend. Deze vinden plaats op de hoofdlocatie in Kloetinge. We houden bij de planning rekening met de schoolvakanties.
- Wekelijks bijhouden van ontwikkelingen en mail, ongeveer 1 uur.
- Daarnaast (eventueel) een wisselende tijdsinvestering i.v.m. deelname aan werkgroepen, bijeenkomsten enzovoort.

Wat bieden wij?

- Een Familieraad bestaande uit een betrokken groep mensen
- Reiskostenvergoeding
- Digitale middelen voor de taakuitoefening
- Scholing

Tuinpraat met Kaat



JOEPIE HET IS LENTE!

De wereld ontwaakt in een nieuw tuinseizoen! Zo gauw de dagen lengen in januari heb ik het voorjaar in m'n hoofd, lekker hoor. Vorig seizoen heb ik (zoals altijd) weer veel geleerd. Al tuinier ik al zo lang, elk jaar leer je weer bij door gewoon te zien wat er gebeurt. Observeren is mooi en interessant, genieten van de tuin, het leven en het buiten zijn. Het nieuwe moestuinseizoen staat in de startblokken en ik ook.



In de Kas

Zoals ik in de December-editie van Tuinpraat al schreef, heb ik sinds afgelopen jaar een tuinkas. Ik heb ooit eerder een kasje gehad dus ik ben ermee bekend maar het was weer even inkomen hoor. Zo heb ik in ieder geval geleerd dat 10 tomatenplanten een beetje te veel van het goede is. Ik heb er veel van verwerkt tot sap en saus, veel van gegeten en ook veel tomaatjes uitgedeeld. Ik had hier op het Joannaplantsoen een aantal collega's die er wel raad mee wisten gelukkig! Voor komend seizoen is 6 of 7 planten eigenlijk wel genoeg.

Vorig jaar was de kas gebruiksklaar in Mei, nu kan ik gaan zaaien zo gauw het niet meer vriest. Het is nu half januari, dan begin ik vast aan de Tuinpraat voor de lente te schrijven en nu vriest het een beetje. De knoflook die ik in november heb geplant, heb ik luchtig afgedekt met wat stro als vorstbescherming. In Februari hoop ik al radijsjes te gaan zaaien, dan bloeien de sneeuwkllokjes en krokussen. Eind februari zaai ik dan de paprika's en half Maart de tomaten, dan bloeien de vroege tulpjes en narcissen. Vanaf dan volgt alles elkaar snel op, blaadjes aan de bomen en struiken, bloemen en steeds langere dagen. Ik ben in Maart jarig, een lentekind dus, en zeker in de kas warmt de grond dan snel op!

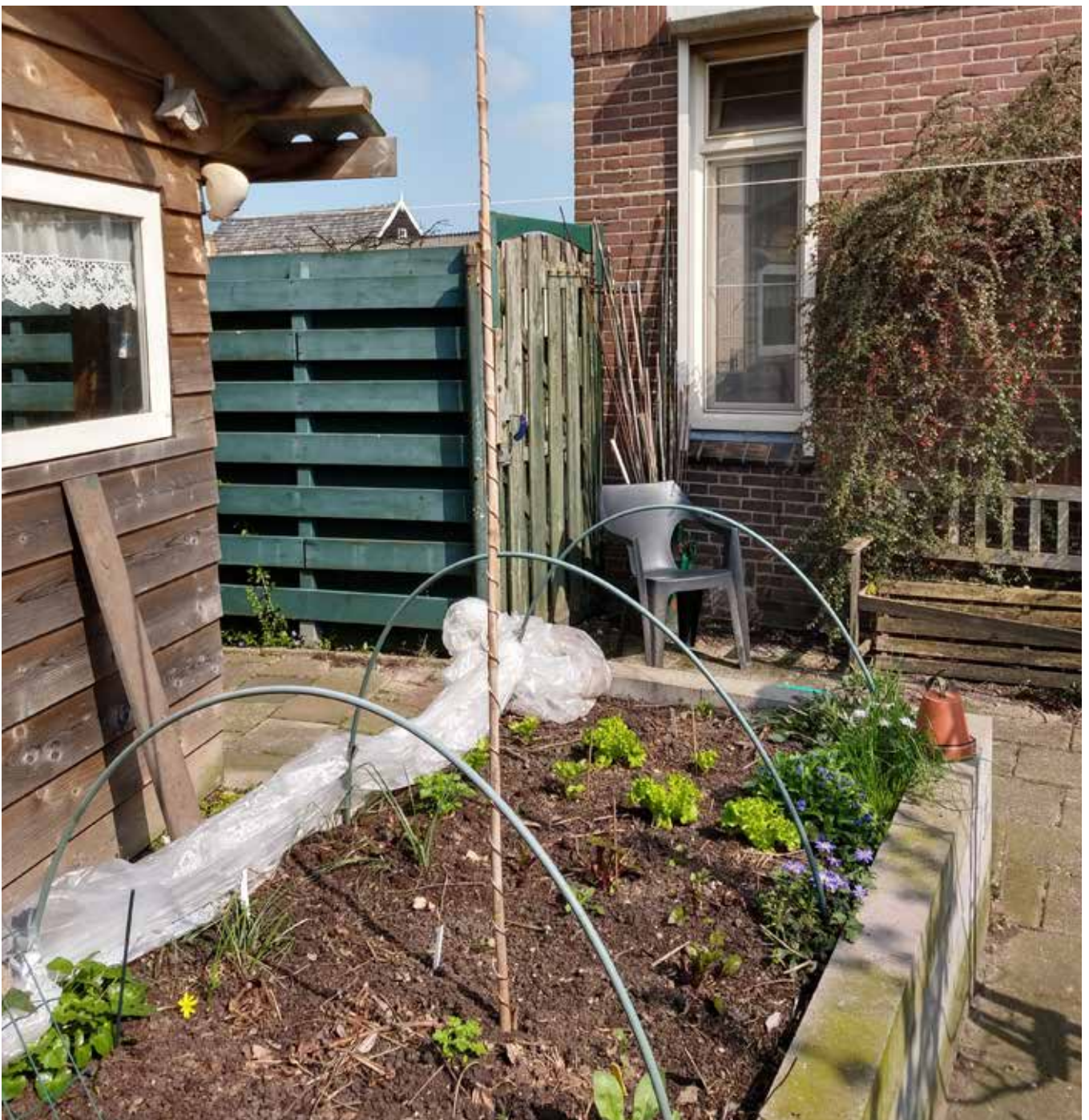






De moestuinbak

Daar kan je in Maart meestal al planten, hij staat op een zonnige, beschutte plek in de tuin en warmt daardoor snel op. Soms doe ik er een plastic tunnel over om het wat te versnellen. Het is natuurlijk wel afhankelijk van het weer. Elk seizoen is weer anders. Ik zaai er meestal wat vroege worteltjes en rode bietjes. Nu staat er niks aan planten in, ik heb de bak afgedekt met een hoop blaadjes. Die heb ik elders uit de tuin bij elkaar geharkt. Daar boven op liggen wat stukken gaas zodat de blaadjes niet wegwaaien. Zo kan dat langzaam composteren, dat is goed voor de grond. Te zijner tijd doe ik er dan nog een laag compost over die ik in de grond werk. Daarna de grond goed losmaken en dan zaaien! Ik zet er altijd stokjes bij zodat ik weet wat ik heb gezaaid en waar.



De tuinopzichter

Die is er altijd bij natuurlijk, ze houdt alles in de gaten en ze heet Luna. Waar nodig doet ze ergens een plasje over, gooit ze een balletje op of sleept wat stokken aan de kant. Dat is wel zo handig, dan struikel ik er niet over. Zo nu en dan jaagt ze op een spinnetje of vlieg, veel vangt ze meestal niet hoor. Wat ze wel vangt eet ze lekker op, behalve dan die pad vorig jaar. Padden hebben klieren op hun rug waardoor ze een vies, bijtend goedje uit kunnen scheiden in geval van gevaar. Dat heeft Luna dus geweten hoor, ze pakte er één beet en liet hem rap weer los. Gelukkig was ik erbij, ik heb snel die pad gepakt en achter het hekje bij de vijver weer losgelaten. Luna heeft daarna nog zeker een uur haar bekje af lopen likken, het was duidelijk niet lekker! Maar goed, ze zoekt zelf een mooi plekje uit van waar ze de boel goed kan overzien. Na al die jaren samen kennen we elkaar goed, we weten precies wat we aan elkaar hebben.



Dit is volgens mij al het 4de jaar dat ik Tuinpraat schrijf en dit jaar wil ik het wat anders gaan doen. Voor mijn gevoel heb ik namelijk het verhaal over de lente al zo vaak geschreven, dat het eigenlijk meer van hetzelfde wordt. Het gaat elk jaar over dezelfde sneeuwkllokjes, krokussen, tulpjes en narcissen. Daarom wil ik eens een zijspoor proberen. Het blijft dan wel tuinpraat maar bijvoorbeeld over een open tuin of een tuinpraat over het weer in de tuin. Er zitten zoveel kanten aan tuinieren, er komt van alles bij kijken en aan het weer ben je overgeleverd. Daar hebben wij gewone mensen niks over te vertellen! Mocht iemand een idee hebben voor een Tuinpraat special, dan kunnen jullie uiteraard mailen naar de redactie van de Spreekbuis. Ik sta open voor ideeën: spreekbuis@zeelandnet.nl



Het weer

Nog even over het weer: het valt mij al een paar jaar op dat we soms wel erg vreemde wolkenluchten hebben (zie foto). Mijn man heeft hier een boek over gekocht en is die nu aan het lezen. Het is geschreven door Elana Freeland en vertaald in het Nederlands. Als hij het boek uit heeft kan ik het lezen. In dit boek staat een hoop uitleg over vreemde weer-fenomenen, misschien ook eens interessant om een tuinpraat aan te wijden.

In ieder geval een heel fijn voorjaar gewenst en tot de volgende Tuinpraat!

Muziek: P!nk

P!nk (uitspraak: Pink), artiestennaam van Alecia Beth Moore (Doylestown, Pennsylvania, 8 september 1979), is een Amerikaanse zangeres en actrice. In de beginjaren van haar carrière liet P!nk vooral r&b en rap horen, later zocht ze meer de poprock en dancepop op. Ze groeide uit tot een van de succesvolste popartiesten van haar generatie. P!nk scoorde wereldwijde successen met nummers als There You Go (2000), Get the Party Started (2001), Family Portrait (2002), Dear Mr. President (2007), So What (2008), Raise Your Glass (2010), Fkin' Perfect (2011), Just Give Me a Reason (2013), What About Us (2017), Walk Me Home (2019) en Cover Me in Sunshine (2021). Haar pseudoniem is niet afgeleid van de roze haarkleur zoals ze die in het begin van haar carrière had, maar is gebaseerd op het personage Mr. Pink uit de film Reservoir Dogs van Quentin Tarantino**

Levensloop

P!nk groeide op als kind van Joods-Ierse ouders in Doylestown (Pennsylvania). Haar vader, die soldaat in de Vietnamoorlog was, was enigszins muzikaal onderlegd en speelde liedjes voor haar op gitaar. Haar ouders zijn gescheiden en hierover schreef ze later het nummer Family Portrait. Ze had vroeger veel last van astma. Om haar ademritme en stem onder controle te krijgen volgde ze zang- en balletlessen en ging ze voetballen. Al snel wist ze dat muziek haar favoriete schoolvak was. Haar grote idolen waren Steven Tyler van Aerosmith en Janis Joplin.



In 2000 kwam haar doorbraak met de top 10-hit There you go van het album Can't take me home. Van dat album volgden nog twee andere singles: Most girls en You make me sick.

Haar grootste succes kende ze met haar tweede album M!ssundaztood, dat in 2001 uitkwam. Dit was haar eerste album waarop rockinvloeden te horen zijn. Het door Linda Perry geschreven Get the party started leverde talrijke awards op, waaronder die voor beste nieuwkomer op de MTV Video Music Awards in 2001. Later volgden de hits Don't let me get me, Just like a pill en Family portrait. Na dit lied, dat over de voor haar pijnlijke scheiding van haar ouders ging, verzoende ze zich met haar moeder.

In september 2003 kwam haar derde album uit, Try This. Van dit album komen de hits Feel Good Time, Trouble, God is a DJ en Last to Know. In vergelijking met het vorige album was dit niet zo'n groot succes. P!nk wijt dit aan het feit dat het album minder persoonlijk was dan haar vorige album, M!ssundaztood.

Begin 2006 kwam haar single Stupid Girls uit. Deze single is een verwijzing naar de nieuwe trend dat vrouwen zich dommer voordoen dan ze zijn. In april 2006 kwam haar vierde album I'm Not Dead uit. Het kwam nieuw binnen op nummer 5 in de Nederlandse Album Top 100. Ter gelegenheid van de promotie van dit album gaf ze een "geheim" optreden in Amsterdam voor ongeveer 1000 mensen. In mei 2006 kwam de single Who Knew uit. Het nummer gaat over de dood van een vriend, die is overleden aan een overdosis drugs. In Nederland deed het nummer het niet zo goed, maar in Australië werd het een nummer 1-hit. In augustus 2006 kwam U+Ur Hand uit. Wereldwijd werd het een aardige hit maar in Nederland haalde het nummer slechts de 31ste positie. De volgende single was Nobody knows. In september 2006

begon haar wereldtour waarin zij ook in Nederland optrad: op 14 oktober in Ahoy, op 15 oktober in Go Planet (Enschede), en op 6 en 7 december in de Heineken Music Hall.

Het lied Dear Mr. President van P!nk vestigde een nieuw downloadrecord in de geschiedenis van Ultratop, de officiële hitparade van Vlaanderen. In de Ultratop 50 Singles kwam het nummer binnen op nummer 3, in de Ultratop 20 Downloads zelfs op nummer 1. Het is voor het eerst in de geschiedenis van Ultratop dat een song, die enkel te downloaden is, een dergelijke prestatie neerzet. Op 18 mei 2006 bracht P!nk tijdens de showcase van Q-music Dear Mr. President in een akoestische versie.

De song werd nadien nog vaak aangevraagd in de programma's van Q-music. Begin december lanceerden Deckers & Ornelis in hun ochtendprogramma de vraag welk nummer in aanmerking kon komen om de kersthit van Q te worden. Dear Mr. President kwam massaal naar voor als keuze van de Q-luisteraar. Na overleg met Sony BMG, de platenmaatschappij van P!nk, werd besloten de live-track als download via internet aan te bieden.

Op 21 augustus 2007 mocht P!nk op TW Classic in Werchter een platina plaat in ontvangst nemen van Natalia, voor wie ze I will schreef, voor de verkoop van meer dan 40.000 exemplaren van I'm not dead in België. P!nk vertelde Natalia dat ze enorm blij is met het opgenomen resultaat van I will (verschenen op het album Everything & More). Op 8 augustus 2007 was P!nk te zien op de Grote Kaai in Lokeren als act op het Belgische festival De Lokerse Feesten. Op 1 september 2007 was P!nk de slotact van het Beatstadfestival op het Malieveld in Den Haag, na VanVelzen, Ilse DeLange en Di-rect, met een optreden van ruim een uur. Tot en met 8 september toerde ze nog de wereld rond met haar "I'm not dead summer tour". Daarna genoot ze van enkele maanden vakantie en begon ze te schrijven aan haar volgend album.

28 april 2008 won ze de MTV Award voor "Best Live Performer". Haar vijfde studioalbum kwam op 28 oktober 2008 uit. De titel is Funhouse. De gelijknamige Funhouse Tour begon 26 februari 2009 in België en eindigde halverwege mei in Engeland. Op 28 februari en 1 maart 2009 heeft ze hiervoor Ahoy' Rotterdam aangedaan. Door succes deed ze daarom 6 december 2009 voor de derde keer Ahoy aan.

Op 30 mei 2010 trad P!nk op in Nederland op het Pinkpop Festival in Landgraaf (Limburg). En 3 juli 2010 stond ze op de mainstage van Rock Werchter. Op 15 juli 2010 kwam ze tijdens haar concert in Nürnberg (Duitsland) op een stalen hek terecht. Ze zweefde in een harnas boven het podium, maar was niet goed vastgesnoerd. Ze krabbelde nadien recht, kwam even op adem op het podium en werd dan naar het ziekenhuis gevoerd. De zangeres had niets gebroken, maar gaf op Twitter wel aan dat ze "pijn" had.

Op 18 september 2012 kwam haar zesde studioalbum The Truth About Love uit, met onder meer de hit Blow me (One last kiss). Op 13 oktober 2017 verscheen haar zevende album Beautiful Trauma, dat wereldwijd een van de succesvolste albums van dat jaar (en tevens van 2018) werd. Met de single What about us stond P!nk zeven weken op nummer 1 in de Nederlandse Top 40. P!nk is te zien in de films Catacombs en Charlie's Angels: Full Throttle. In de laatste speelt ze de 'bazin' van een motorcrossbaan. Feel good time is onderdeel van de soundtrack van de film.

In 2019 kreeg P!nk een ster op de Hollywood Walk of Fame. Op 20 februari 2019 ontving ze als eerste niet-Britse artiest de prijs voor uitmuntende bijdrage aan muziek tijdens de Brit Awards.[3] Twee maanden later bracht ze haar achtste studioalbum Hurts 2B human uit. Op 16 juni 2019 deed haar tournee Beautiful Trauma World Tour (2018-2019) de Johan Cruijff ArenA aan. Ze werd vergezeld door Vance Joy, dj KidCutUp en Bang Bang Romeo. Op 27 juni 2019 deed ze ook België aan, waar ze een van de headliners was van Rock Werchter. Op 11 augustus 2019 gaf ze een concert op het Malieveld in Den Haag. De Nederlandse zangeres Davina Michelle verzorgde hierbij het voorprogramma.

P!nk werkte in 2020 samen met Keith Urban, waaruit het duet One Too Many voortkwam. Het jaar daarna kwam P!nk met een nummer waarop haar jonge dochtertje Willow Sage Hart meezingt, getiteld Cover Me in Sunshine. Privé

P!nk trouwde op 7 januari 2006 in Costa Rica met de Amerikaanse motorcrosser Carey Hart. Het koppel was van 2008 tot 2010 tijdelijk uit elkaar (zijn naam was ook in de boom gekerfd in de videoclip van So what).[4] In juni 2011 kregen ze een dochter en in december 2016 een zoon.

Evenementen in Zeeland

20 en 21 april • Wandelmarathon Zeeuws-Vlaanderen 2024

Stichting Marathon Zeeuws-Vlaanderen heeft een prachtig en afwisselend marathonparcours ontworpen. Omgeving en ondergrond zorgen voor de nodige afwisseling. Ongeveer een derde deel gaat over onverharde wegen, welke grotendeels door en langs natuurgebieden lopen. Diverse gezellige dorpjes en buurtschappen zijn eveneens opgenomen in het parcours. Mooie trajecten langs de Westerschelde, de Otheense kreek over de Staat Spaanse linies door de Clingse en Steense bossen en over de historische stadswallen van Hulst. In het weekend van 20 en 21 april worden de Marathon, Estafette Marathon, Wandelmarathon en Stadslopen gehouden. Meer informatie: www.marathonzvl.nl

30 april t/m 2 mei • Foodtruckfestival Hoppaaa!, Burgh-Haamstede

De leukste hapjes karren op wielen vind je bij foodtruckfestival Hoppaaa! Geniet eindeloos van allerlei heerlijke foodtrucks maar ook verschillende soorten bier, wijn en cocktails. Samen met de toffe muziek is het een heerlijk weekendje om van te genieten! De entree voor foodtruckfestival Hoppaaa is geheel gratis! Van 30 april tot en met 2 mei ben je van harte welkom om een hapje en drankje te komen doen! Openingstijden: 12:00 – 21:00. Burghseweg (naast de molen) Burgh-Haamstede.

Vanaf 5 mei • Manhuistuinconcerten, Goes

De stichting Manhuistuinconcerten biedt een podium aan amateur muziekverenigingen, fanfares, orkesten en koren uit Goes en omliggende regio's. Deze concerten bieden ook een laagdrempelige en gratis mogelijkheid voor jong en oud om samen van allerlei soorten muziek te genieten. De zomerconcerten zijn elke zondag van mei t/m september (met uitzondering van augustus) te beluisteren in de Manhuistuin (Zusterstraat 13) van 12.00 – 13.30 uur. Bij slechts weer wordt er uitgeweken naar de RK Heilige Maria Magdalenakerk met een begintijd van 13.00 uur. Meer informatie: www.manhuistuinconcerten.nl



9 mei • Oldtimerfestival 2024, Axel

Het Oldtimer Festival in Axel is een feest voor het hele gezin. Natuurlijk staat de passie en liefde voor oldtimers centraal, maar er is meer! Zo vormt het gezellige centrum van Axel het decor voor een gevarieerde braderie en vermaken de kinderen zich op het Kinderplein. Het Oldtimer Festival Axel bestaat al sinds 1984 en trekt elk jaar tijdens Hemelvaartsdag ongeveer 12.000 bezoekers. Kom je ook? De entree voor het Oldtimerfestival is gratis. Meer informatie: www.oldtimeraxel.nl



1 - 2 juni • Middelburg VOLkoren 2024

"Middelburg VÓlkoren" is het grootste korenfestival van Zuid-West-Nederland. Op beide dagen zijn tegelijkertijd op ruim twintig locaties in de oude Middelburgse binnenstad, op loopafstand van elkaar, optredens van allerhande koren en ensembles te beluisteren. De centrale locaties hierbij zijn het Abdijplein en de Markt, de meeste optredens zijn in kerken en andere binnenlocaties. Ieder deelnemend koor treedt één of tweemaal op, liefst op verschillende locaties, en is daarbij geheel vrij in zijn repertoirekeuze. De toegang is gratis. Meer informatie: www.middelburgvolkoren.nl

De bibbers voor dieren

Heb jij je partner ook weleens gevraagd om een spin uit de slaapkamer te verwijderen? Of is je kind bang voor honden? Dit zijn de benamingen voor allerlei dieren-angsten:

VOGELS: ORNITHOFOBIE

Je bent dan bijvoorbeeld bang voor gefladder, pikkende bewegingen of de snavel. Ook angst dat een vogel in je haren verstrikt kan raken is een veel voorkomende.

INSECTEN: ENTOMOFOBIE

Je kunt dan bijvoorbeeld van slag raken door wespen die je op een terras lastigvallen - bang dat je gestoken wordt. Het komt vooral door hun onvoorspelbare bewegingen en gezoem.

SLANGEN: OFIDIOFOBIE

De angst voor reptielen in het algemeen wordt ook wel herpetofobie genoemd. Bij deze angst durf je bijvoorbeeld niet meer op vakantie naar landen waar slangen voorkomen. Of je droomt naar na het kijken naar een aflevering van National Geographic waarin ze in beeld kwamen.

SPINNEN: ARACHNOFOBIE

Je durft bijvoorbeeld niet meer de kelder in of maakt veel schoon omdat je geen spinnenwebben wilt. Een weekendje camping in een tent wordt lastig.

HONDEN: KYNOFOBIE

Het park in of wandelen op het strand is een uitdaging. De angst dat een hond tegen je aan kan springen of kan bijten ligt hieraan ten grondslag.

KATTEN: AILUROFOBIE

Net als angst voor honden is dit een specifieke dierenfobie. Je kunt bijvoorbeeld bang zijn dat een kat plotseling op je schoot springt, je zal krabben of verstrikt raakt in je kleding.

MUIZEN OF RATTEN: MUSOFOBIE

Het komt veel voor, denk maar aan de dame die op een stoel gaat staan gillen als ze in de keuken een muisje ziet. Zolders, kelders en schuren worden vermeden, zelfs knagende geluiden kunnen deze angst opwekken.

KIKKERS OF PADDEN: BATRACHOFOBIE

Boswandelingen, weides of vijvers worden vermeden, soms is het kijken naar natuurfilms een bron van angstige reacties.

PAARDEN: EQUINO- OF HIPPOFOBIE

Stallen, weides en maneges: het zijn plaatsen die je liever vermijdt. En kom je er een in het bos of op het strand tegen: wegwezen!

VLINDERS OF MOTTEN: LEPIDOPTERFOBIE

Hun snelle bewegingen en gefladder kunnen heftige reacties veroorzaken. Kamperen of wandelingen in de natuur? Dat doe je als je deze angst hebt liever niet.



Boekbespreking

Deze keer een boekbespreking van het boek: 'Max Verstappen, niet te stoppen'. Ik kwam dit boek tegen in de winkel van mijn favoriete boekwinkel in Middelburg. Een vriend van mij in Zwolle die de lerarenopleiding wiskunde volgde hield van autoracen en ik sindsdien ook. In die tijd racete zijn vader nog, Jos Verstappen. Het is nogal een sport want je kunt erbij overlijden.

Het boek is geschreven door Mark Hughes. Hij is redacteur bij Motor Sport Magazine en was eerder ook F1-correspondent van The Sunday Times. Hij schreef verschillende boeken over de Formule 1 en is momenteel werkzaam als analist bij Sky Sports en F1.com. We lezen op de achterflap van het boek dat Max Verstappen bekend staat om charisma, snelheid, onverschrokken rijstijl en zijn absolute wil om te winnen. Wisten jullie dat zijn moeder goed kon karten? Ze racete tegen Jenson Button, Giancarlo Fisichella, Jarno Trulli en andere minder succesvolle racers zoals Christian Horner. Max wilde al op zijn vierde jaar zijn eigen kart hebben (p. 12 van het boek).

'De kern van het racen wordt niet alleen gevormd door hard werken en kennisvergaring: de juiste houding is ook essentieel. En die racehouding is niet voor iedereen weggelegd. Het is een obsessie, waarin slechts minimale ruimte is voor andere interesses, voor relaties buiten het racen, voor het begrijpen van de wereld buiten de racebubbel. Het is een allesomvattende houding: reacties op prikkels en oplossingen voor problemen moeten a) juist zijn en b) direct en zonder vertraging worden uitgevoerd. Met focus alleen kom je er niet.' (p. 13).

'Er zijn twee dingen die je moet weten over Max Verstappen: zijn gedrevenheid is buitengewoon intens, zelfs naar de maatstaven van een autocoureur. Daarnaast heeft hij de neiging om tweeledig te zijn in zijn beoordeling van situaties -zwart of wit, niet grijs. Dit zijn eigenschappen die hij deelt met zijn vader.' (p. 35).

De vader van Max groeide op in een woonwagen. 'Opa had een schroothoop, pa Frans een café, beide



in Montfoort, vlak bij de Belgische grens, op meer dan 150 km vanaf Amsterdam. Jos heeft zijn hele jeugd gependeld tussen die twee plaatsen. Toen de ouders van Jos uit elkaar gingen, bleef Jos bij zijn vader, net zoals een generatie later ook zou gebeuren met Jos, Sophie en Max. Frans Verstappen was bikkelaar: hij sloot Jos op in huis als straf voor de capriolen die hij had uitgehaald. Deze onstuimige relatie ontaardde vaak in fysieke vechten – tot in 2016 toen, aldus de Telegraaf, Frans in het ziekenhuis moest worden behandeld na weer een ruzie met zijn zoon. ' (p. 60)

'Het is moeilijk voor te stellen dat Jos en Sophie elkaar ooit hadden ontmoet als ze niet allebei hadden gekart, zo groot is het contrast in hun beider verleden. Zij was een paar jaar jonger dan Jos, goed opgeleid en van goede komaf. Vader Robert had een groot wegenbouwbedrijf, was voorzitter van het voetbalteam van JRC Genk en had karten als hobby. ' (p. 65) Een manier van trainen is voor Max het zogenaamde simulatieracen. 'Hij racet vanuit

zijn eigen appartement, waar hij een ruimte heeft vrijgemaakt voor zijn rig – op maat gemaakte pedalen, stuurwiel en een muur vol beeldschermen.' (p. 75).

Max wilde al vrij jong karten. 'Het begon allemaal toen Max vier jaar oud was', verklaarde Jos in 2014 aan Kartcom. 'We hadden het thuis altijd over racen. Ik ging vaak naar races toe en ik herinner me nog goed dat hij bleef aandringen dat hij ook wilde karten. Ik heb hem nooit gedwongen; het is meer dat ik uiteindelijk toegegeven heb aan zijn dringende verzoek!'.

Max is trouwens vrij slim. 'Max moest aan het einde van het jaar examens afleggen en daarbij een bepaald niveau halen om het thuisonderwijs te mogen voortzetten. Hij haalde altijd hoge cijfers. "Hij heeft een heel hoog IQ" zegt Vacira. "Die examens vormden geen enkel probleem voor hem." (p. 89)

Wisten jullie ook dat Valencia een circuit heeft dat tegen de klok in rijdt? (p. 94). Max startte met karten toen hij zeven was. 'Zoals we inmiddels weten, was er al veel voorbereidend werk gedaan voordat de zevenjarige Max zijn debuut maakte op het minicircuit in Emmen. Jos wist dat hij snel was, maar had het gevoel dat hij nog nauwkeuriger moest testen; daarom liet hij Max racen tegen meer ervaren coureurs, die tot drie jaar ouder waren.' (p. 101). Zijn vader was zenuwachtig. 'Maar wat Max het meest is bijgebleven van die eerste race is niet wat er op de baan gebeurde. In een interview met The Guardian in 2018 zei Max: 'Mijn vader was veel zenuwachtiger dan ik; dat was heel grappig. Ik zag hem naast het hek staan, hij hield zich stevig vast en ik kon aan zijn lichaamstaal zien dat hij erg gespannen en bezorgd was. Maar we pakten de pole en wonnen beide races. Het was perfect. Ik sprak na de eerste race met mijn vader en zei: "Ik zag dat je erg nerveus was. Hij zei: "Natuurlijk. Het is je eerste race." Maar ik genoot gewoon en reed zo hard als ik kon.' (p. 102)

Max is een prettige persoon op het circuit. 'Max beschikt over belangrijke eigenschappen die maar weinigen hebben, zoals spontaniteit. Hij heeft nog steeds plezier; hij is altijd speels en grappig geweest met de jongens in het team. Ik heb jongens gezien die nog niet eens de helft bereikt hebben van wat Max gewonnen heeft, die veel te verwaand waren. Zijn spontaniteit raakt mensen en hij bekritiseert niemand.' (p. 117). Niki Lauda wordt nog aangehaald op bladzijde 175. 'Ik neem mijn pet af voor Max....Hij is het talent van de eeuw...'

De formule 1 races vinden trouwens overal over de wereld plaats. Zo bijvoorbeeld ook in Sostji, Rusland. Lauda's citaat wordt vervolgd op pagina 224: 'Normaal gesproken houd ik er niet van als vaders tegen coureurs zeggen wat ze moeten doen, omdat zij op die manier geen geëmancipeerde persoonlijkheid kunnen worden. Maar hij kon Max nog niet laten emanciperen omdat die nog zo jong was. Wat Jos deed, is helemaal goed geweest. Hij heeft hem een veilig gevoel meegegeven en hij is op zijn gemak in de auto dat hij al die tijd kon racen met Kimi Räikkönen vlak achter zich, zonder een enkele fout te maken. Ik moet het zeggen: Marko heeft de juiste keuze gemaakt. Hij is de meester van de Verstappens. '

Ik hoop dat jullie er het één en ander van hebben kunnen opsteken. Iedereen het allerbeste.

Max Verstappen is nog jong, maar heeft al een indrukwekkende staat van dienst binnen de Formule 1. Hij staat bekend om zijn charisma, snelheid, onverschrokken rijstijl en zijn absolute wil om te winnen. En daarbij gaat hij geen gevecht uit de weg. Als vijfjarige scheurde hij al in een opgevoerde kart over de kartbaan, als achttienjarige werd hij de jongste Grand Prix-winnaar ooit en in 2021 won hij als eerste Nederlander ooit het wereldkampioenschap Formule 1. En zijn successen in 2022 en 2023 tonen aan dat hij nog lang niet klaar is.

In *Max Verstappen: Niet te stoppen* beschrijft F1-journalist Mark Hughes de route die de jonge coureur, onder leiding van zijn vader Jos, heeft afgelegd op weg naar de top. Van zijn eerste races tot zijn grootste successen en van zijn compromisloze opvoeding tot zijn onverzettelijke wil om te slagen. Ook verdiept Hughes zich in de momenten en personen die Max hebben gevormd en in de felle concurrentiestrijd tussen Red Bull en Mercedes. Dit boek vertelt het ultieme verhaal van een jongensdroom die is uitgekomen.



Mark Hughes is redacteur bij *Motor Sport Magazine* en was eerder onder meer F1-correspondent van *The Sunday Times*. Hij schreef verschillende boeken over de Formule 1 en is momenteel werkzaam als analist bij Sky Sports en F1.com.



Hoop, kracht en lichtpuntjes

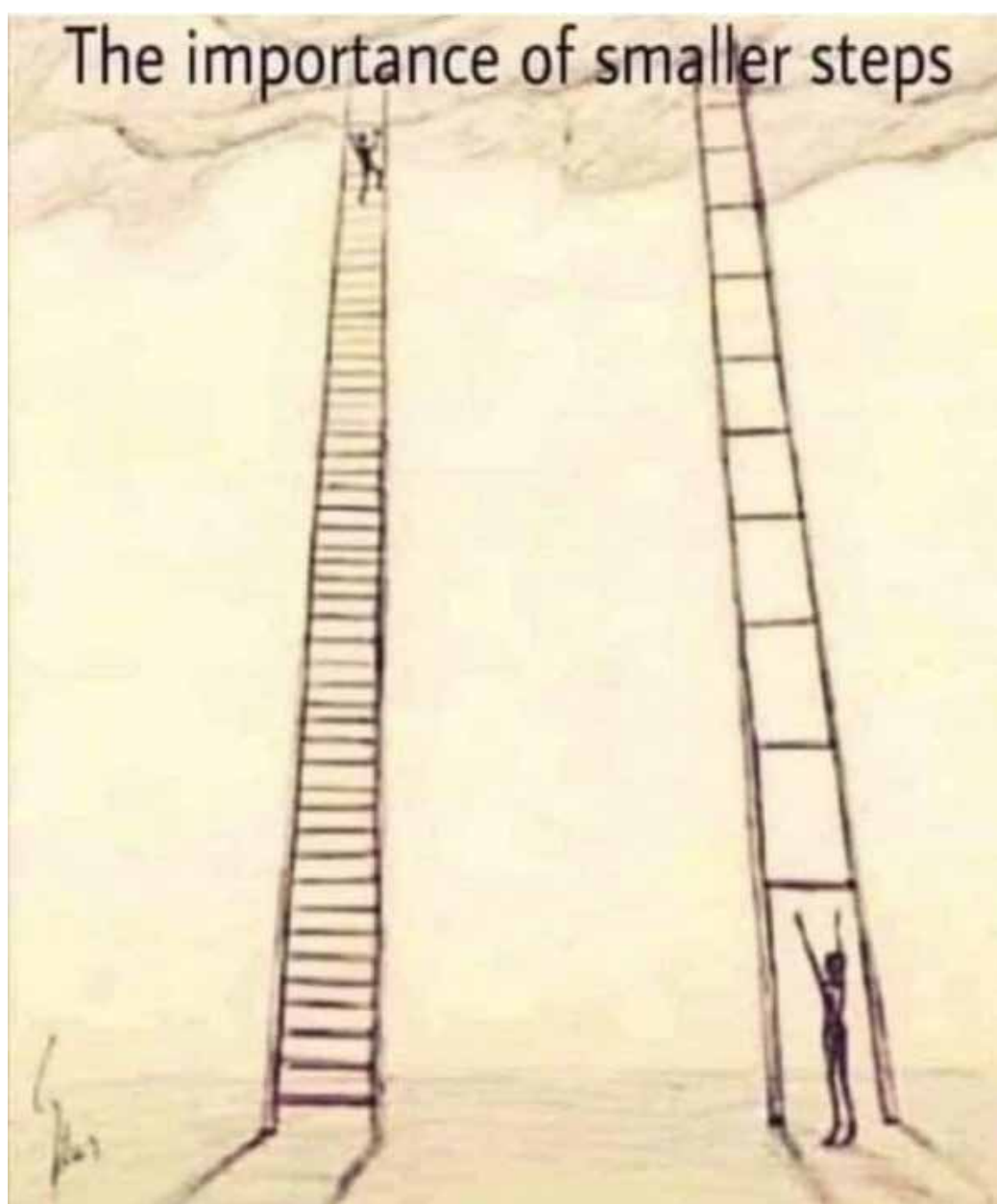
Vrijwel iedereen heeft weleens een mindere dag. Een dag waarop je denkt: "Alles gaat mis, de dag kan maar beter voorbij zijn." Zo iets is menselijk. Het leven bestaat nou eenmaal uit goede en minder goede dagen. Maar, hoe ga je hier op een juiste manier mee om? De eerste stap is inzicht en acceptatie. De tweede stap is, wat doe je met deze informatie? Vergeet je wat er gebeurd is? Stop je het weg, zodat je er niet meer over na hoeft te denken? Natuurlijk is dat een optie (en in sommige gevallen zeker geen verkeerde), maar wat als je de 'mindere' dagen gaat zien als een gift. "Als een gift?" hoor ik je denken. Ja, als een gift. Want als deze dagen er niet zouden zijn, zou je dan kunnen zeggen dat je een goede dag hebt gehad? Zo kun je ook niet zeggen dat je gezond bent, als je nooit ziek bent geweest. Kortom, hoe kunnen we de minder goede dagen gaan omarmen? Hoe kun je van jezelf en de wereld om je heen gaan houden?

Wat is het belangrijkste wat wij in het leven als bezit hebben? Deze vraag is vrij simpel te beantwoorden. Tijd. Zonder tijd zouden wij als mens niet kunnen bestaan en dingen die we zouden willen doen niet kunnen doen. Alles in het leven kun je stoppen of ervoor kiezen juist iets meer, vaker of sneller te doen. De tijd kunnen wij NOOIT even op 'pauze' zetten. Ook nu je dit leest, tikt de tijd door. Wij als mens kunnen wel bepalen HOE wij de tijd invullen wat ons gegeven is. Als mens kun je alles (anything) maar niet alles (everything). Om beter stil te kunnen staan bij de vraag: "Wat wil ik in mijn gegeven tijd waarmaken?", kan mindfulness of meditatie je helpen. Door onder begeleiding een momentje voor jezelf te nemen, kun je je beter bewust worden van DAT specifieke moment. Wie ben ik eigenlijk? Waar sta ik nu? Wat heb ik gedaan? En, wat wil ik gaan doen?

Wie is de belangrijkste persoon in je leven? Deze vraag zal bijna niet te beantwoorden zijn. Er zullen vast een aantal mensen zijn in je leven die erg dierbaar voor je zijn. Hoe moet je daar nou een keuze tussen maken? Echter, JIJ bent de belangrijkste persoon in JOUW leven. Zonder jezelf, kun je ook niet van andere personen houden. Als jij niet goed voor jezelf zorgt, dan zul je minder kunnen genieten van de mensen en dingen om je heen. Je zult emotioneel afgevlakt worden. Je zult het leven somberder gaan in zien. Je zult minder snel je veilige thuisbasis verlaten. Je zult meer op jezelf zijn. Het is dus belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en jezelf te omarmen. Maar, hoe doe je dat? Voeding, beweging en slaap zijn de basisbehoeften. Wanneer je dat op orde hebt, heb je al een groot deel gewonnen. Daarnaast is er nog een belangrijke factor, waarvan ik vind dat die eigenlijk ook onder de basisbehoeften valt, namelijk zelfliefde. Wanneer jij continu negatief tegen jezelf praat, dan zal dat je werkelijkheid gaan worden. Wat je bent, straalt je uit. Dit zal uiteindelijk tegen je gaan werken in het dagelijks leven. Wanneer jij tegen jezelf zegt: "ik hou van jou" of "je bent goed zoals je bent", wat zal dat dan voor effect hebben? Precies, het tegenovergesteld! Je zult zien dat je het goede in je leven gaat aantrekken.

Wat is jouw drijvende kracht achter je bestaan? Misschien is deze vraag een beetje moeilijk geformuleerd, maar het komt neer op: "Wat motiveert jou in het dagelijkse leven om de dingen te doen die je doet?" Het helpt daarbij om voor jezelf te bepalen wat je graag zou willen bereiken. Misschien wil je in de toekomst wel werken als leerkracht in het onderwijs. Als je een einddoel voor jezelf duidelijk hebt, dan kun je dit grote doel opsplitsen in kleine subdoelen. Je kunt namelijk niet verwachten dat je dit grote doel volgende week al bereikt hebt als je van vooraf aan begint. Maak de stappen voor jezelf niet te groot. Beeld je in dat je onderaan een ladder staat. Om boven (bij je einddoel) te komen, zal je onderaan moeten beginnen. Als de treden zo ver uit elkaar liggen dat je er niet bij kunt, dan zal je nooit bovenaan de ladder komen en je doel bereiken. Door de stapjes kleiner te maken; je subdoelen haalbaarder, kun je vaker succeservaringen vieren. Dit motiveert om verder te gaan, waardoor je uiteindelijk kan bereiken wat je voor ogen had. Zoals in dit voorbeeld: leerkracht zijn in het onderwijs! Wat zijn jouw sterke kanten? Iedereen, ook jouw idool, heeft dingen waar diegene goed in is en dingen waar diegene wat minder goed in is. Zo kan de ene persoon goed zijn in wiskundige vakken en de andere persoon beter zijn in taalvaardigheid. In enkele mate zijn kwaliteiten te trainen. Met veel training geloof ik er in dat je vrijwel alles kunt bereiken wat je wilt. Het enige is, het kost tijd. Daar heb je 'm weer, het woordje 'tijd'. Jouw tijd is niet oneindig. Bepaal daarom goed waar jij je tijd in wilt steken. Soms is het efficiënter en kun je succesvoller worden als je jouw kwaliteiten omarmt en gaat benutten. Ben je wiskundig aangelegd? Ga dan bijvoorbeeld een technische opleiding doen en wordt een fantastische technicus! Ben je taalkundig aangelegd? Ga dan bijvoorbeeld Nederlands studeren wordt een geweldige letterkundige! Kijk dus niet telkens naar jouw gebreken. Kijk naar wat jouw kwaliteiten zijn, omarm dit en gebruik dit om succesvol te worden in je leven. En, het zal je ook een stuk gelukkiger maken als je de dingen doet waar jouw passie ligt ;)!

Kortom, een klein stukje tekst maar een hele hoop wijze adviezen. Ik begrijp goed dat je dit stukje misschien nog een keer opnieuw moet lezen en even op je moet laten inwerken. Dit is een zinvolle tijdsbesteding en daarvoor mag je dus TIJD nemen ;). Wees je bewust je belangrijkste bezit, de belangrijkste persoon in je leven, jouw drijvende kracht achter je bestaan en jouw sterke kanten. Maak dit helder. Maak dit visueel. Dit zal ervoor zorgen dat je een stuk bewuster in het leven staat en meer kunt genieten van wat je hebt. Want, als je focust op wat je wel hebt, dan heb je altijd meer dan als je je focust op wat je niet hebt.



Verhalen van lezers

Politie? Help!

Een goede vriend, een beste, had mijn auto een dagje geleend tot die ochtend vroeg, omdat ik op tijd naar de uroloog moest voor de uitslag over mijn prostaat. Maar rond 6 uur al, vrijdag de dertiende, stuurde hij me een verontrustend, alarmerend bericht dat hij met grof geweld van mijn auto was beroofd. Naam van de dader stond erin. Ik belde de politie en stuurde het alarmbericht door. Later vonden ze een Engelse auto met het stuur aan de "verkeerde" kant en een ander kenteken.

Naar verluid heeft de volgende nacht de dader vastgezet op het bureau, maar mijn beste vriend, de politie, had hem mijn auto en de sleutels laten houden. Inmiddels waren we een dag en ettelijke telefoontjes verder. En was de afspraak met de uroloog verzet, langer in angst om kanker verkerend.

Bekenden van de dader namen die zaterdag diverse malen contact met hem op. Hij beloofde steeds de auto uiterlijk op een bepaalde tijd terug te brengen, maar kwam zijn toezeggingen niet na. Ook zijn vader werd benaderd, vooralsnog zonder succes. De beste vriend deed ook pogingen mijn auto terug te krijgen. De politie ondernam niets.

Uiteindelijk werd in de nacht van zaterdag op zondag mijn auto teruggebracht bij een andere beste vriend, een bekende van zowel de dader als zijn vader. Wie weet had dat geholpen. Ik meldde de auto af bij de politie. Veel later ontving ik een bon voor te hard rijden in Rotterdam van ruim 350 euro op die vrijdag de dertiende. Zo'n 130 kilometer verderop. En een schrijven van een deurwaarder ter hoogte van bijna 200 euro voor tanken zonder te betalen aldaar de dag erop. Dit leek meer op Joy Riding dan op diefstal of verduistering.

De deurwaarder eiste een proces verbaal van de politie, om de schade te willen verhalen op de dader. Anders zou ik zelf verantwoordelijk blijven. Alle relevante gegevens waren al opgenomen in de politiedossiers, maar die opvragen deden ze niet. En de politie eiste eerst nog een overbodige aangifte, zonder nieuwe gegevens, alvorens een proces verbaal af te geven. Aangekomen op mijn afspraak bij de politie in Terneuzen weigerden ze een aangifte op te nemen, want de beste vriend was overvallen en mijn auto was van hem weggenomen, en kennelijk niet van mij.

De beste vriend deed met mij samen aangifte. Eind goed al goed? Ik moet het nog zien. Zonodig, ik heb flink gepaard, laat ik het voorkomen tot de hoogst rechter. Ik weiger zelf te betalen. Duidelijk is dat ik volledig in mijn recht sta. Erger dan twee dagen mijn auto te hebben moeten missen en het geweld tegen een beste vriend, is slachtoffer te zijn van de wanprestaties van de politie en de bureaucratie in ons koude kikkerlandje.

Mijn prostaat is goed. Al bleek dat pas na de nodige ingrijpende onderzoeken.

Budget recept

Kip samba



Benodigheden

2 personen

- 1 Rode paprika
- 300 g Gerookte kipfiletreepjes
- 227 g Ananas stukjes
- 320 ml Calve saus Samba
- 100 g Ijsbergsla
- 6 Pitabroodjes
- Kipkruiden

Bereiding :

Kruid de kipreepjes met kipkruiden en bak ze lekker bruin in een beetje boter.

Voeg de kleingesneden paprika toe en laat even meebakken.

Warm pitabroodjes even op in oven of broodrooster.

Meng de ananasblokjes, sla en sambasaus door elkaar.

Verdeel een beetje slamengsel in het broodje, dan wat kipfilet en vervolgens weer een beetje slamengsel. Zorg dat het gelijkmatig verdeeld is over de 6 broodjes.

Zet het flesje saus op tafel voor degene die meer saus wil.

Gedichten

Gevoel

*Sterk en toch zo ver weg.
Is mijn verlangen terecht ?*

*Ik droomde van het delen.
Ik werd wakker, alleen velen.*

*Je was weg, zonder een teken.
De macht deed mij versteken.*

*Ik wilde je niet meer zien.
Nog als minnaar, nog als vriend.*

*Je draaide naar antwoorden.
Maar vond er geen oorden.*

Is het misschien mijn gevoel ?

De Regenworm

In mijn gedachten gebeurt er zo veel,
Veel meer dan ik met iedereen delen wil.

Worden deze beangstigde beelden en dromen ooit minder,
Om mooie toekomstdromen aan te kunnen komen laten vliegen als een vlinder.

Een vlinder zo vrij in de lucht en het leven,
Elke dag opnieuw is dat mijn streven.

Maar als we eerlijk naar het leven kijken,
Gaaf alles dan wel zo perfect en eenvoudig lijken?

Zo is een regenworm nooit volledig verdwenen uit een gebied,
Hij zal boven de grond uitkomen bij regen of bij verdriet.

Deze regenworm kan symbool staan voor pijn, schuld en schade,
Maar staat ook symbool voor de natuur met veel nieuwe planten en zaden.

Een zaadje kan alleen gepland worden met regen en zonneschijn,
Dit zal een vergelijking voor een altijd hobbelig levenspad zijn.

Hobbeligheid is onvoorspelbaar en dus niet altijd wat het verwachte mag,
Net als verdriet dat soms schuilt achter een grote glimlach.

JIJ hebt de teugels in handen om het zonnetje voor jouw zaadje te laten stralen,
Dit kan jouw motivatie, levenskracht of mooie karakter volledig laten bepalen.

Heb lief, deel kracht en wees trouw,
Weet dat ik geloof in alle mooie kanten van jou.

Zet door, houd vast en laat weer los.
Wat ben ik dan reuzetrots!

TV-Tips

Dwars door de Lage Landen

Vanaf zondag 21 april om 20.15 uur NPO 2

Arnout Hauben trekt nog één keer door Nederland en België in het tweede seizoen van Dwars door de Lage Landen. Eerder liep hij in gezelschap van cameraman Philippe Niclaes en geluidsman Ruben Callens van Oostende door het oosten van Nederland naar Pieterburen. Dit keer wandelen de mannen vanuit Lauwersoog diagonaal naar De Panne in Vlaanderen. Wederom op zoek naar verhalen die onze streken kleur hebben gegeven. Het eerste seizoen van Dwars door de Lage Landen werd in Nederland en België wekelijks gevolgd door 2,5 miljoen mensen. Het programma werd onder meer geprezen vanwege de ongedwongen gesprekken met gewone Vlamingen en Nederlanders.

Het tweede seizoen van Dwars door de Lage Landen



start waar het vorige eindigde. Vanuit Lauwersoog wandelen Arnout en zijn vrienden diagonaal door het hart van Nederland naar de meest zuidelijk gelegen kustplaats van Vlaanderen, De Panne. Een route van 1000 kilometer met veel nieuwe gebieden en mooie verhalen om te ontdekken. Ook nu weer spreekt Arnout op geheel eigen wijze met mensen die hij onderweg tegenkomt en gaat hij op zoek naar de verhalen die onze streken kleur hebben gegeven.

Vanaf woensdag 3 april om 20.30 uur RTL 4 **De Piano**

Chantal Janzen is vanaf 3 april te zien met De Piano. In het nieuwe RTL-programma gaat de presentatrice samen met experts op zoek naar nieuw pianotalent.

De Piano is oorspronkelijk een Brits televisieprogramma, waarin amateurpianisten optreden op verschillende plekken, zoals treinstations. Achter de schermen wordt meegekeken door experts.

Zonder dat de pianisten het weten, doen ze dus eigenlijk een soort auditie. In de Nederlandse versie van het programma houdt dat in dat ze met die auditie kans maken op een eigen optreden in het Concertgebouw.

In Engeland was The Piano een hit. Het eerste seizoen werd daar gewonnen door Lucy Illingworth. Zanger Mika en de beroemde pianist Lang Lang vormden de jury. Wie de juryleden zijn in Nederland, is nog niet bekend.



Corsokoorts in Sint Jansklooster

Vanaf 2 april om 20.30 uur op SBS 6

In de kop van Overijssel, tussen Meppel en Giethoorn, ligt het boerendorp Sint Jansklooster. Een unieke gemeenschap waar saamhorigheid heerst. Een dorp ook waar regels en wetgeving nog weleens worden ondermijnd. Ieder jaar, op de derde vrijdag van augustus, staat het dorp op z'n kop. Dan trekt een imposante stoet door het dorp. Een showparade met torenhoge spektakelstukken, bekleed met miljoenen dahlia's: het bloemencorso. Deze onschuldige dorpstraditie is uitgegroeid tot een enorm evenement. In voorbereiding op de grote dag lopen de spanningen en de emoties in Sint Jansklooster hoog op en neemt de sfeer in het dorp koortsachtige vormen aan...

In Corsokoorts in Sint Jansklooster zien we leden van rivaliserende corsogroepen met ieder hun eigen karakter, maar met een gemeenschappelijk goed: de liefde voor het bouwen van hun corsowagen. Terwijl de weken tot het corso nog maar op twee handen te tellen zijn, neemt de spanning in het dorp toe. De corsogroepen ruiken de finish, maar persoonlijke obstakels, een verwoestende storm en extreme droogte bemoeilijken een soepele eindsprint. De portretten in Corsokoorts in Sint Jansklooster schetsen de unieke verhalen en tradities van de inwoners van het dorp.

Zaterdag om 15.00 Sterren NL Radio

Muziekfeest op de Radio

Een uitstapje naar de radio. Jan Smit is de nieuwe dj bij de nummer 1 in Nederlandstalige muziek, NPO Sterren NL Radio. Jan Smit presenteert iedere zaterdag tussen 15.00 en 17.00 uur het Muziekfeest op de Radio. Naast de grootste Nederlandse hits van dit moment en pareltjes uit de schatkist van de Nederlandse muziek, is er in zijn radioshow veel live-muziek uit Muziekfeest van het Jaar en Muziekfeest op het Plein. Daarnaast draait Jan wekelijks zijn favoriete nummer in de Hit van Smit én is er uiteraard veel muziek uit Volendam te horen. NPO Sterren NL Radio is onderdeel van het multimediale platform van de NPO en gericht op Nederlandse muziek en artiesten in het populaire en volkse genre. Het platform bestaat uit een radiostation, een app met bijbehorende website, zendtijd op televisie en een grote online social community. Sterren NL Radio is te beluisteren via DAB+, de gratis Sterren NL-app, NPO Luister en www.npostarren.nl.



Hunted into the Wild VIPS

Vanaf 1 april om 20.30 uur op NPO 1

Twaalf bekende Nederlanders slaan in Hunted into the Wild VIPS op de vlucht in de rauwe natuur van Noorwegen. Wie blijven de hunters een stap voor in een gebied waar overal gevaar dreigt en alles sporen nalaat? Wie lukt het om via het extractiepunt het land te verlaten?

Overgeleverd aan de wildernis en alle uitdagingen die daarbij horen, zijn de voortvluchtigen helemaal op zichzelf aangewezen. De zes duo's slaan tegelijk op de vlucht nadat ze per helikopter worden gedropt. Vanaf dat moment begint een fysieke en mentale uitputtingsslag en de zoektocht naar aanwijzingen voor het extractiepunt. Op het moment dat de duo's aan hun vlucht beginnen, komen op het hoofdkwartier de eerste beelden binnen. Operationeel leider Marcel van de Ven is met zijn gespecialiseerde team neergestreken aan de rand van het gebied. Aangevuld met drie mobiele hunterteams, met specialisten in o.a. het tracken van sporen, zetten zij alles op alles om de voortvluchtigen op te pakken.

Peter's Moppenhoek

Boze zwemmer tegen de badmeester: "Dan wil ik wel even van u weten waarom u mij de toegang tot het bad ontzegt !" "Dat is heel simpel," antwoordt de badmeester "u plast namelijk in het water."
"Maar dat doen er toch een heleboel !" "Akkoord, maar niet vanaf de hoge duikplank !"

In België doen ze tegenwoordig fluor in de mayonaise. Dat is niet om hun tanden te poetsen, maar ze zijn bang dat ze gaatjes in de frieten krijgen.

Een aardappel teler wil eens iets anders proberen en koopt duizend kuikens. Een week later weer en na twee weken wil hij er weer duizend hebben. 'Is er iets mis met de groei ?', vraagt de kuikenboer. "Tja, dat weet ik nog niet, of ik poot ze te diep, of ik poot ze te dicht op elkaar."

"Ik krijg de laatste tijd steeds dreigbrieven en ik weet niet wat ik daarmee aan moet." "Ga er eens mee naar de politie, daar weten ze er wel raad mee." "Nou..... dat weet ik niet, ze komen van de belasting."

Een dronken man probeert met een sigaret zijn autoportier open te maken. Een voorbijganger ziet het en zegt: "Dat is een sigaret, hoor, waarmee u die portier probeert open te maken."
"Verrek," zegt de dronken man, "dan heb ik net mijn sleutels opgerookt !"

Er komt een man in de dierenwinkel. Hij zegt: "Mag ik driehonderd kakkerlakken van u ?"
Zegt de verkoper: "Waar heeft u nou driehonderd kakkerlakken voor nodig ?" Zegt de man: "Ik ga verhuizen: ik moet mijn huis in de oude staat terugbrengen."

Hemel, dat was het vervelendste feest waar ik ooit naar toe geweest ben, klaagde een studente tegen haar vriendin. "Ik heb me rot verveeld." "Je bent er wel lang gebleven", zei haar vriendin.
"Ja, maar alleen omdat ik mijn kleren niet terug kon vinden."

Er komt een man bij de dokter, en die zegt: "Ik heb zo'n pijn, rechts onderin mijn borst. En er zit een hele bult." De man moet zich uitkleden en de dokter onderzoekt hem. De dokter roept uit: "Tjonge, wat een grote lever! Wat drink jij ?" Zegt de man: "Maakt niet uit. Wat heb je in huis ?"



Spreekwoorden

Aan dovemans deur kloppen.

Op een vraag geen antwoord of toestemming krijgen

Kunst baart gunst

Kunst maakt dat je in aanzien komt, dat er naar je opgekeken wordt.

Twee kramers kennen elkaar wel

De ene koopman zal zich door de andere niet laten beetnemen.

Beter te trouwen dan te branden

Je kunt beter trouwen dan in stilte verteren omdat het je ontbreekt aan hartstocht.

Waar niets is verliest de keizer zijn recht

Iemand die niets heeft, daar kun je ook niets op verhalen

Magere vlooiën bijten het hardst

*Mensen die in nood zitten kunnen de meest
vreemde en soms gevaarlijke dingen doen*

Sudoku's

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

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

Puzzels

HET BEGINT MET EEN 'T'

Het begint met een 't', het zit vol met 't' in en eindigt met een 't'. Wat is dit ?

EEN JONGEMAN DIE NET ZIJN RIJBEWIJS HEEFT

Een jongeman die net zijn rijbewijs heeft gaat tegen het verkeer in een éénrichtingsweg in. Toch overtreedt hij niet de wet. Hoe kan dit ?

BIBLIOTHEEK

Wie mogen geen lid worden van een bibliotheek?

Oplossingen

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

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

Antwoord : Theepot.
Antwoord : Hij loopt.
Antwoord : Boekhouders





Joannaplantsoen

In samenwerking met
WLB Joannaplantsoen
Huisdrukkerij - Goes
Joannaplantsoen 2
huisdrukkerij@zeelandnet.nl