

De Inlooper

Maandblad van Inloophuis Emmen



Februari 2019

Dit is een uitgave van:

Het Inloophuis 'de Emmerdennen' is een vrijetijdsvoorziening van Cosis
Boslaan 135, 7822 EP Emmen. **Tel.: 088-8789628**

Meer informatie vind je op onze website: www.inloophuisemmen.nl

Aan dit nummer werkten mee: Team Inloop, Vera, Anneke, Marco, Tinus,
Michel G. en Henk S. .

Eindredactie: Henk Staats.

Stukjes voor de Inlooper en reacties graag sturen naar h.staats@home.nl

Hallo allemaal

Alweer 13 januari. Het februarinummer is zo goed als af. Zonder veel moeite en met genoeg om te plaatsen. Wel een discussie. Lijden. De reden waarom velen bij de GGZ terechtkomen. Het lijden niet meer aankunnen. Binnen dit krantje tot nu toe weinig aandacht voor het lijden. Vooruitkijken en het **maart** nummer zal iets anders zijn. Met het levensverhaal of is het het lijdensverhaal van Marco. Lijden. Hoe het niet altijd rozengeur of maneschijn hoeft te zijn. Waarom tot nu toe weinig ruimte voor het lijden in de Inlooper? Geen keuze en soms gaat het zoals het gaat.

Vandaag weer regen en nog steeds geen winter. Ook een discussie die ik regelmatig hoor. De oorzaak van het steeds warmer worden in ons landje. Sommigen ontkennen dit. Anderen zien hierin de cyclus van de aarde. De mens heeft hier totaal geen invloed op. Of is het toch de mens?. Weten dat de invloed van de mens nog nooit zo groot is geweest. Ook ik heb een mening 😊. De komende tijd zal dit wel het verkiezingsthema worden... Zelf zin hebben in winter en een echte winter. Jaloers op Oostenrijk en de vele sneeuw die daar valt. Ik heb ook wel zin in code rood 😊.

In dit nummer weer genoeg te lezen en voor elk wat wils. De vaste bijdragen van Marco en ondergetekende. De stukjes van Anneke, gevonden op het internet. Even voorstellen met Karin. De moppentrommel van Tinus en nog veel meer.

Ik doe mijn best om er elke keer weer een leuk nummer van te maken. En het blijft leuk om te doen.

Wil je ook iets kwijt aan de anderen, dan blijven je stukjes welkom. Bijna alles kan of is het: 'alles kan'.

Kopy voor het volgende nummer graag inleveren voor vrijdag 8 februari en eerder mag natuurlijk.altijd

Rest me nog jullie veel leesplezier toe te wensen en tot de volgende keer

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginanummer
Even voorstellen	4
Zinloos getrut	5
Waarom het fijn is spullen weg te doen	6
Van de medezeggenschapsraad	7
Het recht van de sterkste	8
Verslag kerstdiner en nieuwjaarsreceptie	9
15 dingen die hoogsensitieve mensen doen	10
Gedichten Vera	12
Diverse uitslagen	13
Van harte gefeliciteerd	13
Inloop Speciaal	14
Herstel van een gebroken been...	15
Bijdrage van Marco	16
Moppentrommel	17
Met andere ogen	18
Bijdrage Marco	19
Het nieuws	20
Sta stil bij waar je bent in het leven	21
Agenda TROTS	22
Agenda	23
Menu van de maand	25
Menu eetcafé	26

Even voorstellen

Karin

Waar ben je geboren? Wanneer?

In ben geboren in Groningen op 22 maart 1965

Welke school doe je/heb je gedaan?

Ik heb op het KDC gezeten in Emmen. Hierna de Pabo en daarna maatschappelijke werk en dienstverlening (HBO)

Wat is jouw woonsituatie?

Ik woon nu met mijn nieuwe partner en zijn zoon in Emmermeer.

Hoe ziet jouw weekindeling eruit?

Wisselend. Op maandag en vrijdag pas ik op 1 van mijn kleinkinderen. Verder het huishouden.

Hoe gaat het met je?

In mijn koppie zit het goed. Ik ben super gelukkig. Lichamelijk valt het wel eens tegen. Een aantal jaren geleden een auto-ongeluk gehad en hier heb ik een whiplash aan overgehouden

Hoe ben je bij het inloophuis terecht gekomen?

Ik hoorde via via over het inloophuis en dacht toen dat het iets voor mij kon zijn.

Wat betekent het Inloophuis voor jou?

Op een hele leuke en ontspannen manier sociale contacten hebben. Het is hier heel relaxt en iedereen is zoals die is.

Wanneer kunnen we je in het inloophuis vinden?

Wisselend en wanneer ze iemand nodig hebben. Meestal 1 dag en soms 2 dagen en dat is genoeg.

Wat wil je dat de mensen van het Inloophuis van jou weten?

Geen poppenkast spelen en gewoon jezelf zijn. Daar kan ik het beste mee omgaan

Heb je ook hobby's?

Mijn honden. Ik heb twee old english bulldoggen. Ik mag graag met ze wandelen. Ook zijn het echte knuffelhonden.

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Eigenlijk zou ik het heel fijn vinden als het doorgaat zoals het nu gaat.

Wil je nog iets kwijt?

IK hoop dat ik hier nog een poosje kan blijven want ik vind het hier heel leuk.

Zinloos getrut

(Blog van psychiater Menno Oosterhoff over o.a. mij, Marco Peters)

‘Artsen behandelen in laatste levensfase te lang door, kopte de Volkskrant. Dit bleek uit een onderzoek waarop arts-onderzoeker Eric Geijteman is gepromoveerd. Medisch Contact deed in 2012 al eens een online-enquête, waaruit bleek dat meer dan 60 procent van de artsen hetzelfde vindt. Bert Keizer is helemaal duidelijk in zijn bundel Altijd troosten: ‘We blijven scannen tot halverwege de crematie.’ Soms genezen, vaak verlichten, maar altijd troosten. Misschien dat meer aandacht voor troosten kan leiden tot minder wat Keizer noemt ‘zinloos getrut’. Ooit sprak ik ouders van een onhandelbare jongen met ernstige gedragsproblemen, die totaal niet openstond voor welke behandeling dan ook.

Tegen hen heb ik gezegd: ‘Ik kan weinig voor u doen, maar dat kan ik heel lang volhouden.’ Met lege handen blijven staan is ook geneeskunst. Ook binnen de psychiatrie hebben we moeite met de beperkte mogelijkheden tot genezing of verzachting. Keizer: ‘Ik verwijt mijn psychiatrische broeders en zusters dat ze ontkennen dat ook psychische aandoeningen ongeneeslijk kunnen zijn.’

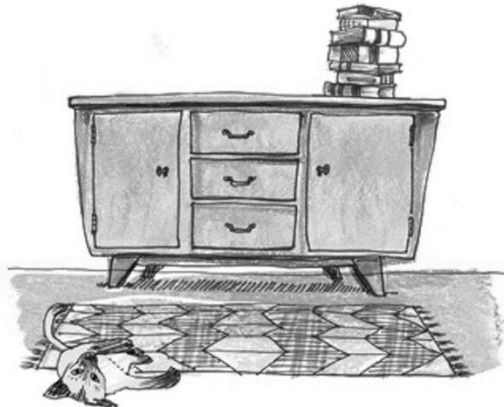
Dat verwijt is terecht, maar ik wil wat verzachtende omstandigheden aanvoeren. In de psychiatrie kun je, nee mag je, niet te makkelijk meegaan in gevoelens van hopeloosheid en radeloosheid van de patiënt. Die kunnen immers deel uitmaken van de aandoening. De moed erin houden en helpen weer perspectief te vinden is een belangrijk aspect van ons werk. Wat ook meespeelt is, dat mensen nog jaren te leven hebben. Met absolute zekerheid zeggen dat het nooit weer beter zal gaan is onmogelijk. Juist daarom pleit ik ervoor om de patiënt meer aan het woord te laten bij het debat over euthanasie bij psychische aandoeningen. Er komt een moment waarop je als behandelaar het recht niet meer hebt de moed erin te willen houden, terwijl de patiënt daar niet meer om vraagt.

Sinds enige tijd spreek ik regelmatig Marco, die contact met mij heeft gezocht in verband met een ernstige dwangstoornis. Niet voor behandeling, maar om zijn hart te luchten. Sinds het verschijnen van mijn boek Vals alarm, leven met een dwangstoornis gebeurt zoets vaak. Hij zit in een traject bij de Levenseindekliniek vanwege een uitgesproken euthanasiewens. Ik vind de ondraaglijkheid en uitzichtloosheid van zijn lijden invoelbaar.

Marco is nu in behandeling voor zijn verslavingsproblematiek. Hij drinkt tamelijk veel en gebruikt veel oxazepam. Zelf ondergaat hij deze behandeling uitsluitend en alleen om te tonen dat hij alles wil doen. Hij heeft geen enkele hoop dat het hem verder zal helpen. Integendeel. De dwangstoornis, paniekaanvallen en andere problematiek maken zijn leven al ondraaglijk. Dat te moeten ondergaan zonder de verdoving die alcohol en oxazepam hem geven maakt het nog zwaarder.

Maar hij brengt het op in de hoop dat hem dan euthanasie gegund zal worden. In de euthanasiewet staat dat de arts met de patiënt tot de overtuiging gekomen moet zijn dat er geen redelijke andere oplossing is. Ik erken onmiddellijk dat ik als arts ook bang zou zijn een mogelijkheid onbenut te laten. Maar ik zie bij Marco dat je ook een mogelijkheid te veel kunt willen benutten. Gelukkig is het einde ervan waarschijnlijk in zicht. Binnenkort wordt besproken of de behandeling van zijn verslaving nog langer moet duren. Te lang doorbehandelen. Het kan ook in de psychiatrie.

Waarom het fijn is om af en toe spullen weg te doen



Dat het moeilijk is om je huis uit te mesten, is niet zo gek: overal kleven herinneringen aan. Toch kan het een vrij gevoel geven als je niet alles bewaart. Drie inzichten over ontspullen.

- **Spullen met een verhaal**

Volgens 'life organizer' Yvonne de Bruin is weggooien vaak zo moeilijk vanwege de emoties die aan spullen kleven. Ze heeft er een mooie term voor bedacht: emotionele lijm. Spullen hebben namelijk een verhaal. Ze doen je aan een bepaalde periode denken: de tijd dat je nog studeerde, dat je kinderen klein waren... Dat is emotionele lijm uit het verleden. Maar er is ook emotionele lijm gericht op de toekomst. Die staat voor wie je eigenlijk wilt zijn. Een fitnessapparaat bijvoorbeeld hangt samen met het ideaalbeeld om slank en sportief te zijn. Maar wees eerlijk tegen jezelf: ga je echt nog fitnessen? Anders is zo'n ding alleen maar een sta-in-de-weg. Bovendien: elke keer als je het ziet, roept het een schuldgevoel op.

- **Loslaten geeft ruimte**

Ook de Japanse opruimgoeroe [Marie Kondo](#) is van mening dat je van spullen waar je een emotionele herinnering aan hebt, vaak moeilijk afstand kunt doen. De gedachte dat je iets moet wegdoen, triggert de angst dat je daarmee ook de herinnering weggooit. Maar wegdoen betekent niet dat je je dierbare verleden te grabbel gooit. Het betekent dat je stilstaat bij wat het je heeft gebracht. Daarnaast creëert het ruimte voor spullen die je kunnen verrijken in het heden. Die gedachte helpt enorm bij het loslaten.

- **Accepteer de vergankelijkheid**

"Als je erg gehecht bent aan je spullen, ben je volgens het zenboeddhisme onvrij," vertelt filosoof Michel Dijkstra. "Je moet leren loslaten om vrij en open te kunnen leven. Het leven is een opeenvolging van vergankelijke ogenblikken. Pas als je dat accepteert, kun je echt vrij zijn. En pas als je een beetje afstand tot het verleden creëert en accepteert dat het geweest is, zullen spullen niet meer die emotionele impact hebben en zal het makkelijker zijn om ze weg te doen."

Bron: <https://www.flowmagazine.nl>

Van de medezeggenschapsraad

Cosis, de kracht van samen. Inmiddels een hele grote zorgorganisatie met een omzet van miljoenen euro's. Vele lokaties in Groningen en Drenthe. Vele verschillende soorten zorg. Zorg die geld kost en zorg die geld oplevert. Sterk en zwak en hoe sterk zwak kan helpen. Het inloophuis wordt gefinancierd vanuit de WMO gelden van de gemeente Emmen. Iets te weinig om kostendekkend te zijn. Dat is in een grote organisatie met veel geld dan geen probleem. En natuurlijk het recht van de sterkste en de plicht er te zijn voor de zwakkeren.

2017 en er is geld overgebleven. Winst maken in de zorg of gewoon kiet draaien. Een beetje reserve is voor iedereen belangrijk. Als particulier zowel als voor organisaties. En wanneer is het te veel 😊. We kregen een brief van de CCR-deelraad ggz. Geld over en er is na overleg besloten dat elke locatie een groepsgerichte activiteit mag organiseren of uitvoeren. Het gaat dan om beleving en ontwikkeling. Zelf denken we dan alweer gauw aan een uitstapje. Onduidelijk is nog wel hoeveel geld we als locatie mogen besteden. Hier gaan we navraag naar doen en dan hoor jullie het.

Mochten jullie een leuk idee hebben wat we kunnen gaan doen met dit geld. Willen jullie dit dan even bij ons melden. Het is wel de bedoeling dat een zo groot mogelijk aantal bezoekers ervan kan genieten.

Sinds een paar maanden hebben we een nieuw lid en hieronder stelt ze zich verder even voor.

Henk Staats

Moi,

Op het bezoekersoverleg in juli hoorde ik dat er een plek vrij was bij de medezeggenschapsraad van het inloophuis. Omdat ik niet wist wat het inhoudt om lid te worden vroeg ik of ik eerst een keer aanwezig kon zijn bij de vergadering voordat ik me aanmeldde als kandidaat. Dit kon en na de vergadering in augustus werd ik aspirant-lid.

Aan het eind van deze vergadering vertelde ik de overige leden dat ik lid wou worden. Deze beslissing nam ik omdat ik dan mee mag denken over ontwikkelingen van het inloophuis. Vooral het creëren van mogelijkheden voor sociale ontwikkelingen van de inlopers vind ik belangrijk.

In de vergadering van oktober heeft de raad besloten dat ik officieel lid mocht worden. Bij de inhuldiging hoort een feestje werd mij verteld. Ik mocht kiezen wat de hapjes zouden zijn. Ik vertelde dat ik dol ben op appeltaart, vooral de appeltaart gebakken door Paul F.

Op 19 december 2018 ben ik officieel lid geworden van de medezeggenschapsraad van het inloophuis in Emmen.

De andere leden en ik hebben drie handtekeningen gezet om het lidmaatschap officieel te maken. Daarna kwam de appeltaart gebakken door Paul. Ik verwachtte dat Paul 1 taart zou bakken, maar hij heeft de achttiende's-avonds drie taarten gemaakt, waarvan 1 met minder suiker.

Paul je appeltaarten zijn heerlijk, en ondanks dat ik vaker een stuk appeltaart ,door jouw gebakken, wil eten, zal ik het niet vragen, want ik heb begrepen dat het veel werk is.

Anneke.

Het recht van de sterkste

Het recht van de sterkste is de plicht om de zwakkere te helpen

Het recht van de sterkste. Heel vaak zie ik dat terug in deze samenleving. Ik las gisteren iets over de georganiseerde misdaad. Kilo's bankbiljetten en zwemmen in het geld. Hoe het voetvolk gepakt wordt en de hoge bazen buiten schot blijven. Hoeveel geld er wel niet mee gemoeid is. Voor mij een andere wereld. Toch is het een onderdeel van de maatschappij en een groot probleem. Ik maak er geen probleem van maar anderen wel. Zolang ik er geen last van heb... En al die mensen die niet zonder die troep (drugs) kunnen en de last die de samenleving daar weer van heeft.

Afgelopen week weer de voedselbankactie van rtv-Drenthe. Lijkt me een leuke manier om een paar kilo bankbiljetten wit te wassen 😊. Zullen ze wel niet doen. De opbrengst na een week was meer dan 200.000 euro. Alleen in Drenthe al meer dan 450.000 inwoners dus iets minder dan 50 eurocent per inwoner. De voedselbank was er heel blij mee en de omroep ook.

Wat doet iemand bij de voedselbank belanden. Schulden, scheiding, te veel hooi op de vork nemen. Niet om kunnen gaan met al die verleidingen om je heen. Mee willen doen en niet kunnen meedoen als het om geld gaat, ontslag en de bijstand en dat past niet bij je maandelijkse lasten. Of gewoon werkend arm. Vele redenen te bedenken waarom mensen naar de voedselbank moeten. De sterkeren hebben een morele plicht naar de zwakkeren toe. Helemaal mee eens. We zijn op de wereld om mekaar te helpen nietwaar. Voor velen niet waar. Eigen schuld en dikke bult en ik ben toch niet verantwoordelijk voor de daden van mijn buurman.

Het individu en het ikke bovenaan en veel later de rest. Gelukkig denken velen er anders over. Bijvoorbeeld al die mensen die werken in de zorg. Kiezen voor een beroep waarbij helpen centraal staat. Weinig verdienen en hard werken en wat is dan weinig verdienen? En wat is veel geld waard. Velen in ons land hebben zorg nodig. Het kan gaan om wassen en aankleden tot de dagelijkse dagbesteding. Iets te doen hebben is voor ieder mens belangrijk en misschien wel het allerbelangrijkste.

Participeren. Iedereen moet meedoen. Mogen is in dit geval het goede woord. Ik hou niet zo van moeten 😊. En dan de moeite die mensen hebben als het gaat om meedoen. Hoe al die regeltjes en wetten het meedoen belemmeren. En dan heb je weer hulp nodig om die regeltjes en wetten te snappen.

De plicht die de samenleving heeft als het gaat om de zwakkeren. Al eerder geschreven: 'de ketting is zo sterk als de zwakste schakel'. En de kracht van een samenleving zie je aan de manier van omgaan met de zwakkeren.

Ik las ook iets over de laagopgeleide medemens en het feit dat ze zich niet vertegenwoordigt voelen door de politiek. Allemaal hoogopgeleide mensen die de taal van het volk niet meer kunnen spreken.

Het recht van de sterkste is de plicht om de zwakkere te helpen. Hoe waar dit is en hoe anders de meeste mensen leven. Dan is er echt nog veel te verbeteren !!

Kijk voor meer op: www.henkstaats.blogspot.nl

Kerstdiner

Het menu

Entree van diverse hapjes, Heldere soep, Kiprollade, Pommes duchesse en diverse groentes
Toetjesbuffet met vruchten, roompudding en ijs
koffie met chocolaatjes

20 december en weer tijd voor het traditionele Kerstdiner. 1 keer in het jaar en de donderdag voor kerst. Meestal eet ik niet mee maar voor het Kerstdiner maak ik graag een uitzondering. Samen door middel van een diner de Kerst vieren. Iets duurder dan een normaal eetcafé maar elk jaar weer bijzonder.

Feestelijk gedekte tafels en een glas voor iets lekkers. Natuurlijk alcoholvrij. Dit drankje sla ik even over. Mij te zoet en water is ook lekker.

Beginnen met een voorafje. Een paar soorten kaas en een dadel geserveerd op een mooi zilverkleurig bord. Hierna een lekkere heldere soep. Het hoofdmenu en deze keer kiprollade, gefrituurde pommes duchesse. Eigengemaakte appelmoes, bloemkool en boontjes. Ook dit smaakte weer heerlijk. Na een korte pauze het toetje, ijs, roompudding en vruchten en weer van alles genoeg.

Er deden dit jaar iets meer dan 20 mensen mee aan het buffet. Een ieder kon en mocht het op zijn eigen manier beleven. Verschillende tafels netjes verdeeld over de inloop. De medewerksters doen hun best om alles zo vlot mogelijk te laten verlopen. In de keuken een vrijwilligster om de afwas zo veel mogelijk weg te werken.

Na afloop de taken en zoveel was er niet meer te doen. De tafels weer netjes neerzetten en het biljart op de plaats. De afwas was al zo goed als gedaan. Mijn complimenten aan eenieder die het kerstbuffet heeft bereid en gezorgd heeft voor deze mooie middag.

Beginnen en eindigen in stilte. Een goede gewoonte is om gezamenlijk een maaltijd te beginnen en om te eindigen met een momentje stilte. Dat miste ik nu wel. Ook het enige minpuntje van deze keer.

Nieuwjaarsreceptie

Woensdag 2 januari de nieuwjaarsreceptie. Het nieuw jaar feestelijk en gezamenlijk beginnen. Met meer dan 20 mensen goed bezocht. Met natuurlijk een nieuwjaarstoespraak. Gini keek even terug op 2018 en noemde even de gouden kei en de vele activiteiten naast het eten en drinken. 2019 is nieuw en nog niet veel te melden over het nieuwe jaar. Verder vooruit en 2020 en het 25jarig bestaan van de inloop !! Daarna een toast op het nieuwe jaar.

Overvloed en hapjes in overvloed. Voor sommigen te moeilijk. Een probleem hebben met eten en dan zie je al die hapjes. Daar kan ik me wel iets bij voorstellen.

Leven in een rijk land met genoeg of is het veel te veel eten en drinken. Verleidingen waar niet iedereen goed mee kan omgaan.

Weer een leuke en gezellige middag en zelf heb ik wel zin in 2019. Een nieuw jaar die nieuwe kansen kan bieden. Ik ben van plan me weer in te zetten voor het inloophuis. Net als zovele anderen 😊.

Henk Staats

15 dingen die hoogsensitieve mensen doen

Hoog sensitieve mensen brengen een ander perspectief naar de wereld. Begrijpen wat hen uniek maakt kan het makkelijker maken om met ze in contact te komen.

Hier zijn 15 dingen die alleen hoogsensitieve mensen doen.

Als je zeer gevoelig bent is dat niet iets slechts; het is gewoon een andere manier van leven. De term "hoogsensitief" werd voor het eerst gebruikt in de jaren '90 van de vorige eeuw en het is sinds kort weer een hot topic geworden door de toegenomen interesse in introversie en wat het te maken heeft met de persoonlijke eigenschappen van gevoelige mensen.

#1 Zij begrijpen anderen beter.

Zeer gevoelige personen hebben de neiging om aandacht te besteden aan wat er met andere mensen gebeurt. Dit geeft hen een beter beeld van wat mensen ervaren, denken en voelen. Dit soort gevoeligheid wordt in het Oosten gezien als iets goeds, terwijl het in het Westen wordt gezien als iets negatiefs.

#2 Veel gevoelige mensen vermijden teamsporten.

Een kenmerk van veel hoogsensitieve mensen is het feit dat ze het gevoel hebben dat iedereen op ze let, vooral bij groepsactiviteiten, zoals teamsporten. Gevoelige mensen doen het beter bij individuele sporten, zoals fietsen of hardlopen.

Gevoelig zijn is een eigenschap die sommige zeer gevoelige mensen niet laten zien, omdat hun familie hen in hun jeugd heeft gesteund bij teamsporten.

#3 Ze kunnen dieper voelen dan anderen.

Zelfreflectie is een kenmerk van mensen die gevoeliger zijn. Wanneer een gevoelig iemand emoties voelt, dan komt de zelfreflectie op gang en gaan ze diepgaand te werk om te verwerken wat ze hebben ervaren.

Wat lijkt op een normale emotionele ervaring kan voor een gevoelig persoon diepgaander zijn en zij gaan zo diep dat ze precies willen weten wat er aan de hand is.

#4 Ze zijn medelevend.

Heftige situaties brengen het beste naar boven in hoogsensitieve mensen. Als een vriend een moeilijke periode heeft omdat zijn relatie uit is, dan zal de gevoelige persoon medelevend zijn.

Ze geven ook wat om de reacties van anderen wanneer er iets slechts gebeurd is.

#5 Ze hebben tijd nodig om keuzes te maken.

Spontane beslissingen maken kan voor een gevoelig iemand moeilijk zijn. Een gevoelig persoon wil eerst meer weten over de details, omdat ze geen zin hebben in problemen.

Ze krijgen meer zelfvertrouwen van het afwegen van verschillende aspecten van een moeilijke keuze.

#6 Ze hebben een hekel fouten maken.

Als een gevoelig iemand een "verkeerde" beslissing maakt, dan denken ze dat ze hebben gefaald. Ze worden boos op zichzelf of raken geïrriteerd.

Deze reactie komt doordat ze diepe gevoelens hebben en door hun zelfreflectie.

#7 Ze zien alles om zich heen.

Een gevoelig persoon let heel goed op wat er allemaal om zich heen gebeurt. Ze merken de details van een kamer op zodra ze binnenkomen.

Ze zien het als mensen die ze kennen niet zichzelf zijn.

#8 Sommige gevoelige mensen zijn niet introvert.

Er wordt veel gedacht dat zeer hoogsensatieve mensen ook introvert zijn. In werkelijkheid zijn ongeveer drie op de tien gevoelige mensen extravert. Dit gebeurt meestal als iemand de mogelijkheid heeft om in contact te komen met veel mensen die opgroeien in een hechte gemeenschap.

#9 Het zijn bedachtzame, succesvolle werknemers

De aandacht voor details en het doordachte karakter van zeer gevoelige mensen zorgt ervoor dat ze een ideale werknemer zijn in veel verschillende situaties. Ze denken vaak beter na in bepaalde situaties en maken verstandige keuzes. Ze kunnen goed de verantwoordelijkheid nemen en resultaten boeken. Ze hebben nagedacht over wat ze doen, waardoor ze in veel teams goed uit de verf kunnen komen.

#10 Ze hebben vaak last van angst en depressie.

Veel hoogsensatieve mensen krijgen te maken met angst en depressie. Dit is vaak het gevolg van negatieve ervaringen tijdens de jeugd. Als iemand zich als kind thuis of op school niet veilig voelt, dan kan dit ervoor zorgen dat deze persoon zich in de toekomst constant angstig gaat voelen.

Als kind omringd zijn door familieleden die je steunen is van cruciaal belang.

#11 Ze zijn gevoeliger voor veel geluiden en indrukken.

Het is voor veel mensen heel normaal om zich te ergeren aan bepaalde geluiden. Gevoelige mensen kunnen zich op zulke momenten nog eerder gaan ergeren. Ze worden veel gemakkelijker overweldigd door de geluiden en indrukken die ze krijgen. Te veel indrukken kan er ook voor zorgen dat ze geïrriteerd raken.

#12 Ze worden banger van of horrorfilms of films met geweld.

De emoties die bij het kijken naar een gewelddadige film of horrorfilm opspelen gaan veel verder bij mensen die zeer gevoelig zijn.

Hun inlevingsvermogen en hun gevoeligheid voor overstimulatie zorgen ervoor dat ze angstiger zijn dan anderen. Zij zijn vaak de mensen die graag willen dat er iemand bij ze blijft na het kijken van een film.

#13 Ze huilen sneller.

Een van de stigma's die wordt gelinkt aan hoogsensatieve mensen is dat ze vaak worden gezien als huilebalk. Ze huilen vaak gemakkelijker dan anderen, omdat hun emoties vaak een grotere rol spelen. Eigenlijk is het alleen maar positief als iemand in staat is om gemakkelijker te huilen, want door te huilen kun je de negatieve emoties loslaten.

Door het stigma hebben gevoelige mensen de neiging om bepaalde situaties te vermijden waarin ze in verlegenheid zouden kunnen worden gebracht of gemakkelijk zouden kunnen gaan huilen.

#14 Ze zijn zich bewust van anderen.

Een zeer gevoelig persoon begrijpt emoties beter dan mensen die minder gevoelig zijn. Ze zijn gevoeliger voor anderen en begrijpen hun emoties beter. Dit zorgt ervoor dat een zeer gevoelig persoon vaak goede manieren heeft. De persoon heeft ook door als iemand niet aardig is.

#15 Ze reageren heftiger op kritiek.

Gevoelige mensen proberen kritiek altijd te vermijden. Ze vatten het zwaarder op dan mensen die minder gevoelig zijn.

Gevoelige mensen kunnen soms zo ver gaan bij het vermijden van kritiek dat ze er alles aan doen om een bepaald persoon tevreden te houden of compleet te ontwijken. Een andere mogelijkheid is om zichzelf eerst de schuld te geven.

Bron: <https://www.apost.com>

Lekker stuk

Eens per week zie ik je.
Stiekem kijk in jou smachtend aan.
Verlangend naar jou alleen.
Lekker stuk.

Ik sta in tweestrijd.
Zal ik jou mee naar huis nemen?
Zal ik jou nemen of niet?
Lekker stuk.

Hoe zou jij proeven?
Zal jij wegsmelten door mijn tong?.
Zal jij mijn verlangen overleven?
Lekker stuk.

Zal ik voorzichtig met jou zijn?
Of verslind ik jou in een paar
minuten?
Laat ik misschien niets meer van jou
heel?
Lekker stuk.

De verleiding is groot.
Toch kan ik mij bedwingen.
Ik loop jou toch maar voor bij.
Lekker stuk.

Misschien de volgende keer.
Je blijft toch een grote verleiding.
Je bent een lekker stuk.
Een lekker stuk CHOCOLA

Verliefde druppel

*Toen hij op haar viel.
Viel hij voor haar.
Ze was zo broos.
Zo lieflijk groen.*

*Zijn doorzichtigheid.
En haar vastigheid.
Pracht en praal, zonnestraal.
Druppel , glanzend juweel.*

*Zijn lichaam op de hare.
Bracht haar in extase.
Hij streelde haar teder.
Vloeibaar verliefd op vast.*

*Helemaal in vervoering.
Glijdend langs haar nerven.
Toen viel hij naar beneden.
Ach, dat hij zo moest sterven.*

Uitslag bowlen 12 december

- 1.marco 141 punten
2. Paul F 126 punten
3. henk 119 punten
4. Harry 112 punten
5. Anita 67 punten

Het was gezellig en voor herhaling vatbaar

Uitslag klaverjassen 13 december 2018

1. Tinus 2574 punten
2. Henk 2238 punten
3. Derk 2184 punten
4. Marcel 1800 punten

Uitslag klaverjassen 10 januari 2019

- 1 Marcel 2502 punten
2. Henk 2326 punten
3. Derk 2242 punten
4. Tinus 2026 punten

Tussenstand klaverjassen na 5 keer

- 1, Marcel 12248 punten
2. Henk 11895 punten
3. Tinus 11593 punten
4. Derk 9748 punten

Van harte gefeliciteerd !!

5 februari : Peter B

22 februari: Els B.

Inloop Speciaal



Emmenaren openen hun deuren!

Op zondag 10 februari kan er in de hele gemeente ongegeneerd gegluurd worden. Gluren bij de Buren is het huiskamerfestival waarbij het vloerkleed het podium en de bank de tribune is. De huiskamers van Emmen veranderen voor een dag in echte podia, voor intieme optredens van verschillende lokale talenten. Kies een wijk, struin de straten af en ontdek livebands, singer-songwriters, dansers, theatermakers of andersoortige podiumdieren. De acts spelen tussen 12:00 en 17:00 uur meerdere optredens van 30 minuten welke je gratis kunt bezoeken.

Ook het inloophuis doet mee.

Geopend van 11.30 tot 16.00 uur met optredens van het ^(B)**Dynamisch Koor 'De Leeuwerikken'**

De optredens zijn om: 12:00, 13:30 en 15:00 uur

Meer info vind je in de festivalkrant en op www.glurenbijdeburen.nl

Herstel van gebroken been is te meten, maar geldt dat ook voor een depressie?

31 december 2018 – **Het klinkt als een interessant idee: een psychiater die depressieve patiënten goed behandelt, krijgt beter betaald dan de psychiater met slechtere resultaten. Zorgverzekeraar Menzis begint volgend jaar met zo'n beloningssysteem op basis van resultaten in plaats van op het aantal behandelingen. Maar wie bepaalt of een therapie goed is vraagt de [NOS.nl](https://www.nos.nl) zich af?**

Volgens psychiater Jim van Os van het UMC Utrecht is zoiets heel erg moeilijk te meten. "Als iemand een been breekt dan kun je op een foto zien dat het gebroken is. En na een behandeling met gips kan je na zes weken zien dat de breuk weer geheeld is. Maar dat gaat in de psychiatrie nooit lukken."

Jan Willem Poot, oprichter van jeugdkliniek Yes We Can, ziet juist wel de mogelijkheden én voordelen van resultaten meten. "Uit onafhankelijk onderzoek blijkt dat ruim 70 procent van de jongeren die bij ons de behandeling hebben afgemaakt, geen specialistische zorg meer nodig heeft. Wij zijn daar heel erg trots op."

Yes We Can houdt de cijfers niet voor zichzelf, maar geeft ze door aan een stichting die de gegevens verwerkt in een soort ranglijst met behandelresultaten. Het is een project van de geestelijke gezondheidszorg, de ggz, dat in 2010 van start ging. Maar helemaal soepel verliep het de afgelopen jaren niet.

Enzaamheid, somberheid of angst

"De stichting hebben we destijds opgericht om transparantie te bieden. Zodat een patiënt kan zien wat het resultaat is van een behandeling", zegt Jeroen Muller, directeur van kliniek Arkin. "De stichting moest vooral gegevens verzamelen, om die vervolgens weer terug te koppelen aan de behandelaren. Zodat we een discussie kunnen krijgen over hoe we onze behandelingen kunnen verbeteren." Het beoordelen van de therapieën gaat als volgt: patiënten moeten voor en na de behandeling een lijst met vijftig vragen beantwoorden. Voorbeelden van vragen zijn: ben je zenuwachtig of beverig, heb je last van zelfmoordgedachtes, eenzaamheid, somberheid, angst of van het gevoel dat je niets waard bent. De patiënten kunnen daarvoor een score geven.

Alle resultaten worden in een databank opgeslagen met de naam van de instelling en zonder zichtbare gegevens van de patiënt. Zo ontstaat een lijst waaruit huisartsen en patiënten een keuze kunnen maken. De meeste grote instellingen vinden het geen probleem de lijsten in te dienen, maar een groep psychiaters en wetenschappers ziet er niks in.

Volgens psychiater Van Os gaat de databank voorbij aan de enorme verschillen tussen mensen. "De ene patiënt woont in het Gooi, heeft een inkomen en familie om zich heen, en een ander zit eenzaam in een achterstandswijk met schulden. Dat maakt dat een depressie bij de een wel en bij de ander niet opknapt. Maar dat ziet die database helemaal niet."

Bron: <https://www.ggznieuws.nl>

Marco Peters Gij zult niet doden staat in de bijbel, maar wie zegt dat God bestaat? De eed van Hippocrates, er is onduidelijk over of de filosoof heeft bestaan. De bijbel staat vol paradoxen en er zijn slecht 4 evangeliën uitgebracht. Marcus, Johannes Matheüs . Ze hebben twee dingen gemeenschappelijk. Elk begint met het verhaal en alle vier hebben een andere kijk op waar Jozef en Maria naar toegaan. En de volkstelling is nooit op schrift uitgebracht. Wat moet je geloven. En is iemand die graag wil leeft gedood wordt hetzelfde. Dan een lijdend mens die graag uit zijn lijden wil worden verlost en op één lijn zit met de arts die dit wil uitvoeren met een goed hart en inlevingsvermogen hetzelfde ??? Mijn antwoord is nee. Appels met peren vergelijken de eerste hypothese komt voort uit ons system 1 denken de twee hypothese uit system 2 . Deze denkpatronen kun je lezen in het boek "Ons feilbare denken" van Professor Kahneman. Persoonlijk vind ik de dood lang niet zo erg dan een aards leven. En mensen mogen zich eens verdiepen in het woord Euthanasie. Want het is latijn; en betekent een Gemoedelijke Dood. En 1 ding staat vast, wij mensen gaan allemaal dood, maar ik denk dat we allen een gemoedelijke dood willen. Amen.

Marco's wereld

- Op medicijngebruiksaanwijzingen staat altijd: "Pas op met alcohol" Verdorie dit is toch onnodig inkt-gebruik, Je moet **altijd** oppassen met alcohol, of je nu medicijnen slikt of niet!
- Ouders: Ons Ton is vandaag voor het eerst naar school geweest.
- Ik ben een héle betrouwbare bedwerker, want ik kom altijd te laat op mijn werk!
- Doe niet mee met het kudde-gedrag en vier je verjaardag, wanneer JIJ je jarig voelt!
- Als je echt van je geliefde houdt, maak je er elke dag een Valentijnsdag van.
- Als je je aan iemand ergert zegt dit meestal meer over jezelf dan over iemand anders.

B.K.M. Peters ©

Ik bedenk mijn eigen spreekwoorden en gezegdes wel, zeg maar... wil ik maar even zeggen:

De bere op zolder los loat'n loop'n

Een rolle krentestoet achter de koezen hebben

Spiekerjosef in het bos zien fietsen

De zak met stof uitklopp'n in de kelder

Een dure orchidee veur het raam zetten

Een kater op sterk water begraven

De klok in het oosten, buiten westen zien gaan

As lauwe pis deur de kachelpiep goan

De rode sikke, de bult opduwen

De bolle verzoepen met een rol perkament achter de oren

Glazen knickers deur de zaal jagen

Een ezel in de tuune begraav'n (Uw auteur B.K.M. Peters

Moppentrommel

Een konijnenechtpaar ziet hoe een goochelaar het ene konijn na het andere uit zijn hoed haalt. Zegt het vrouwtje: "Ik vind onze methode toch een stuk leuker."

Aan de hemelpoort staat een installateur die pas 36 jaar is geworden. "Waarom heb ik zo jong moeten sterven?" vraagt hij verwijtend aan Petrus. Petrus zoekt het op in zijn grote boek. Dan zegt hij: "Jong?" Als ik alle uren die je je klanten heb berekend bijeentel zou je nu 97 jaar moeten zijn."

Hier in Arabië heeft iedere man minstens vier vrouwen, vertelt een mohammedaan aan een toerist. "Maar zijn er dan echt geen mannen die maar één vrouw hebben?" wil de vakantieganger weten. "Ja, mijn broer toevallig. Die heeft er inderdaad maar een. Maar dat komt omdat hij nog vrijgezel is."

Jan: "Waarom kijk je zo verdrietig?" Piet: "Ik heb net een boek gelezen dat heel triest eindigt." Jan: "Wat was dat dan voor boek?" Piet: "Mijn spaarbankboek."

Op de catechismusles: "Is het zonde, bij een meisje te slapen?" "Nee, als er echt geslapen wordt, hindert het niet."

Waarom bent u niet strenger voor uw hond? "Hoezo?" vraagt de eigenaar. "Hij bleef janken toen mijn vrouw aan het zingen was." "Ah, dus uw vrouw is begonnen."

Een man krijgt vliegles in een helikopter en de piloot vraagt of hij nu alles heeft begrepen. Man: "Zeker weten!" Piloot: "Goed, vertelt u dan nog maar eens hoe het ding heet dat boven ons hoofd draait." "Dat is de ventilator," antwoordt de man. Piloot: "Hartstikke fout!" Man: "Oh, ja? Wedden dat u het ontzettend warm krijgt als ik hem uitzet?"

Drie Amerikaanse stelletjes zitten in een restaurant aan tafel. Vraagt de ene man aan zijn vrouw "Pass the sugar, sugar." Zegt de tweede "Pass the honey, honey". De derde kijkt naar zijn vieze dikke lelijke vrouw en zegt: "Pass the pork, pig."

Een kraamkliniek in het Midden-Oosten. Voor de glazen afscheiding staan een Europeaan en een oliesjeik. Belangstellend vraagt de eerste aan de sjeik welke baby van hem is. De sjeik maakt een breed armgebaar en zegt trots: "De eerste twee rijen."

Jan rijdt zijn krakkemikkige autootje de pont op. "2,50" zegt de pontbaas. Jan stapt uit en overhandigt de pontbaas zijn sleutels: "Verkocht."

Wat is het verschil tussen een man en een sneeuwstorm? Geen, je weet nooit hoeveel centimeter het zal worden en hoelang het zal duren.

Een man ligt op de stoel bij de tandarts. De tandarts kijkt in zijn mond en ziet een enorme rotte kies. De tandarts zegt: "Wat een gat, wat een gat, wat een gat." De patiënt vraagt: "Waarom zegt u dat drie keer?" Zegt de tandarts: "Dat doe ik niet. Dat was de echo."

Twee goede vrienden zitten in hun stamkroeg. De ene zegt: "Wist je dat je van kussen blind kunt worden?" "Nee," zegt de ander. "Hoezo?" "Wel, ik heb gisteren een achttienjarig meisje gekust en vandaag kan ik mijn eigen vrouw niet meer zien."

Met andere ogen

Gisterenavond even gekeken naar met andere ogen. Een astronaut en een bioloog waren te gast. Andre Kuipers, de astronaut en 1 van de weinige Nederlanders die de aarde vanuit de ruimte heeft gezien. Wubbo Ockels, een andere astronaut en inmiddels overleden. Aankomend weekend een avond in het Emmense theater over de kijk van Wubbo maar dat terzijde.

De astronaut maakt zich zorgen over de toekomst van de aarde. Kijkend vanuit het heelal en hoe je dan goed kunt zien hoe de aarde er uitziet. De tropische regenwouden en hoe snel ze verdwijnen. Echt met andere ogen kijken naar de aarde en er is er maar 1 van. Hij maakt zich zorgen en niemand die luistert....

De bioloog Midas Dekkers en hij vindt de mens een plaag. Een gevaar voor het voortbestaan van. Hoeveel mensen er elke dag weer bij komen. En ze willen allemaal eten en drinken. En natuurlijk nog veel meer....

De klimaat ongelovigen die beweren dat de mens geen enkele invloed heeft op de opwarming of niet opwarming van de aarde. Hoe ze volgens de gasten van dit programma ongelijk hebben. Minder en minder is de boodschap van de bioloog en hoe bekend dit me in de oren klinkt ☹️.

De kerst en sint tijd en het vele kopen van mijn landgenoten. Ik ben wel even benieuwd hoeveel mensen samen met mij naar met andere ogen hebben gekeken ☺️. En wat hun mening is....

Met andere ogen. Tv kijken en al die reclame en hoe we in mijn ogen allemaal gek aan het worden zijn. Hoe idioot en hoe alles draait om bedrog en om meer en meer. Hoe ik me niet meer thuis voel in ons landje als ik tv kijk.

Met andere ogen en met andere oren kijken naar je omgeving. Ik kan het iedereen aanraden. Neem even afstand van je dagelijkse bezigheden en kijk en probeer te zien.

Vanmiddag even weer op het muurtje bij het station. Al die drukte en al die auto's.... En al die mensen en ik vraag me even af of ze weten waar ze naar op weg zijn.... Naar morgen of is het alleen maar het nu wat telt.

Ik denk even aan al die ouders en grootouders. Ik heb weleens zin me een keertje speciaal te richten op deze groep. Een toekomst voor de kinderen en hoe gaat die toekomst er uit zien.

Evolutie en ook dat zie ik nog niet gebeuren. Het gaat maar door en door.

Toch ben ik niet altijd negatief. Op een dag moeten we om te overleven het anders doen en dat zal dan gebeuren ☺️..

Dan heb je ook nog de gelovigen en het einde der tijden. God zal ingrijpen om de aarde en de mens te redden en we leven nog lang en gelukkig ☺️ Ik denk

Een tweede aarde is er niet en daar zouden we ons wat meer van bewust moeten zijn.

Een voorbeeld en meer dan een voorbeeld kan ik ook niet zijn.

Henk Staats

Ezels van lichaam, bloed , Glas en vezels

Net toen ik naar de Albert Heijn in Nieuw Amsterdam liep, zag ik dat er iemand zijn / haar glasplaten van het aquarium tegen de glasbak had aangezet. De man of vrouw dacht kennelijk: "Huh raar dat deze grote platen niet in het kleine gaatje van de glasbak passen, dus ik zet ze er maar tegen aan zodat een ander het vuile werk mag opknappen!" Diegene zal wel gek zijn geworden van de visjes die tevens zot waren geworden door alle chemicaliën die nog in het water zitten. Nieuw Amsterdam Boppe! En voor jullie trouwe luisteraars draai ik het nummer van Bert Heerink met Julie July. Sorry dat ik het zo moet schrijven, maar de titel was toch echt verkeerd geschreven Bert! Nog een slokje water, Bert? :D

Ik wens eenieder liefde door middel van dit gedicht:

Mensen zijn er in allerlei soorten maten,
Sommige zijn lief en sommige zijn om te haten,
Die je liever vol met gaten...
Of ik dit mag zeggen weet ik niet, maar ik weet wél veel van hun deden mij intens verdriet!
Waarom zijn er niet voornamelijk lieve mensen hier op aard?
Want dat voor eenieder heel veel waard!
Is leven aangeboren of aangeleerd.
Enfin, het zal mij worst wezen dat wat de wetenschap ook beweerd.
Mijn idee is dat antwoord hierop voornamelijk in het midden ligt daarvan.

En kwadellijke mensen en ook lieve mensen kunnen van één ding op an.
De dood neemt voor elk en ieder het laatste besluit, maar alléén voor lieve mensen die wel naar de hemel gaan, gaat het vermaak en de liefde nooit uit!

Wil Fried of niet

Voor hem maak ik een uitzondering en spreek tegen hem in het mooiste dialect van de wereld: Drents. Omdat hij wel Nederlands kan verstaan maar er geen zak van begrijpt.
Op een goede vrijdag lopen we een snackbar binnen,
Ad : Moi, mag ik wal een kilo petat op mien bord met en een $\frac{3}{8}$ haantie op mien andere bord die ik straks van oe krieg.
gesmaakt?
Ad: Nee dit was Ober: In bruikleen zult u die krijgen.
Ad : Maak mie niks uut as t mar drekt klaor is, wat kost mie dat, mien jong?
Ober: 35 gulden vijftig, anders nog iets?
Ad: Ja, veur een kwartie mayonaise.
Ober: dat is dan 35 cent, mijnheer.
Marco: Ad betaalde en at het op. Even later kwam de ober er weer aan gesjokt.
Ober : Heeft het u zaanse mayonaise!!!
Ober: U bestelde toch mayonaise??
Ad: As wij Drentn mayonaise bestelln, dan willn wie frietsaus en gien mayonaise det smekt ja noar eier.
Ober: De volgende keer krijgt u van mij frietsaus, okay?
Ad: Ja, gewoon det spul det mayonaise het, mar frietsaus het, Det is het hiele eier eten.
Ober: Over eten gesproken, wilt u nog iets eten?
Marco: Nee, ADHADZATPATATHAD!

Het nieuws

December 1975, een treinkaping door Molukkers bij Wijster in het mooie Drenthe. Nieuws en voor deze gebeurtenis volgde ik het nieuws niet. 14 jaren jong en de mavo en verder was ik nog volop in ontwikkeling. Het journaal en de krant en vanaf deze gebeurtenis ging ik de krant lezen. Twee dagbladen en elke dag het spel. Wie mocht als eerste de krant lezen. Languit voor de kachel het nieuws tot me nemen. Wat weet ik verder nog als het om nieuws uit die tijd gaat. Niet zoveel meer ...

Het nieuws tot me nemen en met mijn eigen brein het nieuws tot me nemen. Weten dat het nieuws er in China of Cuba heel anders uit zal zien. Dezelfde gebeurtenis overgoten met een socialistisch of communistisch sausje. In ons land wordt het overgoten met een liberaal en kapitalistisch sausje en dat weten doet ook anders kijken.

Ik vind het wel leuk en ook wel belangrijk om een beetje op de hoogte te zijn en te blijven van het nieuws in de wereld. Weten dat het goede nieuws vaak niet wordt uitgezonden en geplaatst. Verkoopt niet zegt men dan. Elke dag de dag beginnen met het journaal en met voorafgaand die 'idiote' reclame. Ook wel leerzaam en het geeft naast het nieuws wel een blik op de mensen en op deze tijd. Ook weten dat je niet alles ziet en dat het nieuws wat je ziet uitgezocht wordt door enDe jaren 80 en ik bracht een tijdje door op een afdeling van de ggz in Assen. Elke dag weer verplicht het journaal en hoe snel ik alles weer vergat. Nu in 2019 en hoe ik vaak kijk zonder te zien en zonder te horen.

Hoe ik het sausje herken en hoe ik anders probeer te kijken. Het nieuws en al die andere programma's die aandacht besteden aan. In de jaren 60 en 70 had je de verzuiling en wist je dat de VARA het anders bracht dan bijvoorbeeld de NCRV of KRO. Nu in deze tijd zijn de verschillen vele malen kleiner. Je hebt de commerciële zenders waar ik niets mee heb. Verkopen en alleen de verkoopcijfers tellen en wat wil de meerderheid zien.

Oh ja begin jaren 90 en ik zag beelden van de Golfoorlog. Alweer in Assen en op een ander plekje. Samen het nieuws kijken en samen beleven. Oh ja 2001 en die vliegtuigen en wolkenkrabbers en de gevolgen. Ik heb een vrije middag en zit wat te zappen en opeens zie ik het gebeuren. Belangrijke gebeurtenissen en nog weten wat je toen deed en waar je was..Oud nieuws. Elk jaar weer de files en het vele geld wat dit kost. Geld stoppen in asfalt en minder en minder files. Het oud en nieuw feest ligt net achter ons. De vele miljoenen die het feest vieren kost. De schade aangebracht door het afsteken van vuurwerk. Volgend jaar weer en de roep om het verbod van vuurwerk. Morgen is het alweer oud nieuws.

Ouder worden en herkennen hoe oud nieuws op een gegeven moment weer nieuw nieuws wordt. De mens en het gebrek aan perfectie. Hoe weinig we soms leren van onze fouten. Hoe sommige fouten steeds weer terug komen en door nieuwe generaties opnieuw gemaakt mogen worden.

Ik blijf ook dit jaar het nieuws volgen en soms hopende op iets anders en op een wonder. Dromen en blijven dromen van ☺

Henk Staats

Sta stil bij waar je bent in je leven

We doen graag alsof we in balans zijn, zolang ons grote tegenslagen bespaard blijven, maar zijn we het ook?

Aan het einde van het jaar wil iedereen ineens 'de balans opmaken'. Ook in de media is het een favoriet onderwerp. Vele jaren deed ik er ook braaf aan mee. Wat was er goed gegaan, wat had er beter gekund? En waar zouden we op basis van deze analyse het komende jaar eens de focus op moeten hebben? Om de opbrengst te vergroten en/of fouten te vermijden. Mijn afgelopen jaar wordt gekenmerkt door disbalans. Dat klinkt niet fijn, maar ik was letterlijk en figuurlijk uit mijn evenwicht. Wat ik onder evenwicht verstond tenminste. Bijna tien maanden geleden begaf mijn cerebellum ('de kleine hersenen') het, het deel van ons brein dat ook wel bekend staat als het hersengebied waar het evenwicht wordt bewaakt. Het is nog steeds niet volledig hersteld, en ieder moment van de dag voel ik dat er balans mist. Dat klinkt sneu en frustrerend, en dat is het ook vaak, maar nu voel ik het tenminste. Mijn aandoening heeft me ook geholpen, doordat ik ben gaan voelen wat het is om niet in balans te zijn. Dat ik jaren heel veel ballen tegelijk in de lucht hield had helemaal niets met evenwicht of in balans zijn te maken. We doen graag alsof we in balans zijn, zolang ons grote tegenslagen bespaard blijven, maar zijn we het ook? Is een jaarsalaris ver boven modaal een bewijs van gezond evenwicht?

Leerzaam

Door maanden onvrijwillig thuis te zitten werd ik gedwongen een heel andere balans op te maken, en los van alle ellende die het met zich meebracht, was het ook leerzaam. Net zoals een burn-out tot nieuwe en diepgaande inzichten aanleiding kan geven, leerde ik het leven anders waarderen. Kreeg ik een afkeer van de vluchtigheid die ons bestaan steeds meer kenmerkt. En als er iemand zo druk was dat hij nergens tijd voor had, dan was ik het. Gelovigen verzekerden me dat mijn kwaal (cerebellaire ataxie heet het officieel) een geschenk van God was. Een heel ander soort gelovigen, de spirituelen, benadrukten dat dit 'op mijn weg lag.' De neurologen die geen objectieve lichamelijke afwijking konden vinden om het mee te verklaren, suggereerden dat het dan wellicht psychisch was. Wat mij betreft heeft iedereen gelijk: een gezonde balans ontbrak, en dat weet ik sinds ik het aan den lijve heb ervaren.

Er is geen enkel bezwaar tegen 'de balans opmaken'. Sterker nog: ik raad het iedereen aan, iedere dag. Het betekent stilstaan bij waar je bent in je leven, en jezelf die ene kritische vraag stellen waar het uiteindelijk allemaal om draait: 'Ben ik echt daar waar ik wil zijn?' Steeds meer mensen moeten bekennen dat ze deze vraag ontkennend moeten beantwoorden, als ze eerlijk zijn. Ze hebben goede redenen waarom het zo ver heeft kunnen komen. De vraag is echter: zijn het geen smoezen? Of: wanneer worden excuses nietszeggende stoflappen, om toch vooral niets te hoeven veranderen?

Balans is iets individueels, de uitkomst van een moeilijke zoektocht bij jezelf, van binnen. Of je het ooit zult vinden weet niemand, maar de zoektocht is de moeite waard. En de troostprijs is enorm: iedereen die je werkelijk liefhebt profiteert er van mee!

Auteur: [Bram Bakker](#) Psychiater en publicist Bron: <https://joop.bnnvara.nl>

TROTS



TALENTEN CENTRUM

13.30 – 16.00 u.

**di 5 feb. Workshop fotografie
en crea middag divers**

**wo 6 feb. Stoere Kunst en Cultuur
boetseren, schilderles en beeldhouwen**

di 12 feb. Porselein schilderen

di 19 feb. Crea middag divers

**wo 20 feb. Stoere Kunst en Cultuur
boetseren, schilderles en beeldhouwen**

**di 26 feb. Taarten maken
(vulling en versieringen)**

wo 27 feb. BIOS: musicalfilm La La Land

Agenda

Week 5

Volleybal: dinsdag 29 januari van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Darten. Op vrijdag 1 februari dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 3 februari zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 6

Wandelen: Dinsdag 5 februari We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

Volleybal: dinsdag 5 februari van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Activiteitencommissie. Woensdag 6 februari om. 11.30 uur is er een vergadering. Wil je meepraten of heb je ideeën voor een leuke activiteit. Geeft het door en/of kom naar deze vergadering.

Poolcompetitie. Woensdag 6 februari Het begint om 13.30 uur en meedoen kost maar 50 eurocent.

Zondag 10 februari. Inloop SPECIAAL Gluren bij de burens. Geopend van 12.00 uur tot plusminus 16.00 uur. Meer info elders in dit nummer, in de festivalkrant en op <https://glurenbijdeburen.nl>

Week 7

Dinsdag 12 februari: Sjoelmiddag. Aanvang: 13.30 uur. Gratis!!

Volleybal: dinsdag 12 februari van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Bezoekersoverleg: Donderdag 14 februari. Aanvang 18.15 uur. Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !!

Klaverjassen: Donderdag 14 februari. Aanvang 19.15 uur. Meedoen kost 1 euro en 50 eurocent

Darten. Op vrijdag 15 februari dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 17 februari zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 8

Wandelen: Dinsdag 19 februari We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

Volleybal: dinsdag 19 februari van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Filmmiddag. Vrijdag 22 februari. Film in overleg. Gratis en we starten de film rond 13.30 uur

Week 9

Bezoek inloop Meppel. Dinsdag 26 februari. Vertrek: 11.00 uur Er kunnen maximaal 9 mensen mee. Vol is vol en tzt meer info op het prikbord

Volleybal: dinsdag 26 februari van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Poolcompetitie. Woensdag 27 februari Het begint om 13.30 uur en meedoen kost maar 50 eurocent.

Darten. Op vrijdag 1 maart dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 3 maart zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis
Wijzigingen voorbehouden

Pita gyros met tzatziki en salade

Ingrediënten:

4 personen

- 350 g filetlapjes à la minute
- 3 el Euroma mediterrane kruiden
- 3 el traditionele olijfolie
- 1 komkommer
- 170 g Griekse yoghurt (0% vet)
- 1 teen knoflook
- 1 schaal Tasty Tom tomatomaat
- 240 g Kalamata-olijven zonder pit
- 4 pitabroodjes

Bereiding:

1. Snijd het vlees in reepjes en meng met de Mediterrane kruiden, 2/3 van de olie en eventueel een mespunt zout. Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd in boogjes en rasp de rest met een grove rasp. Meng de geraspte komkommer met de yoghurt en pers de teen knoflook erboven. Breng de tzatziki op smaak met peper.
2. Snijd de tomaten in dunne partjes en laat de olijven uitlekken. Meng de olijven, komkommerboogjes en tomaten met de rest van de olie en breng op smaak met peper. Bereid de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Verhit ondertussen een hapjespan zonder olie of boter en bak het vlees met de marinade 4 min. op hoog vuur gaar. Schep regelmatig om. Snijd de broodjes open en vul met de salade, gyros en wat tzatziki.



Menulijst februari 2019

Vrijdag 1 februari	Gekookte aardappelen, bloemkool en een gehaktbal
Maandag 4 februari	Snert met roggebrood en spek
Dinsdag 5 februari	Krieltjes, sperziebonen en een rundervink
Woensdag 6 februari	Spaghetti
Donderdag 7 februari	Zuurkoolschotel met gehakt en ananas
Vrijdag 8 februari	Gekookte aardappelen, rode bieten en een karbonade
Maandag 11 februari	Stamppot boerenkool met spekjes en rookworst
Dinsdag 12 februari	Tortilla's
Woensdag 13 februari	Gekookte aardappelen, broccoli en een slavink
Donderdag 14 februari	Gekookte aardappelen, wortelen en een visschnitzel
Vrijdag 15 januari	Bami
Maandag 18 februari	Rijst met vlees en boontjes in ketjap
Dinsdag 19 februari	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een speklap
Woensdag 20 februari	Pita Gyros met salade en tzatziki
Donderdag 21 februari	Stamppot rauwe andijvie met een rundervink
Vrijdag 22 februari	Lasagne
Maandag 25 februari	Nasi met satésaus
Dinsdag 26 februari	Aardappelpartjes met witlofsalade en een schnitzel
Woensdag 27 februari	Bruine bonensoep met stokbrood en kruidenboter
Donderdag 28 februari	Gekookte aardappelen, spruitjes en vlees