

De Inlooper

Maandblad van Inloophuis Emmen

Morgen

Wat vandaag niet is
kan morgen komen.
Vergeet daarom niet
te blijven dromen.

Deuren, vandaag nog dicht
gaan morgen misschien open.
Vergeet daarom niet
te blijven hopen.

De traan van vandaag,
is morgen wellicht een lach.
Vergeet daarom niet
te leven.
ELKE DAG!

Maart 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, Gert d W., Anneke, Marco,
Tinus, Michel G. en Henk S. .

Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo allemaal

Inmiddels alweer 10 februari en de laatste woorden voor deze Inloper.
Vanmiddag vond Gluren bij de Buren plaats en ook wij deden mee. Met
optredens van het dynamische koor "de Leeuwerriken. Met meer dan 50
bezoekers verspreid over de middag kunnen we tevreden zijn.

Winter en niet echt een strenge winter tot nu toe. Afgelopen week wat
sneeuw en een beetje nachtvorst. Niet genoeg voor natuurijs. En
natuurlijk veel regen. De komende week gaat de temperatuur weer naar
tien graden. Ik ben benieuwd of het daarna weer naar beneden gaat. Een
elfstedentocht zit er deze winter denk ik niet in.

De tijd gaat me ook weer veel te snel. Het Kerstdiner en de
nieuwjaarsreceptie ligt alweer een maand achter ons en voor je het echt
doorhebt is het alweer lente..

De komende maand een spelletjesavond. Op de donderdagavonden blijft
het bezoekersaantal wat achter. Vandaar dat we het eens een keertje
proberen met een spelletjesavond. Mocht je ook ideeën hebben voor een
leuke invulling van deze avond. Geeft het even door aan het team !!

In dit nummer het verhaal van Marco. Zoals jullie weten heeft Marco het
niet gemakkelijk en niet gemakkelijk gehad. Euthanasie en hij heeft
hiervoor groen licht gekregen. Normaal gesproken wil ik in de Inloper niet
veel aandacht besteden aan het lijden. In dit nummer dus een
uitzondering.

Ook aandacht voor de geschiedenis van de psychiatrie en wil je het heden
begrijpen dan moet je ook de geschiedenis een beetje kennen. Ook het
ego en het verminderen van het ego komt aan bod. Verder een aantal
pagina's van mijn hand. Ook 1tje over lijden en hoe ik daar tegenaan kijk.
Een bijdrage van Gert d W. die mee heeft gedaan aan een fotoworkshop.
Weer genoeg te lezen en voor elk wat wilt. Kopy voor het maartnummer
moet binnen zijn op vrijdag 8 maart. Tot slot veel leesplezier en tot de
volgende keer !!

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginanummer
Even voorstellen	4
Kracht uit creativiteit	5
Tegenwind	6
Fotoworkshop Cosis Nijverheidsstraat	7
Van harte gefeliciteerd	7
Wat wil ik nog meer	8
Moppentrommel	9
De geschiedenis van de psychiatrie	10
10 weetjes over de lente	12
Computers	13
Het Ego loslaten en verminderen	14
Spelletjesavond	16
Interview met Marco	17
Lijden	18
Het verhaal van Marco	19
Twee gedichten van Vera	22
Agenda	23
Menu van de maand	25
Menu eetcafé	26

Even voorstellen

Shumara

Waar ben je geboren? Wanneer?

Ik ben geboren op Sint Maarten (Antillen) op 5 december 1976

Welke school doe je/heb je gedaan?

Ik ben MBO en HBO verpleegkundige.

Wat is jouw woonsituatie?

IK woon in Bargeres met mijn man, een konijn(witje) en we hebben 5 kinderen (tussen 16 jaren jong en 1 jaar jong)

Hoe ziet jouw weekindeling eruit?

Heel verschillend. Twee dagdelen van 5 uren in de week in de Inloop. Verder ziekenhuisbezoek voor de jongste, Sporten voor de oudere kinderen (halen)

Hoe gaat het met je?

Op zich gaat het wel goed. Ik wil wel meer gaan werken. Ik ben aan het integreren.

Hoe ben je bij het inloophuis terecht gekomen?

Via mijn baas. Ik moest weer re-integreren en hij heeft dit plekje voor me gezocht. Ik was hier al eerder geweest tijdens een open dag.

Wat betekent het Inloophuis voor jou?

Anders dan ik ben gewend. Ik ben assistent begeleider B en dan ziet het werk er anders uit. Ik kan hier heel zelfstandig bezig zijn. Ik zat meer in de verzorging en begeleiding.

Wanneer kunnen we je in het inloophuis vinden?

Het is verschillend. Het wordt binnenkort woensdag en donderdag of vrijdag

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

Ik ben terughoudend. Dit is 1 van mijn karaktereigenschappen. Als je me beter leert kennen heb ik heel veel praatjes. Verder is mijn gezin heel belangrijk voor me.

Heb je ook hobby's?

Wandelen en bakken samen met mijn dochters.

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Proberen de draad weer op te pakken en weer een plekje te vinden waar ik weer verder kan.

Wil je nog iets kwijt?

Verder ga ik veel naar de kerk. Ook doordeweeks.

Kracht uit creativiteit

Mijn naam is Vera Hoving en ik loop stage bij het Inloophuis te Emmen voor mijn opleiding Begeleider Specifieke doelgroepen met als expertise Ervaringsdeskundigheid. 15 januari heb ik met de themamiddag mijn levensverhaal verteld. Dit omdat de bezoekers zo meer over mij te weten komen en als opstapje om een themagroep te starten zodat ik mijn ervaringsdeskundigheid kan toepassen.

Uit ervaring heb ik geleerd dat o.a. muziek en foto's/ afbeeldingen kunnen helpen om in een betere stemming te komen, rustig te worden en jezelf beter te kunnen uitten als je niet zo snel de woorden vind of niet weet hoe je moet beginnen om wat te vertellen.

Omdat muziek en foto's/afbeeldingen iets positiefs kunnen bijdragen voor jezelf maar ook voor de omgang met andere mensen, wil ik graag een kleine groep starten 1 keer in de 2 weken in de middag. 3-5 personen. Dit in eerste instantie op de dinsdagen van de oneven weken van 13:30-14:30.

Het doel van de bijeenkomsten is om door middel van ingebrachte muziek en/of foto's/afbeeldingen waar men uit kan kiezen, een laagdrempelig en ontspannen gesprek te starten over onderwerpen die een belangrijke rol in iemands leven spelen. Dit om van elkaar te leren, herkenning te vinden, ervaringen uit te wisselen en te ontdekken wat voor een positieve kracht je kan putten uit muziek en/of foto's/afbeeldingen.

Iedereen die mee doet is vrij om te bepalen in hoeverre hij of zij iets wil vertellen.

Spreekt het bovenstaande jou aan? Geef je dan op bij mij. Ik ben er op de dinsdag en woensdag.

Als er ergens anders behoefte aan is, dan hoor ik dat graag.

**Groetjes,
Vera Hoving**

Tegenwind

Je leert niets van het leven als je niet weet wat tegenwind is. Altijd maar de wind in de rug en alles zit mee. Ik ken ze. De mensen die niet weten wat tegenwind is. Een mooi huis, kinderen en alles is perfect. Hard werken om het zo te houden. Op een dag zit het even tegen en men wordt ziek. Hoe mensen kunnen veranderen als het even tegenzit.

Zelf ervaren is belangrijk. Niet weten wat het is om armoede te hebben. Niet weten wat het is om psychisch of lichamelijk ziek te zijn. Zelf weet ik bijvoorbeeld niet hoe het is om griep te hebben. Mannen kunnen zich dan ontzettend aanstellen. Dit wordt dan weer gezegd door de vrouw 😊.

Ziek worden en ik heb me voorgenomen me als een kerel te gaan gedragen. Stel ik krijg morgen te horen dat ik nog maar een half jaar te leven heb. Mijn zegeningen tellen en ik ga er nog even van genieten. Niet anders dan anders maar gewoon als mezelf.

Ik weet heel goed hoe het is om tegenwind te ervaren. Ik weet heel goed hoe het is om...

Vanmorgen het nieuws. Venezuela en hoe slecht het daar gaat. Een paar jaar geleden had niemand het daar slecht. Nu honger en armoede en het volk vlucht het land uit. Ik stel me of probeer me voor te stellen hoe het Nederlandse volk op een diepe crisis zal reageren. Een hoge werkloosheid, de huizenmarkt is ingestort, het brood is onbetaalbaar geworden.

Na jarenlang de wind in de rug nu tegenwind. Niet alleen in Nederland maar in heel Europa en vluchten kan niet. Waar moeten we naartoe? Duitsland of België en ook daar is het geen feest.

Politici geven elkaar de schuld van de ellende en een uitweg is er niet. In China zamelt het Rode Kruis geld in voor de arme Europeanen en verder is er geen uitweg.

Je leert het volk pas echt kennen als het even of langdurig tegenzit. Misschien komt er wel weer oorlog

Radeloos en reddeloos en een voedingsbodem voor mensen die het slecht voorhebben met het volk en ze krijgen de macht.

Hoe gemakkelijk we oordelen over anderen. Terwijl we pas kunnen weten wat de ander meemaakt als we het zelf hebben ervaren.

De meerderheid heeft het in ons landje meer dan goed genoeg. Er is een minderheid die recht van klagen en recht van spreken heeft. Ook in een rijk land wonen mensen die worden vergeten. Armoede en honger en niet mee mogen doen. Ook dat is meer dan jammer. In sommige opzichten is ons landje een arm land. Hoe er soms omgegaan wordt met de zwakkeren en hoe er over geoordeeld wordt. Daar lusten de honden geen brood van. Het ideale systeem bestaat niet en de perfecte mens moet nog worden uitgevonden.

Tegenwind en hoe je jezelf pas echt leert kennen bij tegenwind !!

Henk Staats

Fotoworkshop Cosis nijverheidsstraat.

Dinsdag 5-2-2019.

Met cursisten waaronder ik en bijna iedereen gewapend met een camera luisterden we aandachtig naar de fotograaf die de cursus leidde.

Een kleine introductie van de aanwezigen en bleek dat de meesten al een flinke ervaring hadden in de fotografie. De fotograaf liet ons bepaalde instellingen zien hoe de camera werkte en het verschil tussen automatisch en handbediening van de camera met aanvullingen van de cursisten tot zo ver je die kon noemen was het hartstikke leuk om te horen wat de anderen deden in de fotografie. De een maakte veel portret foto's en foto's van paarden terwijl de andere concertfoto's maakte.

Na een bakkie koffie een rondje door emmermeer gedaan door het parkje om daar wat foto's te maken. Al met al een hele leuke en een gezellig middag wat zeker voor herhaling vatbaar is.

Met vriendelijke groet, Gert de Weerd

Van harte gefeliciteerd !!

4 maart	Peter V
7 maart	Geert d B
8 maart	Wim L
14 maart	Gerald M.
17 maart	Jan F.
17 maart	Wim N.
19 maart	Tjitske
23 maart	Hiske
24 maart	Ben S
29 maart	Sisca
31 maart	Bert E.
31 maart	Danny O

Wat wil ik nog meer !!

Een huisje, een tuintje, een lieve vrouw en een beetje geld om winkeltje te spelen

Al bijna 25 jaar wonend in hetzelfde huisje. Hoeveel er in dit huisje is veranderd... Van gaskachel naar centrale verwarming. Van enkel glas naar dubbelglas. Al vele keren geschilderd en nieuwe kleuren. Een huurhuis in een rijtjesblok. Ik heb nog nooit zolang in hetzelfde huisje gewoond en geleefd 😊. Kopen en het heeft nog nooit te koop gestaan. Had ik de mogelijkheid gehad tot kopen. Of is het zin hebben in kopen. 25 jarenlang afbetaald en zelf het onderhoud moeten doen. Huren of kopen 😊. Ik huur...

Ook al bijna 25 jarenlang bij mijn lief. Hartstocht en passie en hoe het nu liefde is. Een droom die uitkwam. Like a rock en blijven geloven in een droom. Hoe ze op mijn pad kwam en ik mijn kans greep. Lief en leed. Stormen overleeft of is het altijd harmonie 😊. Ik ben nog steeds blij met haar en ik hoop zij met mij. Verder wil ik er niet meer over kwijt. Een tuintje en hoe ik na al die jaren nog steeds geen tuinman ben. Ik zit wel graag buiten in de tuin. Zomer en winter en nu even wat minder. Kijkend naar de sterrenhemel. De maan en de sterren. Hoe ik soms ook graag in de zon wil zitten 😊.

Houden van mijn plekje in Angelslo. 4 slaapkamers. Ruimte genoeg om van alles te verzamelen. Kleiner gaan wonen. Meer dan de helft weg mogen of is het moeten doen. Een reden om nog niet te verkassen.

Een beetje geld. Ik maak er de laatste tijd een beetje een sport van. Zo min mogelijk geld uitgeven. Hoe ik 4 jaar geleden veel meer geld had. Werken en er komt meer binnen. Hoe dat geld niet gelukkig maakte. Hoe leuk het kan zijn om het met minder te moeten doen 😊.

Geld maakt niet gelukkig. Lijden en hoe het lijden nu achter me ligt. Wat is belangrijker? Een goed gevoel en minder of balen en meer.. Ook dat weet ik inmiddels. Ervaring en ouder worden en weten dat meer en meer meestal of is het nooit echt gelukkig maakt...

Wat wil ik nog meer!! Ik zou een iets andere samenleving willen zien. Minder gericht op meer en meer. Minder als het gaat om kopen en kopen. Hergebruik of een circulaire economie. Om maar even een moeilijk woord te gebruiken. Weg met de wegwerpmaatschappij en meer gericht op hergebruik en op minder en minder.

De politiek. Het recht van de sterkste is de plicht om de zwakkere te helpen. Lijkt me een leuk artikel 1 voor onze grondwet. Alles zou door zo'n regel kunnen veranderen 😊.

Wat wil ik nog meer !! Mijn belangrijkste droom is uitgekomen. Verder zal ik wel blijven dromen van anders of is het beter. Meestal of is het soms kan ik het ook wel loslaten.

Meer dan een huisje, een lieve vrouw en een beetje geld om winkeltje te spelen is dan niet nodig 😊

Henk Staats

Moppentrommel

De in het hele dorp beruchte gierigaard ligt op sterven. "Ach," jammert hij, "ik wou dat ik al mijn goud kon meenemen naar mijn bestemming in het hiernamaals!" De pastoor schudt zijn hoofd. "Zinloos, het zou maar smelten."

2 Dronkenlappen zitten elkaar aan te kijken. "Ik zie alles dubbel," zegt de een. "Ik ook," antwoordt de ander. "Laten we dan met z'n vieren gaan klaverjassen."

Een man gooit een dubbele cognac in zijn aquarium. "Waarom doe je dat?" vraagt zijn vrouw. "Ach," zegt hij, "ik zie graag vrolijke gezichten om mij heen."

Beste collega, schrijft een vakantieganger, "het bevalt me hier prima, veel beter eigenlijk dan ik me kan veroorloven!"

Een agent loopt langs de gracht. Opeens ziet hij een man in de gracht spartelen die roept: "Help, help, ik verdrink." Zegt de agent: "Da's maar goed ook: anders kreeg je een prent, want je mag hier niet zwemmen!"

Mijnheer de directeur, mag ik twee dagen verlof nemen? Mijn vrouw is ziek geworden en ik moet voor het huishouden zorgen. "U bent een leugenaar. Daarnet heeft uw vrouw opgebeld en tegen mij gezegd dat ik u geen verlof moet geven." "Wie liegt hier, mijnheer de directeur: u of ik? Ik ben namelijk helemaal niet getrouwd

Een man zit 's ochtends vroeg in de trein. Zit er een dinosaurus tegenover hem. De man zit zo lang naar de dinosaurus te staren, dat de dinosaurus vraagt: "Heb ik soms wat van je an?" "Nee," zegt de man, "maar dat zie je toch niet vaak: een dinosaurus in de trein?" Zegt de dinosaurus: "Zal je niet meer zien ook, want morgen is mijn brommer weer klaar."

Mijn zus is een geluksvogel, vertelt Dirk aan zijn vriendje. "Ze was uitgenodigd voor een feestje waar de jongens de meisjes met een reep chocola of een kus moesten begroeten." "En toen?" "Ze kwam met 12 repen chocola thuis!"

Een cowboy wilde een ongevallenverzekering afsluiten. "Hebt u ooit een ongeluk gehad?" vroeg de verzekeringsagent. "Nee," zei de cowboy, "maar vorige zomer heeft een paard me wel zo'n trap verkocht dat twee ribben waren gebroken, en een paar jaar geleden heeft een ratelslang me in mijn enkel gebeten." "En noemt u dat geen ongelukken?" vroeg de agent verbaasd. "Nee," zei de cowboy, "ze deden het met opzet."

Een dief gaf zijn vriendinnetje een prachtige bontjas. Terwijl ze hem aan het passen is, zegt ze: "Fantastisch! Die moet minstens tien jaar waard zijn!"

Een vrouw van 35 denkt aan kinderen krijgen. Waaraan denkt een man van 35? Aan uitgaan met kinderen.

Muggenmoeder tegen haar muggenkindertjes: "En als jullie nu allemaal braaf gaan slapen, vliegen we morgen naar het nudistenkamp om daar te ontbijten."

Hoe sorteren mannen de was? Vuil en vuil maar draagbaar.

De geschiedenis van de psychiatrie (1800-heden) in een notendop

Van Pinel tot Kraepelin: van morele tot biologische oorzaken van krankzinnigheid

Door: [Jeroen Follens](#)

Aandachtstekortstoornis (met of zonder hyperactiviteit), obsessief compulsieve stoornis, autismespectrumstoornis, angst- en/of depressieve stoornis, bipolaire stoornis, trichotillomanie enzovoort. Er lijkt tegenwoordig geen eind te komen aan het aantal etiketten dat mensen met mentale aandoeningen opgeplakt kunnen krijgen. Een heuse psychiatrie-industrie verzorgt zowel de diagnosestelling als de behandeling van deze door henzelf gecreëerde wildgroei aan mentale ziekten. Maar waar komt die psychiatrische etikettering eigenlijk vandaan?

Wikipedia Het woord 'psychiatrie' werd voor de eerste maal gebruikt in 1808, door de Duitse arts Johann Christian Reil (1759-1813). Het zou evenwel nog enkele decennia duren voor het woord ingeburgerd raakte en de psychiatrie als een aparte wetenschappelijke discipline werd beschouwd. Aan het begin van de negentiende eeuw sprak men nog niet van psychiaters, wel van 'aliénisten' of gestichtsartsen. Doorgaans waren deze *aliénisten* opgeleid tot arts en leerden ze al doende het vak van gestichtsarts.

De meest illustere gestichtsarts uit de geschiedenis van de psychiatrie was de Fransman Philippe Pinel (1745-1826). Pinel zou, zo wil de legende, de mannelijke krankzinnigen die in het Bicêtre hospitaal in [Parijs](#) waren opgesloten, in 1793 van hun ketenen bevrijd hebben. In 1795 deed hij hetzelfde met de vrouwelijke patiënten in het Salpêtrière hospitaal. Met deze daden opende Pinel de deur voor een moderniseringsproces van de krankzinnigenzorg. Pinels leven en werk worden beschouwd als het begin van de moderne psychiatrie.

Pinel en zijn navolgers behandelden hun patiënten met behulp van de zogenaamde morele behandeling. Omdat men dacht dat geestesziekten het gevolg waren van verkeerde denkprocessen – de Engelse filosoof [John Locke](#) had in de [zeventiende eeuw](#) de link gelegd tussen het leggen van foute associaties en mentale onrust – focusten de gestichtsartsen zich op het terug bij zinnen brengen van de geestelijk zieke patiënt. Het best kon dat gebeuren in een proper gesticht, liefst veraf gelegen van de bewoonde wereld. Op die manier werd de krankzinnige onttrokken aan zijn ziekmakend milieu en kon de gestichtsarts met behulp van zijn voorbeeldige persoonlijkheid diezelfde krankzinnige tot voorbeeld strekken. -

De morele behandeling werd in Engeland *moral treatment* en in [Frankrijk](#) *traitement morale* genoemd. In Nederland sprak men van de *zedenkundige behandeling*. [J.L.C. Schroeder van der Kolk \(1797-1862\)](#), de 'Nederlandse Pinel' en tijdgenoot van de Belgische gestichtsarts Joseph Guislain (1797-1860), paste deze behandeling toe in onder meer het Buitengasthuis te Amsterdam en in het *dulhuys* te Utrecht.

Uit de gedrevenheid van de negentiende-eeuwse gestichtsartsen vloeiden de eerste krankzinnigenwetten voort. Onder meer in Frankrijk (1838), Nederland (1841), Groot-Brittannië (1845) en België (1850) werd de krankzinnigenzorg van een wettelijk kader voorzien. In de plaats van de doorgaans onmenselijke behandeling waaraan geesteszieken werden blootgesteld, kwam een meer aan wettelijke bepalingen gebonden psychiatrische zorg.

Na 1850 begonnen de morele behandelmethoden plaats te maken voor meer biologisch georiënteerde interventies. De psychiatrie was zich intussen als een aparte wetenschap beginnen te manifesteren. Onder invloed van nieuwe wetenschappelijke inzichten, die vaak in laboratoria waren ontstaan, begonnen ook psychiaters mentale aandoeningen als (hersens)ziekten te beschouwen in plaats van als stoornissen in het denken. De Duitse arts Rudolph Virchow (1821-1902) inspireerde psychiaters zoals de Duitse psychiater Wilhelm Griesinger (1817-1868), die al gauw het biologisch discours van eerstgenoemde overnam.

.Griesingers uitspraak: '*Geisteskranken sind Gehirnkranken*' ('geestesziekten zijn hersenziekten'), vormde in die zin het startpunt van een evolutie in de richting van de stoornissen-wildgroei die we tegenwoordig kennen. Psychiaters uit allerlei landen ontdekten alsmat nieuwe mentale ziekten.

Met het aan het eind van de negentiende eeuw door de Duitse psychiater Emil Kraepelin (1856-1926) opgestelde *Lehrbuch* kregen de in de loop van die eeuw ontstane ziektebeelden hun schriftelijke neerslag. Kraepelins werk vormde een belangrijk uitgangspunt bij de totstandkoming van de vandaag de dag nog steeds gebruikte *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM), een psychiatrisch handboek dat in 1952 voor de eerste keer verscheen en intussen aan zijn vijfde editie toe is. Het huidige handboek dat door psychiaters wordt gebruikt en waarin u alle tot nog toe ontdekte mentale ziektebeelden kunt terugvinden is de DSM-5.

Om een voorbeeld te geven van de hierboven aangehaalde stoornissen: de bipolaire stoornis vindt zijn oorsprong in het in 1854 door de Franse artsen Jean-Pierre Falret (1794-1870) en Jules Baillarger (1809-1890) terzelfdertijd beschreven ziektebeeld waarin perioden van grote activiteit (manie) afgewisseld worden met perioden van depressiviteit. Falret sprak van een 'folie circulaire'; Baillarger had het over een 'folie à double forme'. In 1913 plakte de Duitse psychiater Emil Kraepelin er de naam 'manisch-depressieve ziekte' op. Deze zou in voege blijven tot ze, met de publicatie van de derde editie van de DSM in 1980 (DSM-III), werd vervangen door 'bipolaire stoornis'.

Bron: <https://historiek.net>

Leuke weetjes

De tafel van 9 leest van voor naar achter en van achter naar voor hetzelfde: 09-18-27-36-45-54-63-72-81-90. (en de twee getallen bij elkaar opgeteld zijn altijd negen).

De regeringsleiders van Nederland, Duitsland, Verenigd Koninkrijk, Schotland, Zweden, Luxemburg en Frankrijk hebben allen geen kinderen.

10 weetjes over de lente

Eindelijk, eindelijk is de lente begonnen. Nu het zonnetje begint te schijnen, komen de lentekriebels weer naar boven. Maar wat zijn dat eigenlijk, lentekriebels? En wat gebeurt er met de natuur, dieren en mensen? Tien weetjes over de lente.

1. De lente, ook wel voorjaar genoemd, begint officieel op 20 maart en eindigt 21 juni. De laatste dag van de lente is ook de langste dag van het jaar
 2. En daar komt ook het woord lente vandaan. Dat is afgeleid van het woord 'lang'. Lente betekent oorspronkelijk 'het lengen der dagen' en dat is precies wat er in het voorjaar gebeurt.
 3. In de lente komt er meer groen, meer dieren en meer zon! Alle bloemen, bomen en planten beginnen weer te groeien. We zien krokussen opduiken uit de grond, er komen blaadjes aan de bomen en het gras wordt steeds langer en groener. Door de toename van het licht maken planten en bomen nieuwe bladeren. Planten hebben namelijk licht nodig om te groeien.
- Het nieuwe seizoen van Ooievaarsdorp Liesvelt in Groot-Ammers wordt zaterdag 1 april geopend. Nu de lente is begonnen en de ooievaars weer op hun nesten terugkeren om voor nageslacht te zorgen, is er weer veel te zien en te doen. De natuur van de Alblasserwaard is dagelijks te beleven in en rondom het streekcentrum. Ooievaarsdorp Liesvelt is van dinsdag tot en met zondag van 10.00 tot 17.00 uur open. © Ooievaarsdorp Liesvelt
4. Voor veel dieren is het dan ook weer tijd om wakker te worden. Ze ontwaken uit hun winterslaap en de natuur biedt weer volop voedsel zodat ze kunnen aansterken. Bekende voorbeelden hier van zijn de egel en de beer, maar ook bepaalde soorten schildpadden en slangen houden een winterslaap.
 5. In de lente komen de trekvogels weer terug van hun vakantieadres in het zuiden. Ze hebben het koude Nederland ontvlucht en komen nu terug om de hete temperaturen te mijden.
 6. Je ziet niet alleen meer dieren, maar ook meer gelukkige mensen! Doordat de dagen lengen en er meer zon is, komen de lentekriebels naar boven. Dat komt door de aanmaak van serotonine en dopamine. Die stofjes zorgen voor een opgewekt en gelukkig gevoel.
 7. Je kan door de eerste lentedag weten wanneer het Pasen is. Want de eerste zondag na de volle maan is de datum waarop Pasen valt. Dit jaar is dat op 16 april.
 8. Voor zo'n 1,5 miljoen Nederlanders zit er ook een nadeel aan de lente. Namelijk rode ogen, jeuk, hoesten, snotteren en niezen. Oftewel: hooikoorts. Dat komt omdat er meer pollen in de lucht zijn, het stuifmeel van gras, planten en bomen waarmee ze zich voortplanten.
 9. Voor de fashionista's onder ons brengt de lente nog een dilemma met zich mee: doe je een winter, zomer of tussenjas aan? "*De tussenjas is geen zomerjas, en ook geen winterjas, maar iets ertussenin. Een jas voor maart, of september, of, toch ook wel vaak, augustus.*" Zoals Aaf Brandt Corstius het zo mooi [beschreef in de NRC](#).
 10. Mensen worden niet alleen gelukkiger, maar ook actiever in de lente. En dat zet ze weer aan tot de welbekende voorjaars schoonmaak. Heb jij de stofzuiger, mop, dweil en stofdoek al uit de kast gehaald?

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

computers

Mijn kennismaking was eind jaren 70. Grote kasten met hele grote schijven. Ponskaartjes en dames die niet anders deden dan gaatjes maken in die ponskaartjes. De thuiscomputer was er nog niet. Of het moet die spelletjescomputer zijn. In de jaren 90 mijn eerste computer gekocht. Hoe dat ding werkeloos stond te zijn. Nog geen internet. Nog geen muis. Bediening via het toetsenbord en nog veel minder.

Later een computercursus gevolgd. De eerste veelgebruikte tekstverwerker. Wp5.1. Hoe lang geleden dat is en ik word oud.

De komst van het internet. De komst van windows 95. De telefoonlijn als verbinding. Langzaam. Hoe lang het duurde voordat een internetpagina geladen was. Vooral foto's duurde lang 😊. Met een bezette telefoonlijn en je was even niet bereikbaar.

De komst van de mobiele telefoon. Gisteren liet ik mijn smartphone thuis. Dan ben je niet bereikbaar. Iemand maakte die opmerking en hoe het was zonder. Velen zijn dat vergeten. Velen weten niet of niet meer wat een leven zonder is en kan zijn.

2019. De computer en hoe we niet meer zonder kunnen. Als het gaat om werk. Ik denk even aan de bevoorrading van onze winkels. Hoe de computer alles of is het veel regelt en bepaalt.

Afgelopen week op een avond over de toekomst. Het kwantum-internet en hoe men daar mee bezig is. Naast me zat een oudere man en hij had het over de stroomvoorziening in ons land. Mensen die het slecht met ons voorhebben schakelen de stroom uit. Ik moet er even niet aandenken. Zonder stroom en elektriciteit doet niets het meer. Chaos en erger tot gevolg.

Hoe kwetsbaar we nu zijn als het gaat om elektriciteit. Hoe afhankelijk we nu zijn van de computer. Een wereldwijd computer-virus en alles ligt plat. En we zijn van de ene op andere dag blut en radeloos of is het reddeloos. Een plan B lijkt me wel handig. Wat gebeurt er als de stroom uitvalt en wie komt er in actie....

Het internet en hoe blij ik daar wel niet mee ben. Mijn dagelijkse bezigheden en het facebook, even mopperen op twitter en foto's en plaatjes delen op instagram. Wat zou ik met de tijd moeten doen als het er niet meer is 😊.

Contact en hoe veel contact schriftelijk verloopt. Bellen hoeft niet meer. Even een berichtje typen en zo zijn we weer op de hoogte. Delen en samen is het leukste. Hoe maakt dan niet zoveel meer uit...

Mensen die mijn stukjes kunnen of is het mogen lezen. Schrijven is hetzelfde geworden als typen. Mijn mening doet ertoe of totaal niet. Demonstreren en online demonstreren. Hoe gemakkelijk meningen in deze tijd verspreid kunnen worden.

Veel zien veranderen in de 57 jaren dat ik nu rond mag lopen op deze aarde. Alles is groter en groter geworden. We hebben het allemaal veel beter en beter gekregen. De computer zie ik als een zegen. Ook kan het een vloek zijn. Menselijk contact en hoe dit veranderd is....

Terug kan niet meer en we mogen verder....

Henk Staats

Het Ego loslaten en verminderen

Laten we beginnen met een korte uitleg van wat het ego daadwerkelijk is..

Het ego is onze zelf gecreëerde identiteit, een identiteit die niet onze ware identiteit is. Neem alles waarin je bent overtuigd en gooi het op een hoop. Dus waar je denkt goed in te zijn op school, werk, wat je talenten zijn, welke sport je goed kunt, hoe je persoonlijkheid in elkaar steekt en ga zo nog maar even door.. Gooi dat op een hoop en voila je hebt daar je zelf gecreëerde ego liggen. Dit zijn de door ons zelf gecreëerde aspecten, die voor een groot gedeelte ons leven bepalen als we kijken naar wat we doen, wat we willen en het creëert een hoop drama in ons leven. Deze door ons gecreëerde staat van zijn, het ego dus heeft niets te maken met je innerlijke zijn, met de echte ik... We misleiden onszelf dus door dat wat we door de loop der jaren heen, zelf hebben gecreëerd..

Je zult denken denken, dat kan wel zijn wat je nu zegt, maar hoe verhelp ik dit dan en hoe komt de ware en innerlijke ik weer los van het ego?

Het Ego loslaten via deze stappen

#1 Voel je niet zo aangevallen

Wanneer we ons aangevallen voelen is ons Ego aan het werk. Iemand zegt of doet iets en jij voelt je er vervolgens persoonlijk door aangetrokken en beoordeeld dit als verkeerd. Je ego zegt dan dus: "Hey, wat hier gebeurt is niet goed en jij moet hier op reageren". Je aangevallen voelen creëert dezelfde negatieve energie als dat wat er gebeurde waardoor je Ego zei dat je in actie moest komen. Ga je hierop in dan kom je in een negatieve en destructieve situatie en dit leidt je weg van je verbinding met de "bron".

#2 Je hoeft niet altijd te winnen

Winnen of verliezen, wat is dat precies? Het is iets wat het Ego in deze wereld heeft gecreëerd. Het gaat erom dat je je best doet wanneer nodig en het draait er helemaal niet om of je eerste of laatste wordt. Het is niet mogelijk om altijd te winnen, er zijn altijd mensen die sneller, slimmer of sterker zijn. Ik zal een voorbeeld geven: We houden wandelwedstrijden.. Nu komt de eerste persoon om 2 uur eerder binnen als de laatste, is de laatste dan minder als de eerste? Puur omdat diegene 2 uur later binnen kwam? Absoluut niet, diegene heeft hetzelfde pad afgelegd als de eerste, het enige verschil dat we zo 123 kunnen zien is dat er twee uur tijdsverschil is, en wat is tijd? Ze hebben beide hun weg afgelegd en bereikte beiden hetzelfde punt, dus wat is winnen? Winnen is een door het Ego gecreëerde factor die zegt dat jij beter bent dan iemand anders.. Maar uiteindelijk moeten we allemaal ademen, allemaal eten, allemaal drinken en gaan we allemaal dood. Dus hoeveel beter ben je dan?

#3 Stop met klagen

Je bent het wel met me eens dat klagen ons in het negatieve houdt toch? Ik merk steeds vaker dat mensen dagen lang klagen.. 2 voorbeelden: Griekenland krijgt weer geld van de E.U. Ze moeten geen vluchtelingen toelaten. Maar wat schieten we hier nu mee op, denk er eens over na..

Je creëert hier een negatieve spiraal mee waar je in blijft hangen, je creëert wat je denkt, dus denk je heel negatief dan daalt je **vibratie**, en trek je negativiteit aan.. Dit klagen komt allemaal van het Ego af, dus ik raad je aan hiermee te stoppen. Probeer het, ga ervoor om een week niet te klagen en je niet druk te maken over dingen waar je geen controle over hebt, zie hoe je leven een andere wending neemt en je gedachten veranderen.

#4 Je bent niet Superieur

We zijn allemaal gelijk, iedereen komt van dezelfde "bron" en we hebben allemaal een goddelijkheid in ons. We hebben allemaal onze eigen weg af te leggen en we hebben allemaal gekozen om terug te komen op aarde met een bepaald doel, iets wat we willen leren. Maar dan komt het Ego om de hoek kijken en het Ego gaat vervolgens andere beoordelen op hoe ze eruit zien, wat ze hebben bereikt of niet bereikt en hoe intelligent iemand is. En het Ego gaat vervolgens zichzelf op bepaalde aspecten superieur vinden boven een ander.. Bijvoorbeeld: Kijk hem nou, hij leeft op straat.. Kijk haar nou, ze zit in een rolstoel.. Kijk hem, hij loopt mank.. En zo kan ik nog wel even doorgaan.. Dit is het Ego wat zich beter en superieur voelt boven een ander. Maar we allemaal gelijk, allemaal één, allemaal komen we vanuit dezelfde bron en allemaal hebben we een doel waarvoor we hier op aarde zijn gekomen. Luister dus niet naar je Ego en oordeel niet over andere, jij bent niets meer als hem, en hij niets meer dan jou..

#5 Je hoeft niet steeds meer en meer te hebben

Het Ego heeft nooit genoeg en wil meer en meer, ongeacht hoeveel geld, macht of controle je hebt.. Wat je ook hebt bereikt voor het Ego is het nooit genoeg. Wanneer je dit loslaat en niet steeds meer en meer wil hebben dan zul je in plaats van nooit genoeg te hebben, worden overspoeld in overvloed. Dit omdat alles wat je dan hebt en krijgt, voor jou goed is, je zult je geen zorgen meer maken over wat je niet hebt, je creëert daardoor juist het tevreden zijn met wat je wel hebt.

#6 Je hoeft niet steeds gelijk te hebben

Het Ego zorgt ervoor dat je je gelijk wil hebben en dat andere het fout hebben. Dit heeft verband met #4.. Want ook zo stel je je superieur op.. Wat is de waarheid, volgens je Ego heb jij gelijk en is jouw waarheid kloppend.. Maar wat is de waarheid? Dit is maar net van welke kant je iets bekijkt, diegene waar jij een conversatie mee hebt kan het van een totaal andere kant bekijken en hierdoor in zijn/ haar ogen ook gelijk hebben.. Het Ego heeft al vele prachtige relaties verwoest, maar wat je je dient af te vragen: Wat is belangrijker.. Gelijk of Geluk? Gelijk hebben komt van het Ego, ons aardse zijn.. Laat het in je gelijk staan los en creëer het leven en geluk dat jij zelf wil.#7 Maak je niet druk over wat andere van je denkenNatuurlijk is het belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt, maar waarom maken de meeste van ons zichzelf druk over wat andere van ons vinden? Dit is het Ego dat ons bang maakt over wat andere van ons denken.. Maar waarom? Is het belangrijk dat iemand die je niet kent vindt dat (ik noem maar iets) blauw je niet staat? Het gaat erom wat jij vindt en niet iemand anders, je moet jouw gevoel volgen en niet de mening van een ander..

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

Spelletjesavond

Donderdag 21 maart

Aanvang 19.00 uur

Spelletjes in overleg



Waarom wil je je verhaal in de Inloper kwijt ?

Omdat ik vind dat er te weinig aandacht wordt besteedt aan chronisch lijden. Soms is lijden alléén op te lossen met een gemoedelijke dood. Dit heet in het latijn 'euthanasie'. Medici gaan vaak te lang door met behandelen. Zo verdienen zij geld en wij als patiënten betalen meer geld. In de bijbel staat Gij zult niet doden. In de eed van hippocratis staat ook dat een arts niet mag doden. Het is echter nooit bewezen dat God of Hippocratis hebben bestaan. Ik verdiep mij in de medische wereld en ik weet dat 9 van de 10 zelfmoordpogingen eindigen met nog méér lijden. Ik wil graag dat mensen die chronisch lijden weten dat de Stichting Levenseinde Kliniek bestaat. Die kunnen zorgen voor een gemoedelijke dood, mits je wilsbekwaam bent, consistent in je lijdensverhaal en als je alle behandelingen al hebt geprobeerd. Daardoor moet je even wachten maar krijg je een pijnloze dood in tegenstelling tot een zelfmoordpoging: Die niet Pijnloos is !!

Kun je in een paar zinnen uitleggen wat voor jouw uitzichtloos lijden is ?

Alle behandelingen toegepast. Geen hulp van familie, vrienden, burens of hulpverlening. Door mijn problematiek krijg ik nooit een geliefde partner. Maar ieder mens heeft liefde nodig en ieder mens heeft begrip nodig van ouders, familie etc. De arts van de levenseinde kliniek en mijn oud hulpverleenster Marjolijn Linschoten. Ze heeft me 6 jaar lang begeleid via de Zorgzaak. Met haar hulp werd mijn problematiek niet opgelost maar werd het enigszins draaglijk. Maar zij zegt ook: "Jouw problematiek is niet op te lossen en je zult nooit geluk ervaren"..... Zij is bekend met euthanasie : Privé en als dienstdoende bij de oncologie. Zij vertelde mij dat euthanasie de beste keuze is, maar dat ik mezelf moest aanmelden. Anders is ze strafbaar. Marjolijn blijft betrokken bij mijn euthanasie traject. Ook al mag dat niet van haar werkgever die meer dan 30 jaar jonger is dan Marjolijn. Marjolijn is als een moeder voor mij geweest. En ze is de meest intelligente en de meest zorgzame mens die ik ooit in mijn leven heb ontmoet. Ik wil ook graag sterven in haar handen. Dan krijg ik een veilige dood: Onderweg naar mijn persoonlijke hemel.

Euthanasie is definitief. Er kunnen altijd lichtpuntjes zijn en hoop op betere tijden. Wat vind je van deze stelling?

Mijn lijden ziet eruit als een zwarte cirkel. Gevangen in een ring van alfa en omega: Dus voor eeuwig....

Soms heb ik lichtpuntjes maar die wegen in het geheel niet op tegen het duistere.....

Wat geeft je nú nog troost ?

Alcohol, met vooral sterk bier van tenminste 10 procent & benzodiazepines. En ik vind het vandaag een lichtpuntje om met mijn vriend en collega in de schrijverswereld Henk Staats te mogen praten. En tegenwoordig ben ik lector in de Rooms Katholieke kerk. Ik vind het prachtig om te zien dat ik mensen met de eerste lezing en een psalm en mijn stemgebruik mensen kan steunen. Ook al is het placebo en geloof ik in mijn eigen geloof. Zolang ik leef zal ik liefde blijven geven aan goede mensen en mijn eerlijkheid en gevoel voor humor is van mijn geboorte tot en met het aardse leven eeuwigheid.

Lijden

Ik weet zelf heel goed wat lijden is. Ooit koos ik voor de rustige en veilige omgeving van een instelling. Niet meer hoeven te lijden en hoe het leven me soms te zwaar was. Bijtanken en krachten opbouwen om het lijden weer aan te kunnen. Terug naar huis en opnieuw beginnen.. Ik was het lijden even vergeten en hoe het opnieuw begon. Lang geleden en hoe ik er vaak met een 'glimlach' aan terug kan denken. Het lijden is over en ik ben er veel sterker door geworden.

Psychisch lijden en hoe zwaar dat kan zijn. In mijn omgeving en ik heb verschillende mensen meegemaakt die het lijden niet meer aankonden en die uit het leven zijn gestapt. Vergeten en het zijn juist die mensen die ik nooit zal vergeten. En zolang er nog iemand is die aan ze denkt...

Euthanasie oftewel een gemoedelijke en pijnloze dood was toen niet mogelijk. Hoe ik vorig jaar meemaakte dat een goede facebook vriend uit het leven stapte. Lichamelijk uitzichtloos lijden en geen kans op verbetering. Een gemoedelijke dood was zijn keuze.

Gisteren een goed gesprek met Marco. Uitzichtloos en ondraaglijk psychisch lijden en hij is er een voorbeeld van. Hoe alcohol en pillen zijn lijden draaglijk maken. Hij heeft nu toestemming voor euthanasie oftewel een gemoedelijke dood. Respect voor zijn keuze heb ik wel. Verder niet in staat om zijn pijn te voelen en niet in staat mezelf in hem te zien. Zijn levensverhaal gelezen en hoe gemakkelijk mijn leven dan is en is geweest. Niet iedereen heeft het gemakkelijk of gemakkelijk gehad. Respect voor zijn openheid en hoe het leven niet altijd rozengeur en maneschijn is.

Zinloos getut noemde een psychiater het. Hulp en hoe hulp zinloos getut kan worden. Accepteren dat niet iedereen te helpen is. Dat je moet accepteren dat euthanasie de enige normaal menselijke oplossing kan zijn. Zinloos getut en ik denk automatisch aan de jaren dat ik contact had met de GGZ. Achteraf weten dat ze me toch niet konden helpen. Een psychiater die voor elk probleem als enige oplossing een pilletje had. Het lijden dat deze gesprekken met zich meebrachten. Dat ik het toch zelf moest doen. Hoe ik steeds sterker werd. Hoe ik achteraf zelf de oplossing vond.

Euthanasie of zelfmoord heb ik zelf nog nooit overwogen. Niet zo zwaar gehad of er waren genoeg lichtpuntjes. Doorgaan heeft altijd zin. Misschien heb ik dit idee van mijn ouders meegekregen. Ik denk even aan het lijden van mijn moeder en haar gelukkige laatste jaren. Als vechten zin heeft en vaak is het gewoon een kwestie van blijven ademhalen en hopen op betere tijden.

Lichamelijke pijn en uitzichtloos lijden. Ook dat komt veel voor. Sinds aids is er zoiets mogelijk als euthanasie. Voor of tegen en eigenlijk ben ik tegen euthanasie. Zolang er leven is, is er hoop. Ik zal er verder niet over oordelen. Gemakkelijk praten is het wel. Ik stel me weleens voor dat ik ontzettend veel lichamelijke pijn zal krijgen en hoe denk ik er dan over?

De tijd zal het leren en misschien ben ik dan wel heel blij dat er zoiets als euthanasie bestaat !!

Henk Staats

Het Verhaal van Marco

WILSVERKLARING Ik, Berend Kasper Marten “Marco” Peters, wil euthanasie omdat mijn lijden uitzichtloos en ondraaglijk groot is.

Als kind werd ik geslagen, getrapt, bedreigd door mijn ouders, vaak door mijn vader en aan mijn oren getrokken (kindermishandeling?) Als ik aan mijn oren getrokken werd, was ik bang dat mijn flaporen verder van mijn hoofd ging staan en bond dan een badlaken strak tegen mijn hoofd in de hoop dat mijn oren hersteld zouden worden. Ik mocht niet bij het gereedschap van mijn vader en niet met mijn moeder meehelpen koken (MCDD). Ik was net als mijn ouders wereldvreemd, want zij waren allebei werkloos en hadden een vrijstaand huis, een halve hectare grond, een auto en we kregen merk-eten. 's Avonds kon ik niet slapen, want ik was bang voor het ontbijt. Door spanning kreeg ik 's morgens geen hap door mijn keel. Toen ik een keer bij mijn moeder op schoot zat en zij pap probeerde bij mij, kotste ik haar er onder. Ik was kotsberoerd. Met de juffrouw van groep 2 werd afgesproken dat ik mijn boterham en fruit voor de klas (aan de schandpaal) moest eten. Iedereen keek naar mij en ik vond het onmenselijk van zowel mijn moeder als de juffrouw. De juffrouw had toch immers mij kunnen laten eten in de pauze, als de andere kinderen aan het spelen waren, want tijdens de pauzes waren er immers twee juffrouwen die zicht hield op de kinderen.

Ik ben bang voor harde geluiden (vliegtuigen, zaagmachines, geschreeuw) en luchtballonnen. Mijn neef heeft mij ook een trauma bezorgt, door als een duivel een vlinder haar vleugel eraf te trekken en mij te pesten ontwikkelde ik een vlinderfobie. Daarna ben ik erg gaan stotteren (psycho-somatisch) Ik had nihil vrienden en voetbalde vaak in mijn eentje, maar in de nazomer kwamen de grote vlinders af op het rottend fruit dat van de appel/perenbomen waren gevallen en kreeg ik paniekaanvallen. Mijn kamer was altijd een rotzooi (chaotiek en hoarding) en ik werd gek als mijn moeder zonder mijn weten opruimde en in mijn privé-spullen zat. Ik kreeg mijn eerste zaadlozingen en dat deed zo pijn, alsof er iemand een mes in mijn piemel had gestoken. Huilend ging ik dan naar mijn ouders als ik wakker was en ze stelden me dan gerust. Ik kon door mijn pijn, nooit begrijpen waarom mensen seks lekker vonden! In groep 3 had je leesgroepjes. Dit was door mijn gestotter pychisch en fysiek erg zwaar. Ik was ook bang om te zwemmen in het diepe gedeelte van het pierenbad. De badjuffrouw duwde mij erin! Hier heeft mijn moeder gelukkig bezwaar tegen gemaakt en toen werd ik goed behandeld, maar het kwaad was al geschied. Ook had ik hoogtevrees op de lagere school en durfde niet in het klimrek. Ik trilde van angst. Door mijn gestotter gaf ik op school altijd de verkeerde antwoorden, of ik deed alsof ik het antwoord niet wist. (bekende stotteraar-vermijdingstruc). Schoolvakken interesseerden me niet, behalve taal, drama (toneel) en R.K.-godsdienst. Rekenen kon ik niet. De meester van groep 8 heeft “godverdomme, nu heb je het alweer verkeerd gedaan” tegen me gezegd. Ik piste in mijn broek van angst en stotterde, maar u u u u moet hier kijken. O ja dat is wel goed, maar het kwaad was al geschied. Ook kon ik geen handenarbeid en dezelfde leraar zei: Jij kunt ook niets! Daarbij toevoegend: Mijn Vader zei vaak : “Je kunt niets en je zult ook nooit wat worden”.

Op de Schriftelijke CITO-toets waarbij ik niet hoefde te praten, had ik slechts 2 fout. De juffrouw keek met open mond naar mijn resultaat. Ik gaf haar een honende blik en dacht (Ik ben niet dom!) Maar aardrijkskunde.....daar bestaan reisleiders voor en geschiedenis is al geweest, dus dat is zinloos. Het advies luidde LTS! Vanaf dag 1 werd ik gepest en werd er tegen mijn tas getrapt. Ik stotterde en was anders. Ik had meer vrouwelijke kanten. Ik hield van de TINA lezen en problemen van meisjes op te lossen (psychologie), schaatsen kijken en in mijn eentje leefde ik in mijn autistische wereld en verzon zelf schaatsers en ging dan “schaatsen” bij ons thuis en schreef alle tijden die ik had geklokt met stopwatch op. Op de LTS haalde ik goede cijfers, maar werd uitgemaakt voor “leerpik”. Dus ik deed mijn best niet meer, want wilde niet nog meer gepest worden. De hoofdleraar vroeg wat er met mij aan de hand was. Ik durfde het gepest niet ter sprake te brengen, in angst voor wraakacties.

Ik koos timmeren, maar tot op de dag van vandaag weet ik nog steeds niet wat ik wil worden. In die klas zaten de grootste pesters en ik switchte naar de veilige schilderklas en behaalde mijn diploma. Ik was wereldvreemd en dacht ik moet leren tot mijn 18e (leerplicht) en dan mag ik kiezen of ik ga werken of niet, net als mijn ouders. (Wereldvreemd).

In begin jaren '90 kreeg ik stemmen van de duivel in mijn hoofd en moest ik dwanghandelingen doen, anders zou er iets erg gebeuren. Na gesprekken met hulpverleners kwam ik in mijn opleiding (oriënteren en schakelen) terecht bij de Ruyterstee. Dit was de tijd van mijn leven. Ik mocht en kon mezelf zijn. Heb vanaf dag 1 geen Drents meer gesproken, maar ABN, dit had ik geleerd van radio en t.v. want thuis praatte mijn moeder Drents en mijn vader kan niet eens ABN spreken. Na de therapie ben ik gestopt tegen advies van psychiater Loes van Iersel. Die zei dat ik een schizotypische persoonlijkheid had en schreef mij FEVARIN voor. Ik was populair bij de jongens, kon goed voetballen, was goedmoedelijk, humoristisch en populair bij de meisjes. Ik werd afgetroefd door een gemene concurrent. Als herboren keerde ik terug naar oriënteren en schakelen en kreeg daar verkering met Monique waarmee ik heb samengewoond en kreeg stottertherapie. De Doetichemse methode (bestaat niet meer!) Het was belangrijker om te leren omgaan met je stotteren, dan ervan willen en door die mindsetting werd het stotteren al beter. Mijn conclusie is dat stotteren voor een groot gedeelte een psychische kwaal is, dat uit zich in een fysieke kwaal.

Mijn eerste vriendin was A-sexueel. Dus ik miste seks. Ik ga niet vrijen als mijn partner het niet wil. We deelden ook niet dezelfde interesses qua hobby's en er waren vaak conflicten en mijn leven lang conflicten met mijn ouders. Ik heb een zus die leed aan boulimia, ze is genezen door mijn moeder, maar ze is ontwetend en heeft mijn ziel beschadigd, door meerdere malen te zeggen dat ik een aansteller ben. Ik heb het contact verbroken. En ik haat haar. Ik had vele malen liever een wat oudere broer gehad die me beschermdde, dan een 8-jaar oudere zus. Het leeftijdsverschil is te groot en daarbij kun je met een zus moeilijker samen spelen dan met een broer. Body Dysmorphic Disorder: Ik heb mijn gezonde voortanden laten slijpen en er facings op laten zetten. In groep 7 kreeg ik een bril en voel me er nog altijd lelijk door. Lenzen kan ik niet dragen, want als iemand naar mijn ogen wijst gaan ze al dragen en op foto's draag ik bijna nooit een bril en als ik foto's van mezelf zie van mijn bril schrik ik, want mijn kop lijkt nog dikker dan dat die is. Er waaide altijd stof en schilfers van mijn huid.

De huidarts had geen remedie. Ik denk dat dit psychosomaatisch is, want ik heb nog steeds hier last van en gebruik speciale shampoo van de huisarts en de schilfers in mijn gezicht zijn in de wintermaanden het ergst. In de lente/zomer is de zon een goede bestrijder. Ik ben vaak fysiek misbruikt. Een vuistslag met ring heeft gezorgd voor een liitteken onder mijn oog. Mijn tweede geliefde was Rilana en op den duur constateerde zij dat mijn spaanse kraag steeds erger werd en dat ik geopereerd moest worden, omdat de kans groot was, dat ik niet meer zou kunnen plassen. Bij de besnijdenis is er zoveel smegma vrij gekomen dat alle stank in stoelen en banken trok. Hierdoor heb ik smetvrees ontwikkeld, wat zo heftig was, dat ik alles moest poetsen en vele dingen moest weggooien en nieuwe moest komen. Dwangen had ik al en viel daar Rilana mee lastig. Op een gegeven moment trok ze het niet meer. Ik schreeuwde: "Ik kan niet alleen zijn!" Ik heb door dwangaankopen een schuld gehad en dit heeft mij er toe doen enekele malen zelfmoord te plegen. Ik was mijn geld kwijt, mijn auto (was voor mij een gevoel van vrijheid en ik kon muziek luisteren). Als een zombie luisterde ik headbangend vaak de hele dag muziek op mijn kamer toen ik nog thuis woonde. Headbanging brengen de geluksneurotransmitters in werking. Ik werd een nachtdier en ging 's nachts chatten en werd alcoholist en rookverslaafd. Als ik weer een date had werd ik altijd na een tijdje afgewezen om mijn geestelijke problematiek. Dit heeft mij diverse GGZ-opnames (Vooraf roken, weinig therapie) en zelfmoordacties gekost. Niet om aandacht te vragen, maar omdat ik al heel lang ECHT DOOD wilde.

Toen ik uit de schulden was heb ik 6 jaar keihard gewerkt vrijwillig bij een boer. Op het laatst was ik niet meer welkom. Ik praatte teveel, ze vonden mij een zorgvrager en wilden d.m.v. een premie een slaatje uit me slaan, begrepen mijn autisme en vergeetachtigheid niet.

Op mijn werk had ik geen smetvrees, want mijn moeder waste mijn kleding en ik vertrouwde mijn moeder en af en toe deed ik samen met begeleider Marjolijn Linschoten de was. Marjolijn gaf me palliatieve zorg en dat heeft de laatste jaren van mijn leven enigszins dragelijk gemaakt. Ik verlangde teveel van Marjolijn en ze heeft me bruuft in de steek gelaten, maar ik ben blij dat Marjolijn me wil helpen met het euthanasietraject. Ik heb Marjolijn de afwijzing ook vergeven, want ik kan me voorstellen dat mijn problematiek haar de pet boven ging. Ik heb vele therapies geprobeerd. Het meest is gericht op cognitief denken (klassiek). Ik vind dat gedachten manipuleren en gedachten kun je manipuleren en zijn niet altijd waar. Maar je gevoel kun je niet manipuleren en die zijn meestal waar, is mijn mening. Ik ben een gevoelsmens en spreek bijna nooit uit gedachten, maar spreek en schrijf vanuit mijn gevoel. Ik ben voor grof vuil uitgemaakt door artsen, behandelaars en ik heb meerdere therapies gestopt, omdat ik zelf een oplossing moet bedenken, terwijl ik naar een behandelaar ga. Omgekeerde wereld en vaak zijn er conflicten gebeurt en heb ik vaak domme/ontwetende vpk's/behandelaars gecorrigeerd. Zij zijn mensen en doen alsof ze de waarheid in pacht hebben. Ik vind mezelf op sommige vlakken een autodidact, filosoof en ben leergierig en houd kennis betreffende psychiatrie bij. Mijn lijden nu: Eenzaamheid, bang voor keelkanker (stemprothese), ik ben alcoholist Paniekaanvallen, ik heb geen geduld, ik vind dat ik chronisch depressief ben, bedlegerigheid Vergeetachtigheid (vroeger had ik een geheugen als een olifant en kon ik zo een hele film in mijn hoofd terug laten draaien) Mijn gaten in mijn geheugen is lijden als hoarder.

Gemis van auto trauma's geen werk geen goede communicatie mogelijk met ouders ("Draai de knop maar om en ga maar aan het werk, zeggen ze telkens honend tegen mij Begeleider Arjen Duursma heeft mij geestelijk gebruikt en pleegt fraude met PGB, Zelfs de politie doet hier niets aan. Ik kan niet meer ruiken en ik ben bang voor poep en urine, dus ik mis die controle. Durf geen nette kleding aan, want stel ze worden vies, dan is de kans groot dat ik de kleding weggooi. Ik word bedreigd al jaren lang door de burens, durf niet eens achter het huis te komen. Kan mijn tuin niet onderhouden, financiële problemen, ik kan niet met geld omgaan Geen zorg Afwijzingen door hulpverleners die mijn problematiek te groot vinden, Afwijzingen in de liefde ik word nog steeds gepest op straat of mensen zeggen dat ik lelijk ben Ocd kan niet voor mezelf zorgen alleen één jovele vriend waarmee ik wel eens mee ga bowlen. Het is een zondagskind en vind mij ook een aansteller. Als kind was ik al mensenschuw, Nu nog steeds, bij voorkeur bij mannen nachtmerries geen daginvulling Verslaafd aan downloaden (hoarding) schaam mij voor mij Drents accent kan niet tegen Oneerlijkheid, informatie achterhouden vind ik ook liegen, ik kan niet nog meer teleurstellingen hanteren door mijn gedrag jaag ik mensen van mijn af Geniet niet van masturberen: Het zaad moet er soms uit, net als urine en ontlasting Geniet niet meer van muziek Ik haat de maatschappij, het kuddegedrag, het domme gedrag en Onzinregels (Is iets dat ik niet kan veranderen) goede vrienden/ collega's hebben me afgewezen Geluksmomentjes duren slechts even en wegen niet op tegen het immense lijden Ik haat mensen die zich slimmer voordoen dan dat ze zijn (kennisillusie) Mijn vergeetachtigheid is een combi van alcoholisme en een ernstige hersenkneuzing en hersenbloedingen. De ambulancebroeders dachten dat het een overdosis aan medicijnen was en hebben me drie dagen laten opnemen bij het GGZ. Totdat ik de psychiater sprak en die door had, dat er meer aan de hand was. Tien dagen heb ik op de neurologie gelegen en op het laatst gesepererd, omdat ik schreeuwde, met eten smheet etc. ik heb nog een klacht ingediend, dat ze mij naar het GGZ hebben gestuurd, maar alles wordt in de doofpot gestopt. Resultaat: Geheugenproblemen, niet meer kunnen multitasken, kan niet meer ruiken = anosmie, mijn reukzenuw (nervus olfactorius)is kapot. -----

Reageren kan via mail. Het mailadres van Marco is: galarts@live.nl

De dame op de kade.

De dame op de kade.
Ze tuurde over zee.
Haar man zou spoedig komen.
Misschien over een dag of twee.

De dagen werden weken.
Elke dag ging zij er op uit.
Het scherpe zand en haar zoute tranen,
Ze tekenden haar huid.

Ze bleef maar wensen en maar hopen.
Ook al werden de weken jaren.
Haar lichaam werd al trager.
En ze werd grijs van haren.

Op een dag kreeg ze van hem een brief.
Daarin stond geschreven:
“ Ik ben onlangs getrouwd met een Papua.
Ik wens jou nog een gezond en gelukkig leven”

© Vera Hoving

De vampier

Daar stond hij, in de schemering.
Spelend met zijn zegelring.
Op zoek naar een meisje zo mooi.
Verlangend naar een maagdelijke prooi.

Smachtend naar warm levenssap.
Hunkerend naar een malse hap.
Lang hoeft hij niet op zoek.
Zijn malse bruid staat om de hoek.

Een vrouw, jong van jaren.
Hij streelt haar door haar haren.
Zo listig en zo vals.
Kust hij zich langzaam naar haar hals.

Hij sleept haar naar een donkere steeg.
Zuigt daar haar aderen leeg.
In het steegje in een doos.
Daar laat hij haar, levenloos.

Dat ze dood is zal hem niet deren.
Gereed om in een vleermuis te transformeren.
Hij vliegt naar zijn duistere schuilplek.
Morgen weer een nieuwe snack.

© Vera Hoving

Agenda

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

Week 10

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

Volleybal: dinsdag 5 maart 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 maart 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.

Week 11

Themamiddag dinsdag 12 maart Kracht uit creativiteit. Meer info bij Vera

Volleybal: dinsdag 12 maart 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 13 maart Het begint om 13.30 uur en meedoen kost maar 50 eurocent.

Bezoekersoverleg: Donderdag 14 maart. 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 maart. Aanvang 19.15 uur. Meedoen kost 1 euro en 50 eurocent

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

Zondag 17 maart zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 12

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

Volleybal: dinsdag 19 maart 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 !!

Spelletjesavond. Donderdag 21 maart. Aanvang 19.00 uur

Filmmiddag. Vrijdag 22 maart. Aanvang 13.30 uur. Film in overleg

Week 13

Themamiddag dinsdag 26 maart Kracht uit creativiteit. Meer info bij Vera

Volleybal: dinsdag 26 maart 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 maart Het begint om 13.30 uur en meedoen kost maar 50 eurocent.

Darten. Op vrijdag 29 maart dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 31 maart zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

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

Hollandse Bruine bonen soep.

Ingrediënten

- zout
- 400 gram bruine bonen (gedroogde)
- 2 bouillontabletten (vlees)
- 1 grote fijngesnipperde ui
- 1 stengel bleekselderij, fijngensedend
- 2 el fijngehakte selderie
- 1 laurierblad
- 3 kruidnagels
- flinke mespunt peper (versgemalen)
- mespunt rozemarijn
- 250 gram gerookt mager spek, (stukje, in blokjes gesneden)
- 1/2 selderieknol
- 1 prei
- aroma

Bereiden

Breng 1 liter water aan de kook, was de bonen en voeg ze toe aan het kokende water. Roer tot het water weer kookt. Doe de dekse; op de pan en laat de bonen tenminste 12 uur weken.

Breng de bonen met het weekwater aan de kook met de bouillontabletten, de ui, de bleekselderij en de selderie.

Voeg het laurierblaadje en de kruidnagels toe samen de peper en de rozemarijn.

Laat de bonen op een heel laag vuur gaar worden.

Bak ondertussen het spek heel langzaam uit en knapperig, bak de in blokjes gesneden selderieknol ook even mee tot de blokjes gaar zijn.

Snijd de prei in ringen en voeg ze samen met het spek en de selderieblokjes toe aan de bonen als deze gaar zijn.

Stamp de bonen voor het grootste gedeelte fijn (of gebruik een staafmixer), voeg nog een halve liter kokend water toe en laat de sope onder goed roeren mooi gebonden koken.

Voeg naar smaak nog aroma, peper of zout toe



Menulijst maart 2019

Vrijdag 1 maart	Gekookte aardappelen, rode bieten salade, rundervink
Maandag 4 maart	Krieltjes, bloemkool en een gehaktbal
Dinsdag 5 maart	Rundergoulash met rijst
Woensdag 6 maart	Stamppot rauwe andijvie met een saucijs
Donderdag 7 maart	Gekookte aardappelen, salade en een visschnitzel
Vrijdag 8 maart	Witlof ham kaas uit de oven met aardappel puree
Maandag 11 maart	Kipgyros met salade en aardappeltjes
Dinsdag 12 maart	Preischotel met gehakt en kerriesaus
Woensdag 13 maart	Rijst, varkensvlees, loempia en komkommersalade
Donderdag 14 maart	Bruine bonen, salade en een spekjes
Vrijdag 15 maart	Spaghetti
Maandag 18 maart	Rösti met witlofsalade en een kipschnitzel
Dinsdag 19 maart	Bami
Woensdag 20 maart	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een gehaktbal
Donderdag 21 maart	Tortilla's
Vrijdag 22 maart	Hutspot met een speklap
Maandag 25 maart	Bruine bonen soep met stokbrood en kruidenboter
Dinsdag 26 maart	Gekookte aardappelen, rode kool en hachee
Woensdag 27 maart	Rijst met kip soy en een speciaal toetje van Regine
Donderdag 28 maart	Lasagne
Vrijdag 29 maart	Gekookte aardappelen, broccoli en vlees