

# Mobiel Magazine

no.2 jaargang 11 Stichting Intermobiel

**Vakantie**

**Emma at Work**

**Scootmobiel**

**Vriendschappen**

**Hulphond**

**Javier Guzman**

**Maatjes**

**Vrije tijd**



# Colofon

## Hoofdredacteur

Veroni Steentjes

## Creatief en vormgeving

Mirjam de Jonge & Marlous van de Griendt

## Opmaak

Mirjam de Jonge, Marlous van de Griendt,  
Johan Fiddelaers

## Redactie

Veroni Steentjes, Johan Fiddelaers, Dorothy Looman,  
Fleur Meeusen, Denise Vanderbroeck, Sanne Vermaas,  
en Jolet Wiering-Muurling

## Redigeren

Veroni Steentjes, Johan Fiddelaers, Rosan Wilts, Evy

## Foto's en illustraties

Johan Fiddelaers, Emile Cobben, Fons Osseweijer,  
Jeanne Melchels, Paul Stoel, internet

## Advertenties

Emile Cobben  
emile@intermobiel.com of 06-43 05 57 38

## Redactieadres

Stichting Intermobiel  
Bertha von Suttnerstraat 19  
6836 KL Arnhem  
mm@intermobiel.com

*Het Mobiel Magazine is een uitgave van Stichting Intermobiel. Het Mobiel Magazine komt één of twee keer per jaar in digitale vorm uit. Het magazine wordt verstuurd aan mensen die zich hebben aangemeld op het Mobiel Magazine en aan vrijwilligers, donateurs en sponsors van Stichting Intermobiel. De weergegeven meningen in het magazine hoeven niet overeen te stemmen met de standpunten van Stichting Intermobiel.*

## Aan dit nummer werkten mee:

Emma at Work, Evy, Tamara Leeftang,  
Fons Osseweijer, Arjen Siemes, Mienke van Alphen,  
Roland Rutjens en Harry Claassen. Met dank aan alle  
schrijvers, geïnterviewden, Mirjam & Marlous.

## Copyright

Stichting Intermobiel, Arnhem.

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Niets uit deze uitgave mag worden gepubliceerd zonder schriftelijke toestemming van Stichting Intermobiel en met bronvermelding.

## Disclaimer Mobiel Magazine:

De informatie in het Mobiel Magazine is zorgvuldig samengesteld. Desondanks kan het zijn dat informatie verouderd is, onvolledig of incorrect.

De samenstellers van het magazine zijn ook op geen enkele wijze aansprakelijk voor mogelijke schade of nadeel, voortkomend uit eventuele onjuiste of onvolledige informatie. De informatie en afbeeldingen die in het magazine worden getoond rust copyright. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Intermobiel openbaar worden gemaakt of verveelvoudigd. Groeten Stichting Intermobiel.

**Inleverdatum kopij Mobiel Magazine  
1 oktober 2015**

# Voorwoord

## **Deze magazine gaat voornamelijk over het thema vriendschap**

Ik ben al heel wat jaren ziek en bedlegerig. Een deel van mijn familie en vrienden zijn daardoor afgehaakt, omdat ze er niet mee om konden gaan. Niets zien, is niets weten en er geen last van hebben. Zo werkt dat blijkbaar bij sommige mensen. Door mijn bedlegerigheid heb ik een andere relatie met de mensen om me heen. Iedereen moet altijd naar mij toe komen, omdat ik nooit naar ze toe kan gaan. Dat geldt ook voor het vieren van verjaardagen en feestdagen. Ik kan met mijn omgeving geen leuke dingen doen zoals, een dierentuin bezoeken of even naar de stad gaan winkelen.

Ik geef de mensen om me heen regelmatig cadeautjes, in kleine en grote vorm. Het zijn niet alleen verjaardagcadeautjes, maar ook door het jaar heen en met de feestdagen krijgen ze met regelmaat iets van mij. Ik koop veel online in Nederland, maar ook in het buitenland, waaronder via Ebay. Ik vind zelf bijvoorbeeld kleding kopen leuk en het is een sport om die zo goedkoop mogelijk te kopen. Hierdoor koop ik ook makkelijker kleding voor anderen.

Ik heb familie met kinderen die niet vaak komen. Als ze komen, is dat vaak naar aanleiding van een verjaardag van één van hen. Ze krijgen dus vaak iets als ze bij mij op bezoek zijn. Als ze dan een keer niets krijgen, zijn ze teleurgesteld en vragen er soms om. Is dat vreemd en ongepast gedrag van die kinderen? Nou, nee dus! Het is een logische reactie op mijn gedrag dat voortkomt uit gewoonte. Dat staat los van het gedrag van de kinderen. Ik denk dat het klopt dat ik door mijn handicap onbewust aan compensatiegedrag doe. Mijn partner merkt dit regelmatig op. Ik heb mezelf onder de loep genomen. Waarom en waardoor doe ik het? Probeer ik leuker te zijn door cadeautjes te geven om mijn beperking zo op te vangen?

Ik denk dat het inderdaad voor een groot deel zo bij mij werkt. Ik heb het gevoel dat ik iets mis om te geven in relaties. Dat compenseer ik blijkbaar met het geven van cadeautjes. Op zich hoeft dit gedrag geen groot probleem te zijn, mits ik me ervan bewust ben en niet doorsla in het kopen. Ik moet ook niets verwachten in de zin van dat ik er geen mensen en kinderen mee kan binden, want dat werkt natuurlijk niet zo. Ik weet dat een familie- of vriendschapband niet te koop is. Het is niet nodig om mijn handicap zo te compenseren. Ik ben nog onvoldoende vriendjes met mezelf. Ik moet dus in de praktijk nog werken aan vriendschap sluiten met mezelf.

**Veroni Steentjes**



# Nieuws

*Hieronder een korte samenvatting van het Intermobiel nieuws van de afgelopen tijd.*

## KPN blijft spraakchat sponsoren?

KPN blijft het komende jaar Intermobiel steunen met de conference card voor telefonisch vergaderen. Intermobiel bedankt de KPN voor deze steun, zodat het maandelijks telefonisch lotgenotencontact door kan blijven gaan!

## Limburgs Hart steunt Intermobiel in Ziekenhuis Roermond

borstel Van 13 tot en met 17 april stond Intermobiel met de vaste Limburgse steun in het Laurentius ziekenhuis in Roermond om spullen voor de stichting te verkopen naast het geven van voorlichting. Ook deze keer hebben ze een gezellige tijd gehad en een goede opbrengst behaald met de verkoop van sieraden, handgemaakte schortjes en verschillende handgebreeide spullen. In november 2015 kunnen ze er opnieuw een week staan. We bedanken de Limburgse dames en heer voor het meehelpen aan de spullen te maken. Ook een dank voor het Laurentius ziekenhuis voor de prettige samenwerking!

## Kringloop Spijkenisse steunt Intermobiel opnieuw

Intermobiel heeft opnieuw een geldbedrag van € 1.000,- van kringloopwinkel Spijkenisse het Goede doel. In 2013 hebben we ook een bijdrage van hen ontvangen via de oma van wijlen Ingrid Groenendijk. Super dank hiervoor! "We zijn superblij met deze mooie bijdrage! In deze tijd worden de donateurs toch minder door alle toegenomen kosten. We danken de kringloop winkel het Goede Doel met deze mooie steun! We gaan dit BEDRAG in de website investeren om nog beter de doelgroep te kunnen helpen en om de jongeren die als vrijwilliger aan Intermobiel gebonden zijn verder te helpen met hun vrijwilligerswerk." aldus Emile Cobben.

## Denny Lazerom rijdt meer dan 300 kilometer op zijn scootmobiel voor Intermobiel

Denny Lazerom vertrok na de nodige voorbereidingen op maandag 21 april vanuit het Formule 1 circuit Francochamps in Spa in België. Hij reed in vijf dagen tijd naar zijn woonplaats Bergen op Zoom naar het sportpark de Markiezaten waar hij groots ontvangen werd. Het was een lange zware tocht die hij maakte met een fietsbegeleider en een bus begeleider. Onderweg sliep hij op verschillende plaatsen. Zijn scootmobiel was door Welzorg omgetoverd tot een echte Formule 1 Ferrari scootmobiel. Denny haalde met deze tocht maar liefst € 2.000,- op voor Stichting Intermobiel. Dit geld steekt Intermobiel in de nieuwe website om de formulieren te betalen die voor het aan- en afmelden van het Mobiel Magazine nodig zijn naast het versturen van het magazine.

"Intermobiel is allereerst super blij met de top-prestatie van Denny. Hij laat zien dat er veel meer mogelijk is dat je denkt als je echt een doel in het leven hebt. Daarnaast is de bijdrage erg welkom om zo met de website weer een stapje verder te komen,"



## Mobiel Magazine is vernieuwd!

Zoals jullie zien is ons magazine vernieuwd. De opmaak is door Mirjam de Jonge flink onder handen genomen, een bijzonder tijdrovende klus.

Gelukkig kreeg ze daarbij hulp van Marlous van de Griendt.

Via de Support Beurs van verleden jaar is het contact ontstaan, welke heeft geleid tot dit nieuwe exemplaar waar we trots op zijn.

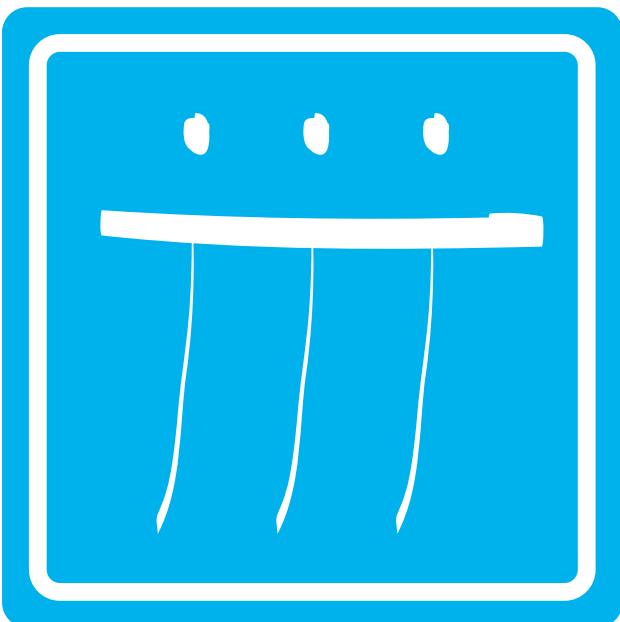
Mirjam en Marlous, mooi gedaan!  
Het ziet er professioneel uit.

### Kringloop winkel Heel verkoopt Intermobiel sieraden

De kringloopwinkel in Heel gaat de glassieraden van Intermobiel verkopen naar aanleiding van de verkoop in het Roermondse ziekenhuis Laurentius. Een klant vertelde in de kringloopwinkel over het feit dat een bekende in het ziekenhuis zo'n mooie glazen vlinder gekocht had. Van het een komt het ander en zo zijn onze sieraden in de kringloopwinkel belandt. Ze worden netjes in een vitrine getoond met foldermateriaal van de stichting erbij. De opbrengst is voor Stichting Intermobiel. "We zijn erg blij met deze extra verkoop en hopen dat zo meer mensen Intermobiel leren kennen", aldus Mia Cobben.

### Zij lopen opnieuw de 4-daagse in Nijmegen voor Intermobiel

Ook dit jaar lopen Martin Kneepkens en John Heldens de Nijmeegse vierdaagse voor Stichting Intermobiel. Dit doen ze al enkele jaren. Ze lopen allebei 50 kilometer per dag. We zijn hier natuurlijk superblij mee! Ze nemen deel in een shirt met de tekst: 'ik loop voor Stichting Intermobiel.' Jij kunt hun steunen, daarmee ondersteun je automatisch onze stichting. Ze willen zoveel mogelijk geld bij elkaar lopen voor Intermobiel. De financiële steun is hard nodig. Daarnaast zorgen ze onderweg voor de nodige bekendheid voor onze stichting. We wensen hen een goede 4-daagse toe met goed weer en een goede sfeer.



### Nieuwe website

Intermobiel is superblij dat na lang wachten de nieuwe website online is. De vormgeving is totaal veranderd. Het is strakker en kleurrijker geworden. Er is nu een slidebar waardoor er beweging op de website is. Een interessant artikel kun je nu onder de aandacht brengen door het te delen op Facebook. Nog niet alle oude content is op deze nieuwe website te vinden, maar dat komt omdat het om enorm veel pagina's gaan. Ook is het beheersysteem veranderd. Nu kunnen vrijwilligers ook met hun Ipad inloggen en aan de website werken. We hopen dat de bezoekers ook blij zijn met de nieuwe website qua vormgeving en indeling. We kunnen nu eindelijk weer nieuwe artikels op de website plaatsen.

Bezoek [www.intermobiel.com](http://www.intermobiel.com) en laat een reactie op het gastenboek achter!

### Carbagerun voor Stichting Intermobiel

Van 24 tot en met 28 augustus 2015 gaan Swen Baeten en Emile Cobben op oude brommers rijden van Emmen naar Oslo toe. Dit doen ze samen met vijfhonderd andere oude brommers. Zij doen dit om zo geld op te halen voor Intermobiel. Zij doen het, omdat wij het niet kunnen. Een ludieke actie dus waar we de hoop bij hebben dat jullie onze inzet willen ondersteunen met een kleine financiële bijdrage. Ze zullen deze actie regelmatig via Facebook en Twitter onder de aandacht brengen. In de laatste fase van de start van de carbage run zullen we in de media aandacht vragen voor deze run. Echter waar het ze om draait is steun en aandacht voor Stichting Intermobiel. Alvast bedankt voor jullie support! Via <http://www.geef.nl/actie/carbagerun-voor-intermobiel#.VVXhpCNO7cs> kun je vrijwillig Emile een bijdrage geven voor de stichting!

**Veroni Steentjes**



# Vriendschap is geen illusie

*Column van Johan Fiddelaers over wat hem bezighoudt. Door rugklachten is hij al vele jaren bedlegerig. Deze keer schrijft hij over vriendschappen.*

Het hebben van een lichamelijke handicap of een chronische ziekte kent vele gevolgen. Je bent minder mobiel en minder zelfstandig. Maar er is meer: vaak verlies je ook nog eens je vrienden. Lotgenoten-contact wordt dan erg waardevol.

## Mijn lichamelijke problemen

Ik sportte veel, ging geregeld op stap met vrienden en had een goede baan. Maar eind december 1998 begonnen mijn rugklachten, die langzaam verergerden. Na mijn eerste rugoperatie in 2003 kwam aan alles abrupt een einde: Een bed in onze woonkamer werd noodzakelijk. Jaren later ging het beter na een intensieve fysiotherapie en een lange revalidatie. Ik lig nu nog veel, maar ik kan wel meerdere keren op een dag iets actiefs doen. De vrienden van destijds zijn nog steeds mijn vrienden. Ik zie ze wel minder; ze hebben ook hun werk, vrouw en gezin.

Met sommige andere vrienden van destijds is het contact gewoon verwaterd, zoals dat soms kan gaan. Er zijn andere waardevolle vriendschappen en kennissen bijgekomen: lotgenoten, collega Grolsch-verzamelaars en dorpsgenoten.

## Vrienden voor het leven

Mijn vrienden ken ik al zo'n 25 tot 30 jaar die ik met verjaardagen en soms daarnaast zie. We zijn ook twee keer met een vriend en zijn gezin een week-endje weggeweest. Ik ben er best trots op, dat ik nog altijd dezelfde vrienden heb. Mijn achteruitgang ging geleidelijk, zij zagen mij langzaam steeds meer op bed liggen. Ze werden dus niet plotseling geconfronteerd met mijn beperkingen.

Als we elkaar zien, dan vragen ze hoe het met me gaat. Dat is logisch, dus vertel ik er kort over. Soms moet ik me daar echt toe dwingen, want het is niet mijn favoriete onderwerp. Ik praat veel liever over andere, leukere gespreksonderwerpen. Dat bezorgt me afleiding van de laltijd aanwezige pijn.

## Praktische kant en begrip

In een betere periode kan ik overdag meegaan naar een verjaardag van mijn vrienden. Dan kan ik er even bij zitten. Daarna wordt er ruimte gemaakt, zodat ik op mijn karperbed (link van aanpassingspagina) erbij kan liggen. Daar kijkt niemand meer van op. Het karperbed neem ik altijd mee. Als het er druk is, dan blijf ik thuis. Daar hebben ze begrip voor. Soms kost een feest me een hersteltijd van wel drie weken. Regelmatig maak ik de afweging: 'Is het dat waard?' Dat antwoord is soms verdomd lastig.

## Gebleven

Ik denk dat mijn instelling heeft bijgedragen aan het feit dat de meeste vrienden zijn gebleven. Als ik in gesprek met mijn vrienden ben, vertel ik niet veel over mijn pijn en beperkingen, ook niet toen het



fysiek echt slecht ging. Ik vind het fijn als zij vertellen over leuke dingen die zij doen, die ik zelf niet meer kan doen. Af en toe uit ik mijn (diepere) gevoelens of problemen bij ze, want daar zijn vrienden ook voor.

### Bowlen

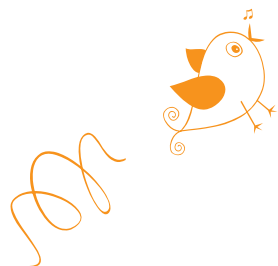
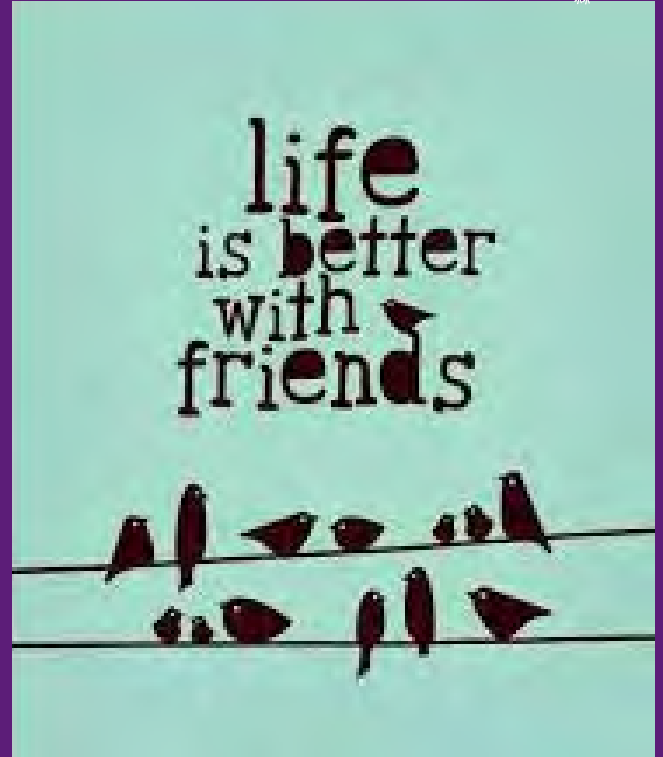
Onlangs zijn we gezellig met zijn allen wezen bowlen: vier vrienden met hun gezinnen. Het was lang geleden dat we samen iets hadden gedaan. De kinderen, die ongeveer van dezelfde leeftijd zijn, hadden een eigen bowlingbaan en wij volwassen hadden een andere baan. Het eerste bowlingpotje heb ik meegedaan. Met mijn 'aangepaste' techniek werd ik niet eens laatste. Als ik meedoe dan ben ik fanatiek genoeg om zo hoog mogelijk te eindigen.

Samen bowlen was erg leuk en lachen. We hebben dezelfde humor. Daarna ben ik op mijn karpersbed gaan liggen. Het blijft een lastig moment om te beslissen dat ik moet stoppen en gaan liggen. Het voelt aan als verliezen, een vorm van capituleren. Ik wil dan zo graag even niet die persoon met rugpijn zijn, maar gewoon meedoen en plezier hebben. Na afloop zijn we naar een zithoek gegaan en hebben we gezellig nagepraat met een biertje erbij. Net als vroeger...

### Steun

Vrienden zijn belangrijk in mijn leven. Zo steunden zij ons toen mijn vrouw ernstig ziek was en vier maanden in het ziekenhuis lag. Ouders, familie en haar vriendinnen waren eveneens een grote steun. Ze hielpen daar waar zij konden. Vriendschap is voor mij geen illusie, maar een belangrijk ingrediënt in mijn leven.

**Johan Fiddelaers**



# Tamara's knutselhoek



*Tamara (34) is getrouwd en woont met haar gezin in Doetinchem. Ze is erg creatief en maakt met haar kinderen veel leuke dingen. Ze laat hieronder zien wat ze zo al maakt. Ze legt uit hoe ze het maakt en wat voor spullen je nodig hebt en waar het te koop is. Ze wordt geïnspireerd door de App of website [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)*

## Een mooie krans met ijzerdraad bloemetje gekleurd met nagellak

*Benodigheden:* zie foto 1 Onderstaande spullen zijn nodig om de ijzeren bloemetjes te maken.

- Wikkeldraad (te koop bij een bloemenzaak)
- Nagellak. Het mag ook oude zijn als hij nog maar strijkt.
- Groen band (te koop bij een bloemenzaak)

### Stap 1 foto 2 potlood met draad

Je knipt een stuk wikkeldraad af van ongeveer 30 centimeter. Je begint met een klein blaadje te maken bijvoorbeeld op een dunne potlood.

### Stap 2 foto 3 bloemetje van draad

Het blad moet echt zo klein zijn dat je er met het kwastje van de nagellak overheen kunt vegen. Zo maak je vijf kleine blaadjes uit een stuk ijzerdraad. Zo is je eerste bloem van ijzerdraad klaar.

### Stap 3 foto 4 ijzeren bloemetje

Dan pak je de nagellak. Je moet het niet afstrijken aan het flesje, maar je moet juist met de druppel nagellak het eerste blad vullen door er erg voorzichtig overheen te strijken. Zo doe je dat vijf maal. Dan heb je je eerste bloem bijna klaar. Je moet het even ergens rechtop in zetten en goed laten drogen.

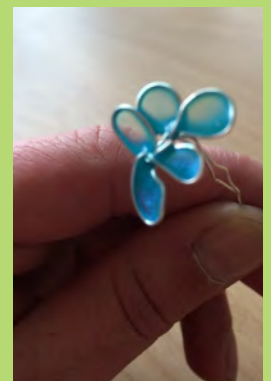
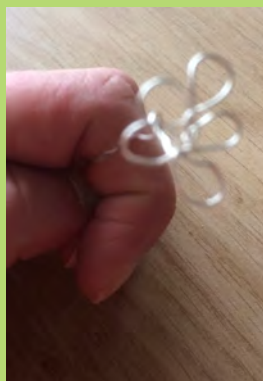
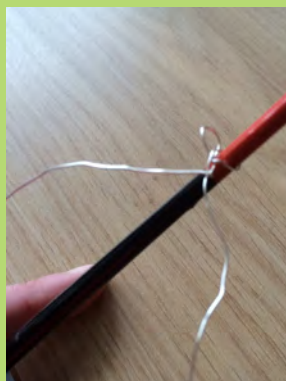
### Stap 4 foto 5 bloem met een blad blauw

Volgens wikkeldraad je het groene band om de steel van de bloem die van ijzerdraad is. Zo krijg je dus een groene stengel aan het blad. Begin netjes onder de blaadjes en draai het dan naar beneden en klaar is je eerste bloem!

### Stap 5 foto eindresultaat

Als je er meerdere maakt, kun je deze verwerken in een krans, armband of iets anders. Ik heb het dus in een hart van rotan verwerkt. Ik heb twee rotan hartvormen gekocht van een verschillende grootte. Ik heb om de kleine rotan vorm roze stof gedaan. Ik heb dat op het grote hart vastgemaakt met wikkeldraad. Ik heb als afronding een strik van stof aangebracht. Ik heb er veertjes bij gestoken, maar je kunt het versieren met wat je in huis hebt. Het is aan jou wat je met de gemaakte bloemen doet. Je kunt ook bloemetjes van verschillende lengten maken. De stengels zijn van ijzerdraad en dus makkelijk te buigen om ergens in te verwerken. Gebruik geen piepschuim waar je de stengels in steekt, want dan gaat het snel kapot. Er zijn oneindig veel mogelijkheden. Maak er je eigen versie van.

Veel creaplezier gewenst!





# Rembrandt online

*De digitale mogelijkheden rijzen de pan uit. Het is nu tijdelijk mogelijk om vanuit huis de tentoonstelling Late Rembrandt te bekijken. Dit is voor iedereen handig, maar zeker voor mensen die huisgebonden zijn door een handicap of chronische ziekte. De kunst en cultuur komt je huis tegemoet: ontdek 'Late Rembrandt' online*

Vanaf 2 maart tot 18 mei 2015 geeft de tentoonstelling 'Late Rembrandt' in het Rijksmuseum een indrukwekkend overzicht van Rembrandts late werken. Dat wil je niet missen. Daarom maakt KPN, hoofdsponsor van het Rijksmuseum en de tentoonstelling, het mogelijk deze bijzondere expositie online te ontdekken waar en wanneer je maar wilt.

## Rondleiding late Rembrandt werken

Bekijk de rondleidingen met commentaar van BN'ers: Jort Kelder, André Kuipers, Mart Visser en Sophie Hilbrand. De rondleiding duurt ruim vier minuten per BN'er. Er is ook een Rembrandt expert bij die over Rembrandt en de getoonde werken uitleg geeft. Iedere BN'er laat drie favoriete werken zien. In iedere rondleiding worden dus andere late werken van Rembrandt getoond. In de tijdbalk onderin zie je dat er drie werken zijn. Je kunt dus ook makkelijk doorspoelen naar een andere kunstwerk van Rembrandt als het werk je niet aanspreekt. Het kunstwerk en het jaar waarin het geschilderd is, zijn duidelijk in beeld gebracht. Het is een prettige manier om kunst te bekijken.

## Vele documentaires

Naast de rondleidingen is er meer beeldmateriaal aanwezig waaronder een KPN animatie: de Nachtwacht komt tot leven van 19 seconden. Ook is er een documentaire te zien over het leven van Rembrandt die 52 minuten duurt. Er zijn daarnaast ook documentaires van andere grote schilders te zien zoals die van Vincent van Gogh die 60 minuten duurt. Je kunt je dus zeker de nodige tijd online vermaken in het Rijksmuseum in Amsterdam, en het is ook nog eens gratis. Het is zeker de moeite waard om de website eens te bezoeken en te bezien hoe het in beeld is gebracht.

## Rijksstudio

Ook is er een Rijksstudio met ruim twee honderd kunstwerken erin. Je kunt een kunstwerk zoeken dat je aanspreekt. Je kunt het in zijn geheel opslaan of een detail ervan. Je kunt zo een afdruk bestellen voor een eigen kunstwerk aan je muur of een leuke cover om je telefoon. Je kunt ook een App downloaden om dit te doen. Alleen de rijksstudio bezoeken is al een museum tocht op zich. Het is allemaal erg overzichtelijk ingedeeld en gebruiksvriendelijk.

Dit is een leuke en unieke manier van digitaal een museum bezoeken. Hopelijk volgen meer musea deze mogelijkheden en komt er meer kunst en cultuur je huiskamer binnen, zodat het voor iedereen toegankelijk is.

## Veroni Steentjes



# Vriendschap



**Column van Denise Vanderbroeck (32). Zij is geboren in een stuitligging waardoor ze haar rechterarm vrijwel niet meer kan gebruiken. Ook heeft ze het syndroom Ehlers-Danlos.**

'In mijn vorige column schreef ik over de verschillende verbintenissen die muziek kan geven. Deze keer schrijf ik over één van die verbintenissen: vriendschap. Wat is vriendschap eigenlijk? Wat voor mij belangrijk is in een vriendschap hoeft voor een ander helemaal niet belangrijk te zijn. Vriendschappen zijn er in verschillende vormen. Zo heb je de vrienden waar je alles mee deelt! Echt alles... (Oké misschien zelfs wel teveel) Vrienden waarmee je alleen dát deelt wat jullie gemeen hebben en vrienden waar je alleen mee geniet. Je doet alleen maar gezellige dingen en over de 'zwaardere dingen des levens' wordt niet of nauwelijks gesproken. Natuurlijk zijn er nog zoveel soorten te bedenken, maar dit is even voor het idee. Ik denk dat het mogelijk is om meerdere vormen van vriendschappen te hebben.

Sommige vrienden zie ik maar één keer in het jaar. Toch denk ik heel vaak aan deze vrienden en mogen ze ook absoluut niet ondergewaardeerd worden. Het gaat niet erom hoe vaak je elkaar ziet maar **hoe** je elkaar ziet. Ik ken deze vrienden al heel wat jaren. De reden dat we elkaar niet vaak kunnen zien is meestal door de reisafstand in combinatie met mijn beperking. Het kost veel energie om te reizen naar iemand toe, omdat ik dagelijks meerdere keuzes moet maken loopt het vaak zo. Absoluut niet getreurd want ik heb ook vrienden die wel in de buurt wonen.

## Social media

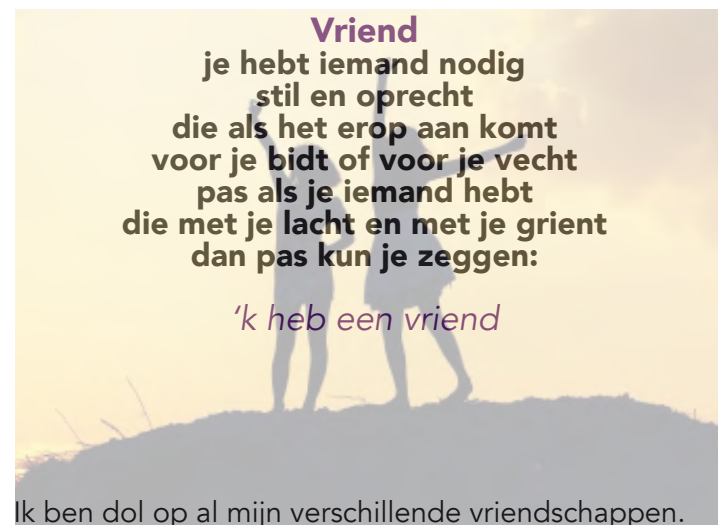
Doordat mijn handfunctie zo snel achteruit gaat merk ik dat ik niet meer in alles mee kan gaan betreffende mijn telefoongebruik. WhatsApp, Facebook en andere social media kosten veel energie. Het doet zoveel pijn om die telefoon vast te houden dat ik nog niet eens iets heb kunnen inspreken. Dat maakt het moeilijk als veel communicatie 'handig' in een groeps-App gaat. Alleen is het zo jammer als je twee uur niet hebt gekeken en tachtig berichten moet terug lezen.

Niet alle vrienden waren even begripvol.

Sommige dachten dat ik gewoon geen zin had om te reageren en sommige hadden nog andere ideeën. Ik noem deze mensen dan ook vanaf nu "vrienden". Het is niet erg als je mijn beperking niet begrijpt maar als ik je langer dan vijf jaar ken dan heb je genoeg gezien van mij om te weten dat ik niet zomaar niets laat weten.

## Gedicht

Een gedicht dat mij altijd raakt als ik over vriendschappen denk is van Toon Hermans ook geboren in Sittard. Het staat afgebeeld in 'Tapperie de Gats' op de markt in Sittard.



Ik ben dol op al mijn verschillende vriendschappen. Ik zou niet weten wat ik zonder al die gekke mannen en vrouwen in mijn leven zou moeten. Met wie ik ook wat afspreek het wordt altijd gezellig. Als je toch echt even geen zin hebt in vriendschappen, dan kun je altijd in je eentje aan de bar gaan zitten en 'Een Vriend' van André Hazes aanvragen met een paar borrels, dan heb je vanzelf weer een paar nieuwe! Gezondheid! 'timetoloveyourfriends'.

## Denise Vanderbroeck

# Maatjes projecten

## **A better place!**

*Maatjes zijn betrokken vrijwilligers die zich inzetten om de samenleving leefbaar te maken voor iedereen. Een maatje is een vrijwilliger die één-op-één gekoppeld is aan iemand die soms even een coach, mentor of maatje nodig heeft.*

Maatjesprojecten zijn door het hele land te vinden. Zo zijn er maatjes die hulp bieden bij het doorbreken van een sociaal isolement of het opbouwen of uitbreiden van een sociaal netwerk. Weer andere maatjes helpen mensen die geen deel hebben aan de digitale ontwikkeling in de samenleving, maar wel graag gebruik willen maken van computer en internet. Maar een maatje kan ook begeleiding geven bij de dagelijkse activiteiten. Of gewoon, gezellig spelletjes doen met mensen die zich eenzaam voelen!

Kortom, het begrip 'maatje' is veelomvattend.

### **Oranje Fonds**

Het Oranje Fonds schenkt bijzondere aandacht aan maatjesinitiatieven. Het Oranje Fonds is in 2002 ontstaan toen het als cadeau van alle Nederlanders werd aangeboden aan Koning Willem-Alexander en Koningin Máxima ter gelegenheid van hun huwelijk. Zij zijn dan ook beschermbaar van het Oranje Fonds. Door middel van kennisdagen en vrijwilligers campagnes ondersteunt het Oranje Fonds de maatjesinitiatieven. Het Oranje Fonds geeft ook financiële steun aan projecten. Meer over deze- en andere mogelijkheden, is te vinden op [www.oranjefonds.nl](http://www.oranjefonds.nl)

### **Maatjesproject in de buurt**

Op [www.ikwordmaatje.nl](http://www.ikwordmaatje.nl) kun je kijken of er een maatjesproject bij jou in de buurt is. Ook kunnen vrijwilligers of organisaties die zich willen aansluiten bij passende maatjesinitiatieven, zich aanmelden op deze website.

Voor Intermobiel geldt de slogan:

**'Samen komen we er uit'.**

Een motto dat als je het mij vraagt, voor de gehele samenleving zou moeten opgaan. Let's make this world a better place, door elkaar te helpen en alle krachten te bundelen!

**Dorothy Looman**  
**Johan Fiddelaers**



# Voorstelling Javier Guzman

*Javier Guzman is acteur (tv-series Bluf en Flikken Maastricht), stand-up comedian en cabaretier. Sinds enkele jaren is Javier Guzman ambassadeur van onze stichting en daar zijn we best trots op. Hij was er bij op onze vrijwilligersdag in 2013 en is te zien op onze nieuwe flyers en posters.*



## Vorbereiding

Ergens in de vroege herfst van 2014 vroeg vriendin Lizette aan mijn vrouw en mij of we zin hadden om mee te gaan naar een voorstelling van Javier Guzman. Dat hadden we wel. Lizette regelde alles voor mij, zodat ik er liggend bij aanwezig kon zijn. Ze kreeg daarbij de medewerking van de medewerkers van De Hofnar en van Javier's management. Er werd plaats vrijgemaakt voor mijn bed met goed zicht op het podium, vrije entree en ... een ontmoeting met Javier zelf!

Wekenlang heb ik ernaar uitgekeken en eindelijk was het dan zover. Bij binnenkomst was Javier het geluid aan het testen. We installeerden mijn bed op een verhoogd 'podium' en onze drankjes werden gereserveerd. Jawel, een VIP-behandeling!

## De show

Om 20:15 uur begon Javier met zijn show. Als enige-attribut had hij een lange witte bank op het podium staan. Javier had geen warming-up nodig en begon direct met 'Absurd Verlicht'. Zijn show was gevuld met vele goede grappen en anekdotes. Javier bracht zijn verhaal leuk, met een goede timing en ook liet hij zien dat hij goed kan acteren. Hij vertelde leuk over zijn vriendinnen uit het verleden, over slimme dieren, over God, man versus vrouw en Afrika. Erg grappig vond ik zijn verhaal over de politie, geweldig! Javier was scherp. Hij wist de aandacht van het publiek vast te houden en liet je door zijn

grappen niet meer los. Soms was het zo grappig dat iedere zin een lachsalvo van het publiek opleverde. Ook sprong hij af en toe in op een recente gebeurtenis in de wereld. Grappig was ook dat hij mij als 'die man op zijn bed' er twee keer bij betrok. Ik hoop nog vele shows van Javier te bezoeken.

## Ontmoeting

Kort na deze super komische show kwam Javier naar ons (we waren met zijn zevenen) toe. We spraken over Intermobiel, gehandicapten en wat hij voor onze stichting kan betekenen. Hij was oprecht zeer geïnteresseerd in Intermobiel. Na ruim een half uur namen we afscheid van elkaar.

Lizette, Javier, De Hofnar (Christel, Marlies, Pieter, Hein) en Javier's management; bedankt voor jullie medewerking. Zonder jullie hulp was het theaterbezoek onmogelijk.

De Hofnar is goed toegankelijk voor mindervaliden: rolstoelplaatsen, lift, speciale toiletten, gehandicapten parkeerplaatsen dichtbij en je kunt er een luisterhulp lenen.

Over zijn show hebben we ook nog even gepraat. Zo vertelde hij ons dat hij tijdens de show graag interactie met het publiek heeft. Maar ook dat Javier zijn



show, halverwege zijn tournee, graag veranderd; er stukken uit weglaat en nieuwe stukken inpast.

**Johan Fiddelaars**



# Even voorstellen Emma at Work

*Er zijn veel organisaties, instellingen en bedrijven die zich inzetten voor jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Soms ken je alleen een naam, maar wat ze nu exact doen en wat je er zelf aan kunt hebben, is vaak onbekend. Vandaar deze rubriek waar je kennismaakt met een organisatie of instelling. Deze keer stelt Emma at Work zich voor.*

## **Wat is Emma at Work?**

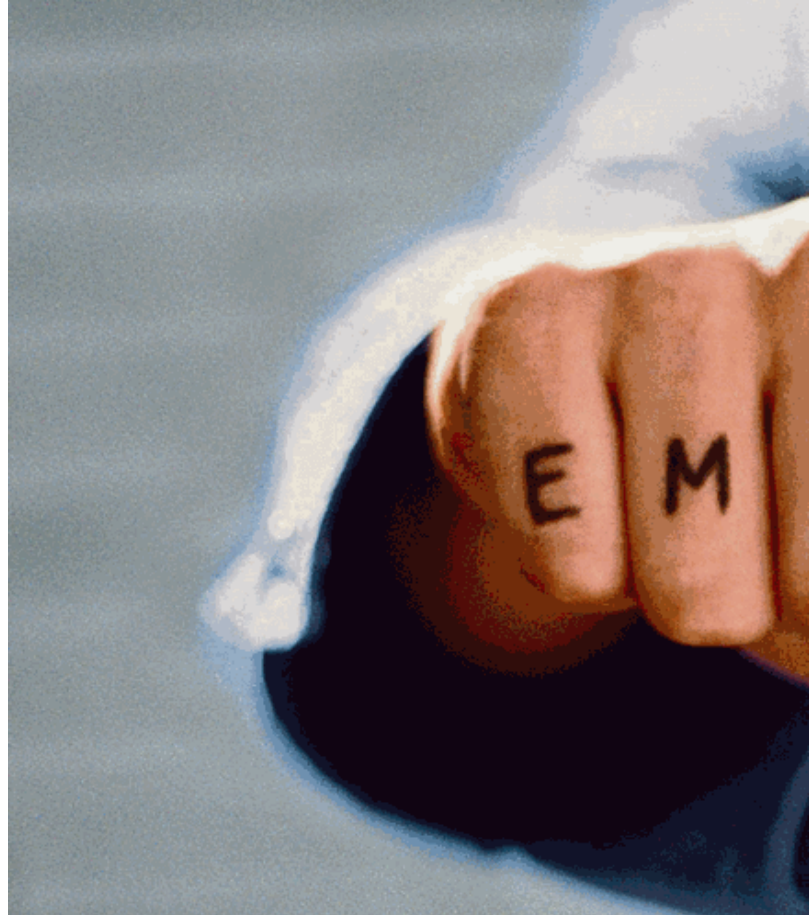
Een chronische ziekte of lichamelijke beperking hebben, hoeft geen belemmering te zijn op de arbeidsmarkt. Met een beetje hulp, een aanpassing op de werkplek als dat nodig is en een flexibele opstelling kun je aan de slag bij een leuk bedrijf. Emma at Work helpt je zoeken naar een passende bijbaan, vakantiebanaan, flexibele baan of vaste baan en heeft een netwerk van gevarieerde en mooie bedrijven.

Emma at Work is een non-profit organisatie, georganiseerd in een stichting. Met een groep enthousiaste mensen worden gemotiveerde jonge werknemers gekoppeld aan werkgevers die bereid zijn deze jongeren een kans te geven. Hierbij wordt een onderverdeling gemaakt in de leeftijd van de jongeren: een deel van het team houdt zich bezig met de jongeren tussen de 15 en 20 die vooral naar vakantiebanen, bijbanen en werkervaringsplaatsen bemiddeld worden. Een ander deel richt zich juist op de jongeren tussen de 21 en 30 jaar die veelal naar hun eerste reguliere baan bemiddeld worden.

## **Op welke doelgroep richt Emma at Work zich?**

Emma at Work bemiddelt jongeren tussen de 15 en 30 jaar met een chronische ziekte of lichamelijke beperking naar betaald werk in de vorm van een bijbaan, vakantiebanaan, flexibele of vaste baan. Het doel is werkervaring opdoen zodat de kansen op een (financieel) zelfstandig leven op latere leeftijd worden vergroot. Emma at Work probeert voor iedere jongere die zich inschrijft een werkplek te

vinden die past bij zijn of haar medische achtergrond



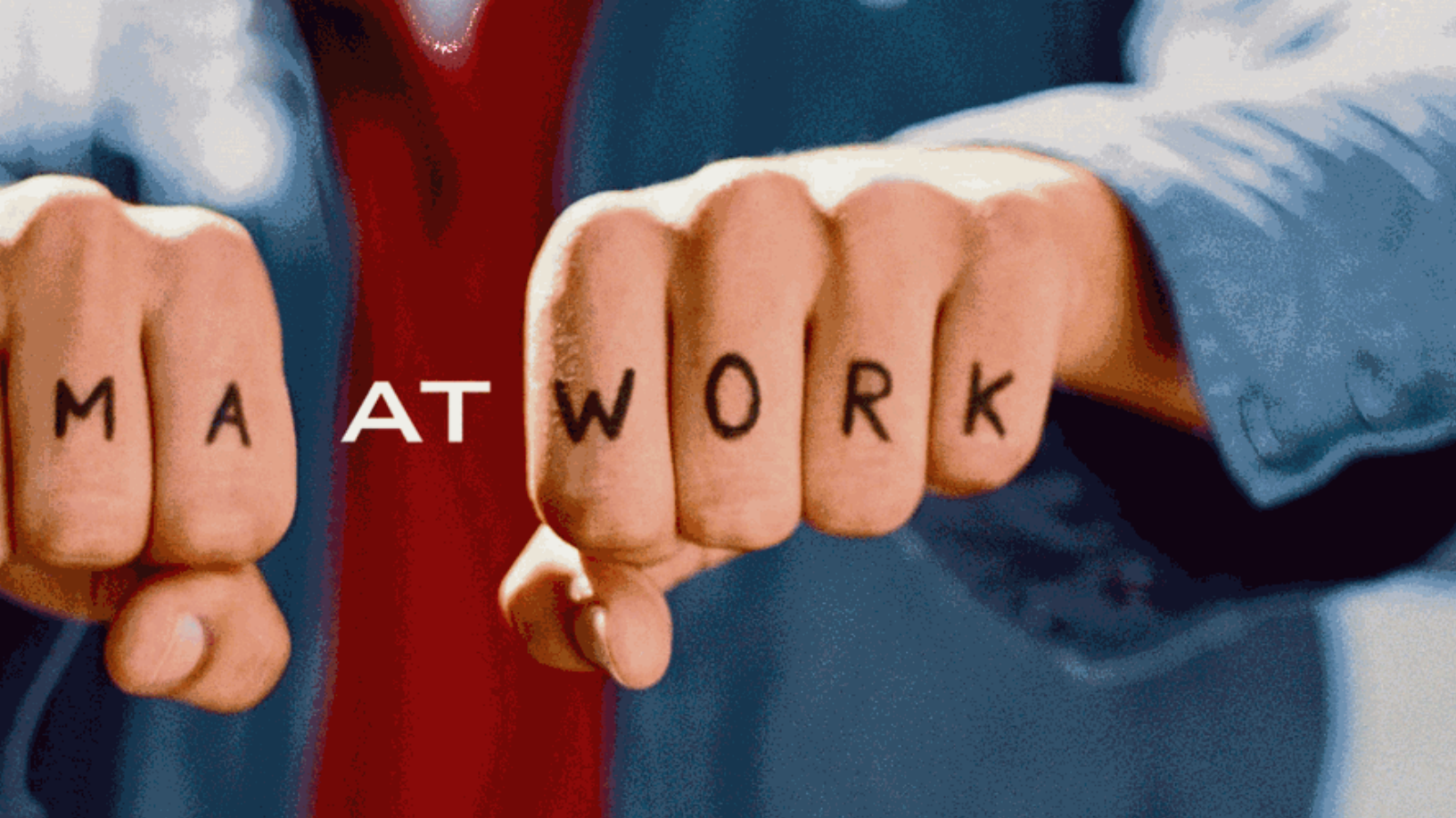
en fysieke mogelijkheden. Hierbij biedt Emma at Work de noodzakelijke begeleiding en ondersteuning aan de jongeren. Op die manier kunnen zij participeren als volwaardige arbeidskrachten.

## **Wanneer is Emma at Work opgericht en waarom?**

In 2005 won het Emma Kinderziekenhuis/AMC de Zorgvernieuwingsprijs met het idee een arbeidsbemiddelingsbureau voor jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking op te richten. De achterliggende gedachte is om behalve medische zorg, ook maatschappelijke zorg aan te bieden aan de vele jongeren die door ziekte vaak een achterstand op hun leeftijdgenoten hebben. Werk is immers een essentieel onderdeel in ieders leven om mee te doen in de maatschappij en zelfstandig te kunnen leven. Een jaar later werd de stichting Emma at Work opgericht. Anno 2015 worden jongeren vanuit Amsterdam, Rotterdam en Utrecht bemiddeld naar passende werkplekken in een steeds groter gebied. In 2014 werden 179 jongeren geholpen aan een passende werkplek. Het is onze ambitie om uiteindelijk landelijk jongeren naar werk te bemiddelen.

## **Wat gebeurt er als ik me inschrijf?**

Als je je inschrijft bij Emma at Work word je uitgenodigd voor een intakegesprek. Deze vinden veelal plaats op kantoor in Amsterdam, Rotterdam en Utrecht. Als het voor jou moeilijk is om naar één van deze locaties te komen, bijvoorbeeld vanwege een flinke afstand die afgelegd dient te worden, of omdat het moeilijk voor je is om te reizen, kan het intake-



gesprek ook online plaatsvinden via online video-bellen. Op deze manier wordt een face to face intakegesprek zo goed mogelijk benaderd. In het intakegesprek wordt samen gekeken naar jouw mogelijkheden en ambities. Vervolgens gaan jullie op zoek naar een werkgever die rekening houdt met jouw fysieke mogelijkheden. Doel? Een werkplek om te leren, ervaring op te doen, je eigen geld te verdienen, je CV op te bouwen en zo te werken aan je toekomst.

### Hoe leg ik contact?

**Emma at Work**  
**Tafelbergweg 51**  
**Locatie A3.03**  
**1105 BD Amsterdam**  
**020 5664773**  
**info@emma-at-work.nl**  
**www.emma-at-work.nl**

Emma at Work heeft banen op allerlei niveau in verschillende sectoren, van VMBO tot universitair, bij interessante werkgevers in de hele Randstad.

Nieuwsgierig? Kijk voor meer informatie op: [www.emma-at-work.nl](http://www.emma-at-work.nl) of neem contact met ons op via [info@emma-at-work.nl](mailto:info@emma-at-work.nl) of 020 - 566 47 73

Geïnteresseerd? Schrijf je online in en we nemen contact met je op om een intakegesprek in te plannen. We kijken dan samen naar jouw talenten en mogelijkheden.



# Een goede dood!

*'Eindelijk een goede dood gezien!'  
Mijn naam is Veroni Steentjes. Ik heb sinds 1988 posttraumatische dystrofie en lig daardoor sinds 1994 op bed. Na minder goede ervaringen met de dood verraste de dood mij nu en het toonde zich op een andere wijze.*

Toen ik negen jaar was overleed mijn opa, van mijn vaders kant. Hij was opgebaard in een mortuarium onderin het ziekenhuis. Hij was de eerste overleden persoon die ik opgebaard zag. Ik vond de sfeer afschuwelijk. Ik was geheel overstuur toen ik mijn opa zo zag liggen. Ik herkende mijn opa, de warme vriendelijke opa, niet in de overleden persoon die ik zag liggen. Dat bezorgde me een eng en vervelend gevoel over de dood.

Kort daarna overleed mijn favoriete buurvrouw, tante Jolanka. Ze was voor mij als een tweede moeder. Ze overleed geheel onverwacht op jonge leeftijd aan een hartaanval. Haar man overleed zes maanden later door zijn verdriet. Mijn buurmeisje en jongen, die van mijn leeftijd waren, kwamen ineens zonder ouders te zitten. Het gaf een enorme schok dat zo iets kon gebeuren. Mijn buurt vriendinnetje en ik mochten niet bij de begrafenis zijn. Onze ouders vonden ons te jong om erbij te zijn. Het was een intense dichtbij de dood maar ook meteen een verre doodservaring, omdat ik er niet bij mocht zijn. Enkele jaren later overleed mijn andere opa, van mijn moeders zijde. Ik wilde hem niet zien door de vervelende ervaring met mijn andere opa. Ik wilde hem in gedachten houden zoals hij voor mij was.

In de jaren daarna overleden de nodige personen, maar daar kon ik door mijn bedlegerigheid niet bij zijn. Er was dus lange tijd geen directe ervaring met een overleden persoon. De dood was daardoor helaas op afstand.

In mei 2014 werd Amor (12), mijn eerste hulphond, ziek door ouderdom en hartklachten. Het einde van zijn leven was in zicht. Mijn vriend en ik hebben het er vaak over gehad om hem in te laten slapen. We wisten dat we die beslissing moesten nemen, maar toch verraste de dood ons. Niet wij maar Amor zelf bepaalde dat het tijd voor zijn dood was. Hij overleed in de nachtelijke uren na hartfalen in het bijzijn van Emile en Stitch, de jonge hulphond. Emile maakte me later wakker om te zeggen dat Amor in zijn slaap was overleden. Als ik wilde, kon hij Amor nog even oppakken en bij me leggen om afscheid te nemen.

Ondanks enige aarzeling wilde ik hem toch graag zien en aanraken. Hij was me zoveel jaren trouw geweest dat dit het minste was wat ik kon doen. Het leek net of hij gewoon sliep. Zijn lichaamshouding was in de slaapstand, de houding waarin hij vaak ontspannen lag. Het was wel vreemd om hem zo koud aan te raken. Zijn ogen zagen er gelukkig niet eng uit. Ik zag in Amor gewoon Amor. Het was niet akelig of eng om hem zo te zien.

De dood hoort bij het leven. Het is het enige in het leven dat zeker is. We weten dat we allemaal dood gaan, maar alleen weten we niet hoe, wat, waar en wanneer. Ondanks het intense verdriet en gemis ben ik blij dat ik bij Amor eindelijk een goede dood heb gezien.







Fleximo adviseert MKB-bedrijven op het gebied van autolease. Daarbij nemen we u de gehele mobiliteit uit handen. Bent u van plan een auto te leasen en wilt u weten welke leasevorm (of een combinatie van leasevormen) het beste bij u past? Wilt u de kosten van uw wagenpark reduceren en zoekt u een partij die hiervoor een creatieve oplossing bedenkt? Of hebt u hulp nodig bij het formuleren van een wagenparkpolicy? Fleximo regelt niet alleen de autolease voor u, maar we ondersteunen u bij alle facetten van mobiliteit.

### Fleximo in het kort

- Eén vast aanspreekpunt voor al uw mobiliteitsvragen: uw leaseadviseur.
- Persoonlijk contact, van ondernemer tot ondernemer.
- Eerlijk en transparant lease-advies. Geen onaangename verrassingen achteraf.
- Merk-, dealer- en leasemaatschappij onafhankelijk.
- Scherpe tarifiering door creatieve leaseoplossingen.
- Binnen 24 uur offerte van minimaal twee leasemaatschappijen.
- Advies bij autokeuze en/of bedrijfswagenpolicy.

### Onze leasevormen

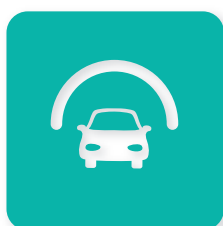
Bij Fleximo onderscheiden we 4 leasevormen. Op basis van uw persoonlijke situatie, adviseren we u welke leasevorm of combinatie van leasevormen het beste bij u en uw bedrijf past.



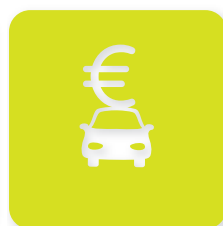
Short lease



Project lease



Fixed lease



Financial lease

### Uw leaseadviseur: Thijs Truijen



Fleximo B.V.  
Molenveldstraat 153  
6001 HH Weert

T. +31 (0)495 71 24 33  
E. [info@fleximo.nl](mailto:info@fleximo.nl)  
I. [www.fleximo.nl](http://www.fleximo.nl)

# Ik ga op vakantie en neem mee...

*Waar kun jij niet zonder op vakantie? De redactieleden die op vakantie gaan, delen welke drie dingen ze zeker meenemen in het reistas.*

## **Dorothy Looman:**

Dit voorjaar ga ik een weekje naar Ibiza! Mijn vriendin woont daar en gaat in mei trouwen! De inhoud van mijn koffer zal er deze vakantie dan ook iets anders uit zien dan normaal gesproken het geval is voor een weekje naar de zon.

1. Een plakboek waarin het verloop van onze vriendschap beschreven staat? Een foto collage misschien? In welke hoedanigheid dan ook, in ieder geval gaan er veel jeugdherinneringen mee!
2. Mijn e-reader. Een geweldige uitvinding! Geen gesjouw met boeken meer!
3. Zonnebrandcrème! Factor 50 voor mijn gezicht en factor 30 voor de rest van mijn lichaam. Helaas heb ik de gevolgen van onbeschermd zonnen tijdens mijn jeugd al ondervonden. Smeren dus!!!

## **Fleur Meeusen:**

1. Mijn gezin
2. Een paar spannende boeken
3. Een lijstje met streekproducten die ik mee wil nemen naar huis.

## **Denise Vanderbroeck:**

1. Zonnebrand. Liefst in olie-vorm als ik zelf moet smeren. Dat gaat makkelijker ivm mijn handfunc-tie. P20 vind ik daar een goed voorbeeld van. Makkelijk open te draaien niet te zwaar. Hij is waterproof. Ik smeer deze olie meerdere malen per dag. Ondanks dat op de verpakking staat dat dit niet hoeft.
2. Nagel/handcrème. Dior Crème Abricot is mijn favoriete potje. Ik heb hem altijd bij me. Je hebt niet veel nodig om snel van je droge handen af te komen. Door mijn ziekte EDS gaat mijn huid snel kapot. Je kunt hem ook op je ellebogen, knieën en voeten gebruiken. Hij ruikt ook heerlijk!
3. Wc doekjes. Niet meteen het charmantste waar je aan denkt, maar het is absoluut onmisbaar. Als je op reis gaat en van het openbare toilet gebruik moet maken, is dit nodig. Ook mensen zonder beperking zouden dit mee moeten nemen. Dit gezien het feit dat er meerdere mensen zijn die niet stabiel kunnen "hangen".

## **Jolet Wiering-Muurling:**

1. Uiteraard mijn gezin, al ben ik ook laatst zonder ze op vakantie gegaan. Dat was ook heerlijk.
2. Mijn Labello stick en handcrème. Ik ga nooit ergens naar toe zonder deze twee dingen.
3. Kauwgom, nog zo'n verslaving vrees ik.

## **Johan Fiddelaers:**

1. Naast mijn gezin neem ik uiteraard mijn bedden mee. Het bed in onze auto, een simpel luchtbedje voor aan het zwembad en mijn karpersbed (daarop kan ik overal liggen, bijvoorbeeld aan het water, op terras, bij een attractie).
2. Mijn iPad, zodat boeken kan lezen en indien er wifi is, kan ik het nieuws volgen en mail bijwerken.
3. En mijn medicijnen. Wat moet ik zonder pijnstillers?

• Inpaklijst •  
Ik ga op reis en  
ik neem mee...



# Eetgemak boven vragen

'Ik kan al enige jaren mijn handen en armen beperkt bewegen. Soms zijn er weken dat ik een hand en arm totaal niet kan gebruiken. Dit heeft invloed op alles wat ik doe van: pijn bij het ademen, plassen tot moeilijkheden met het eten. Dan merk je pas bij hoeveel zaken je spieren een bijdrage vragen en bij welke handelingen je een hand nodig hebt.

Als mijn rechterarm en hand uitvallen is de invloed extra groot, omdat ik rechts ben. Een bakje yoghurt of ijs eten wordt dan een knoeiboel. Ik voel me dan net een klein kind. Natuurlijk kan ik ook vragen of iemand me wil helpen met eten geven, maar tja daar ben ik niet goed in. Ik geef dan de voorkeur aan 'gemak eten' zoals een zuigtoetje of een Cornetto ijsje wat ik alleen kan eten.

Ik kan dan ook mijn eettempo en de grootte van de happen bepalen. Ik hang erg aan zoveel mogelijk zelf doen. Ook ben ik nogal eigenwijs aangelegd. Gemak eten is duurder dan 'gewoon eten', maar dat is het mij wel waard. Zelfstandigheid is bij mij namelijk niet in geld uit te drukken.'

**Veroni Steentjes**



# Gedicht

## Neem deze dag

We hebben niet veel tijd om gelukkig te zijn.  
De dagen gaan vlug doorbij. Het leven is kort.  
Je schrijft dromen in de agenda van je toekomst  
en een onzichtbare hand schrijft dwars door je  
dromen heen.

Je hebt geen keus. Als je vandaag niet gelukkig  
kunt zijn reken dan niet teveel op morgen.

Neem deze dag met je twee handen vast.  
Deze dag is een gave waar je van proeven mag.

Neem deze dag. Het licht van deze dag,  
de lucht en het leven, het lachen van deze dag.  
Het huilen en het spelen van deze dag.  
Neem deze dag!

*Bron: Phil Bosmans*



# Leeshoek: vriendschap

*Hieronder vind je drie aanraders op het gebied van vriendschap en relaties. Het zijn alle drie waargebeurde verhalen die je in je hart en ziel raken. De kracht van vriendschap en liefde komt aan bod, maar ook hoe pijnlijk lief hebben kan zijn. Wat het leven je ook brengt, je kunt niet anders dan een manier zoeken om ermee om te gaan.*

## De belofte - Nadine Ahr

Een waargebeurd en hartverscheurend verhaal over liefde en dementie. Ze waren verliefd maar konden door omstandigheden niet samen verder. Ria, weduwe, en Edwin, gescheiden, komen elkaar een half leven later opnieuw tegen en besluiten nooit meer uit elkaar te gaan. Ze brengen vele gelukkige jaren met elkaar door - totdat Ria tekenen van dementie begint te vertonen. Al snel herkent ze Edwin niet meer en begint te schreeuwen als ze hem ziet. Hij blijft zich liefdevol over haar ontfermen, maar haar toestand verslechtert zo dat hij het uiteindelijk niet meer voor haar kan zorgen. Hun kleindochter vertelt het aangrijpende verhaal: over oma, die de greep op de werkelijkheid langzaam kwijtraakt, en opa, die de liefde van zijn leven een tweede keer verliest, ditmaal aan een ziekte die de herinnering aan hun grote geluk definitief vernietigt.

**Veroni:** Op de middelbare school las ik verplicht Hersenschimmen van J. Bernlef over dementie wat me erg is bijgebleven. Dit is een moderne versie ervan. Dit is een boek dat goed binnenkomt en je triest maakt. Je hoopt nooit zoiets mee te maken. Het gaat over iemand verliezen die nog niet dood is, maar die wel beetje bij beetje verdwijnt en waardoor er weinig Ria overblijft voor Edwin. Je voelt de pijn van Edwin.



## Als ik blijf - G. Forman

Het leven van de 16-jarige Mia draait om muziek. Ze heeft net met haar cello een succesvolle auditie gedaan voor het gerenommeerde conservatorium Julliard in New York. Haar vriend Adam speelt in een populaire band. De toekomst ziet er rooskleurig uit. Wanneer Mia, haar ouders en jongere broertje Teddy onverwacht een vrije dag hebben vanwege hevige sneeuwval, besluiten ze gezellig uit te gaan. Maar onderweg, met Beethovens cellosonate nr.3 op de radio, boort een vracht-wagen zich in volle vaart in hun auto. Aanvankelijk lijkt alles goed. Ze hoort Beethoven nog steeds op de achtergrond, en... ze staat aan de kant van de weg in dezelfde spijkerjurk die ze vanochtend heeft aangetrokken. Maar al snel blijkt dat het helemaal niet goed is. Haar ouders zijn dood en als ze op zoek gaat naar haar broertje, ziet ze een hand uit het raam steken met daaraan de zilveren armband met de kleine cello- en gitaarbedeltjes die Adam haar voor haar 17e verjaardag heeft gegeven. De armband die ze nog steeds om heeft... In de vierentwintig uur die volgen op het afschuwelijke auto-ongeluk, wordt Mia voor een onmogelijke keuze gesteld.



**Veroni:** Een indrukwekkend boek wat je meteen pakt en wat je uit wilt lezen. Het geeft een idee van hoe het is als je in coma bent en veel meer mee maakt dan iedereen denkt.



### Ze noemen me een duivelskind - Michaela en Elaine dePrince

Een inspirerend levensverhaal over moed, doorzettingsvermogen en het najagen van dromen. Michaela DePrince werd in 1995 geboren in het door een bloedige burgeroorlog geteisterde Sierra Leone. Als haar vader door rebellen wordt vermoord en haar moeder aan ondervoeding sterft, wordt Michaela in een weeshuis geplaatst. De witte vlekken op haar huid leveren haar de titel 'duivelskind' op en ze wordt verwaarloosd en mishandeld. Als Michaela min of meer per toeval door een Amerikaans echtpaar wordt geadopteerd, heeft ze maar één wens: balletles. Michaela blijkt een natuurtalent en vecht zich in de harde en door vooroordelen gekenmerkte wereld van ballet een weg naar de top. Ze noemden me duivelskind vertelt op indrukwekkende wijze hoe Michaela DePrince uitgroeit van oorlogswes tot ballerina.

**Veroni:** Een boek wat je echt moet lezen. Het is erg inspirerend. Alles is mogelijk als je er zelf maar in gelooft. Vriendschap en familie vormen dit levensverhaal. Ik wist niet dat een goede donkere ballerina in een Westers land worden zo moeilijk is vanwege discriminatie. Dat heeft ze zeker overwonnen.



**Zaan**  
Hechttechniek  
**WWW.SPIJKERS.NU**

de specialisten in rolnagels, EPAL nagels,  
machinenagels en nagelapparaten

Galgkade 6, Vlaardingen    Tel: +31(0)6 - 106 107 34



# Anonieme AWBZ seks?

## 'Is anonieme AWBZ seks mogelijk?'

Ieder mens heeft behoefte aan geborgenheid en intimiteit. Daarin verschillen mensen met een lichamelijke handicap niet van mensen zonder handicap. Seks met een handicap kan in de uitvoering moeilijker zijn dan seks zonder handicap. Het maakt natuurlijk uit in welke mate je fysiek beperkt bent. Ook maakt het uit of je wel of geen partner hebt. Als je geen partner hebt, maar wel behoefte aan seksualiteit hebt, komt het aan op jezelf masturberen of een seksverzorger laten komen.

Ik heb in het verleden lange tijd in AWBZ instelling Het Dorp gewoond. Ik weet nog goed dat ik altijd van het personeel te horen kreeg wanneer mijn buurman zijn vaste maandelijkse 'beurt' kreeg. Ook in mijn Fokus woonperiode maakte ik uit de opmerkingen van het personeel op dat er bij een cliënt ook vrouwelijk bezoek was. Dat is verre van onprofessioneel, maar het gebeurde wel.

Een goede kennis die in een AWBZ instelling woonde, wilde zichzelf kunnen bevredigen. Ze wilde een vibrator aangepast hebben door het op een plank te bevestigen. Ze moest dit idee ter goedkeuring voorleggen aan haar locatiemanager. Vervolgens moest het voorgelegd worden aan de gemeente. Na deze goedkeuring moest een aanpassingsbedrijf haar idee uitvoeren. Dit bedrijf zorgde al jaren voor het onderhoud aan haar rolstoel. Ze moest zich dus meerdere keren blootgeven om die aangepaste vibrator te krijgen.

Een gezond persoon bezoekt Le Duc, de Pabo of een webwinkel en bestelt een vibrator die anoniem aan huis bezorgd wordt.

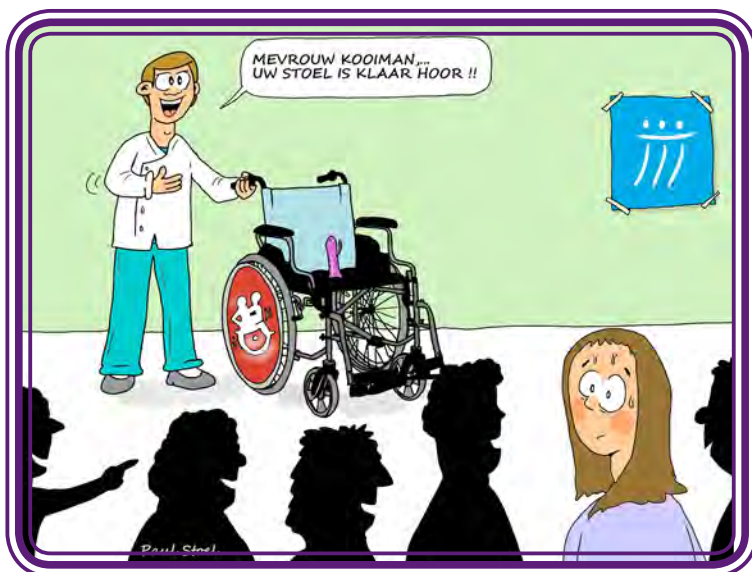
Zo simpel gaat het dus niet als je een aangepast speeltje nodig hebt.

Een vriendin van me die in een AWBZ instelling woont, doet aan SM. Haar meester bezoekt haar regelmatig. Als iemand bij haar thuis komt valt dit bezoek altijd op. Door de SM zit ze met regelmaat onder de blauwe plekken. Ze heeft hulp nodig bij het aan- en uitkleden. Dat ze die plekken moet laten zien aan verzorgenden, lijkt mij al moeilijk en vervelend genoeg. Ze moet zelfs aan haar locatiemanager aangeven wanneer ze aan SM heeft gedaan. De reden hiervan is dat niet alle verzorgenden door hun geloofsovertuiging haar zorg willen doen als ze onder de blauwe plekken zit. Ik vind het een vreemde gang van zaken dat het zo moet.

Ik heb in de AWBZ door de jaren heen op het gebied van seks met een handicap veel gezien en gehoord. Ik kan helaas maar tot één conclusie komen, namelijk dat AWBZ seks verre van anoniem is. AWBZ seks is je niet één keer blootgeven aan bijvoorbeeld je sekspartner of seksverzorger, maar dat je dit meerdere keren aan verschillende mensen moet doen. Alleen maar omdat je een handicap hebt, zorg nodig hebt en er personeel is dat zich verre van professioneel gedraagt.

Meer over seks met een lichamelijke handicap of chronische ziekte vind je op:  
[www.seksmeteenhandicap.nl](http://www.seksmeteenhandicap.nl)

**Veroni Steentjes**



# Bestaat seks met een handicap alleen uit sekszorg?

De media benadert Intermobiel met regelmaat over vragen op het gebied van seks met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Vaak zijn het verzoeken die over sekszorg of seksverzorging gaan. Onlangs belde een journaliste van een grote krant. Ze vroeg of ik een seksverzorgende kende die met naam en toenaam wilde vertellen over de seksuele diensten die ze aan gehandicapten levert. De journaliste vond het een taboe onderwerp en wilde er in de komkommertijd aandacht aan besteden. Ik heb vaker contact met sekszorgers gehad, maar ze willen niet hun eigen naam vermelden, omdat de omgeving vaak geen weet heeft van het werk dat ze doen.

De journaliste was van mening dat dit geen gewone prostituees waren, maar dat ze het met bezieling deden. Ze noemde het werk een ideële daad. Een seksverzorgster is zeker iets meer dan een gewone prostituee in de zin van dat ze weten hoe ze iemand kunnen aan- en uitkleden en dat ze iets meer weten van een medische ziektebeelden en apparatuur. Ik zie het zelf niet als ideëel werk. Het gaat om intimiteit leveren of om 'de daad' uitvoeren.

Je kunt er wel een mooi aureool om creëren, maar het is en blijft het oudste beroep ter wereld. Het is een dienstverlening waar je flink voor moeten betalen. Is het een ideële daad van de seksverzorgster als de gehandicapte door seksuele bevrediging minder gefrustreerd is en beter in zijn vel zit? Is het nog steeds zo'n ideële daad als je weet dat de gehandicapte de rest van de maand geen geld heeft voor beleg op zijn brood, omdat hij de sekszorg van zijn bijstandsuitkering moet betalen?

Het is dus maar net hoe je naar sekszorg kijkt. Ik vind het zeker een goede zaak dat sekszorg bestaat. Ik heb alleen moeite met het feit dat de media een beeld schept dat seks met een handicap alleen maar uit sekszorg bestaat en niets anders. Net alsof alle gehandicapten naar de hoeren gaan. Nou, ik doe het in ieder geval niet en met mij velen niet.

Meer over seks met een lichamelijke handicap of chronische ziekte vind je op [www.seksmeteenhandicap.nl](http://www.seksmeteenhandicap.nl)

**Veroni Steentjes**



# Roland en Harry over...

**'Veel mensen zien de mogelijkheden niet, Johan wel.'**

*Johan heeft in zijn column vertelt over zijn vriendschappen. Nu zijn twee vrienden van Johan aan het woord, Roland, 43 jaar oud en Harry, 44 jaar oud. Beiden zijn al jaren bevriend met Johan en zij kenden hem dus ook voordat hij zijn rugklachten kreeg. Welke rol Johan's beperking speelt in de vriendschap, is in dit interview te lezen.*

**Roland:** 'Ik heb Johan leren kennen via een gemeenschappelijke vriend toen hij mee op stap ging. We zijn in de jonge jaren veel met elkaar op stap geweest. We hadden in die tijd dezelfde interesses, waaronder muziek en bierartikelen verzamelen. We hebben vele jaren Gulpener Bierfeesten weekenden beleefd en ook zijn we samen geregeld naar bierverzamelingsevenementen geweest. Met Johan ben ik altijd op stap blijven gaan, ook toen het groepje vrienden veranderde.'

**Harry:** 'Roland was een klasgenoot en via hem heb ik Johan leren kennen. Johan is een goede vriend van mij, omdat het vanaf het begin goed klikte tussen ons en nu nog steeds. Ook klikt het goed tussen onze vrouwen en kinderen. Dit komt onze vriendschap ook ten goede.'

**Heeft de beperking van Johan invloed gehad op de vriendschap?**

**Harry:** 'Dat is een lastige vraag, je weet immers nooit hoe een vriendschap zich in de loop van de jaren ontwikkelt, los van het feit of iemand wel of geen beperking krijgt. Wel merk ik op dat het jammer is dat we Johan niet zo vaak meer zien, tenzij we bij hem op bezoek komen.'

**Roland:** 'De vriendschap is veranderd in die zin dat we rekening moeten houden als we iets afspreken of plannen. Een goed voorbeeld is het dagje bowlen dat we afgelopen januari met nog twee stellen wilden plannen in Nederweert. We stelden een zaterdagavond of zondagavond voor, maar dachten even niet na dat dit voor Johan te zwaar is. Het is toen uiteraard op een middag gepland.' zijn.

Mails sturen we nog maar af en toe, en bellen of sky-

pen doen we niet. Maar voor ons is dit voldoende om nog steeds een leuke vriendschap te hebben.

**Zorgt de beperking van Johan er ook voor dat je bepaalde dingen mist in de vriendschap, die jullie vroeger graag deden?**

**Harry:** 'Uiteraard is het jammer dat Johan beperkt is in zijn doen en laten. Vroeger gingen we vaak op stap of pakten we een terrasje. Dit kan nu niet meer. Ook spontaan ergens naar toe gaan of iets afspreken met de gezinnen kan nu niet meer. Dit zouden we anders zeer zeker regelmatig doen.'

**Roland:** 'We hebben allebei huisje-boompje-beestje, dus ik denk dat ook hij niet zo'n behoefte heeft om nog op stap te gaan zoals vroeger.' Nederland.



**OP DE TOEKOMST!**

ik me voorstellen dat dit ook frustraties bij hem oplevert. Zelf vind ik het wel lastig om in te schatten hoe Johan op sommige momenten in zijn vel zit. Daarbij vind ik het wel jammer dat hij bijna nooit op (kinder)feestjes komt, ondanks dat hij maar aan hoeft te geven op welke manieren we het voor hem zo comfortabel mogelijk kunnen maken.'

**Roland:** 'Voor alles is wel een oplossing. Hij was in 2010 wel op mijn bruiloft, wat ik top vond. Ook met verjaardagen is hij aanwezig met zijn gezin, dan heeft hij een bed bij zich waar hij op kan liggen. Alle verjaardagen is voor hem niet te doen want het vergt toch het nodige van hem. Ik vind het een hele prestatie dat hij onze verjaardagen wel erbij probeert te zijn, wat hem bijna altijd lukt.'

**Johan zegt dat zijn achteruitgang geleidelijk ging en dat zijn vrienden niet van de een op andere dag geconfronteerd werden met zijn beperking.**



*Volgens Johan is dit een van de redenen dat hij nog steeds bevriend is met jullie, hoe kijken jullie hier tegen aan?*

**Roland:** 'Het is zeker zeer geleidelijk gegaan en door de jaren heen heeft hij wel een aantal achteruitgangen en dieptepunten gekend. Zijn achteruitgang is op jonge leeftijd gestart, maar de echte 'wilde jonge jaren' heeft hij gelukkig nog kunnen meemaken. Was zijn achteruitgang wel jaren eerder begonnen, dan was de impact veel groter geweest.'

**Harry:** 'Vanzelfsprekend zou het een ander verhaal zijn als Johan van het ene op het andere moment bedlegerig zou zijn geworden. Het is zoals Johan zegt, wij hebben hier als vrienden langzaam aan kunnen wennen. Uiteraard is het jammer dat het niet meer zo is als vroeger en dat hij niet meer alles met ons kan meedoen.'

*Johan wil liever niet te veel stilstaan bij zijn beperking en praat er niet graag over als iemand er naar vraagt. Merken jullie dit aan hem?*

**Roland:** 'Dit klopt, als er echt noemenswaardige veranderingen zijn dan geeft hij dit wel zelf aan. Soms informeer ik zelf of mijn vrouw, maar zeker niet vaak. Tijdens zijn revalidatie proces een paar jaar geleden, hield hij een dagboek bij op zijn website. Dan hoefde hij niet telkens hetzelfde verhaal uit te leggen aan iedereen. Ik kan me goed voorstellen dat je dit snel beu bent.'

**Harry:** 'Ik merk daar niets van. Als ik iets over zijn beperking wil weten vraag ik het hem en krijg ik gewoon antwoord. Ik kan mezelf wel voorstellen dat hij hier niet graag met iedereen over praat, er is immers meer in het leven dan alleen een lichamelijke beperking. Veel mensen zien de mogelijkheden niet, Johan wel. Ik heb groot respect de manier waarop Johan met zijn beperking omgaat.'

*Harry, jullie zijn met jullie gezinnen twee keer samen op vakantie geweest. Hoe was dat om met een vriend op vakantie te gaan die een beperking heeft?*

'Dat vonden wij helemaal geen probleem. Ieder gezin had een eigen huisje en iedereen was vrij om te gaan en staan waar we wilden. We laten elkaar vrij op vakantie. Daarbij is het zeker fijn als je met twee gezinnen ergens samen naar toe kunt gaan, dit hebben we ook gedaan. Als Johan aangaf dat hij wil rusten of dat het genoeg was geweest, hadden we daar begrip voor. We kozen er dan zelf voor om samen met hen terug te gaan. Samen uit, is samen thuis.'

*Als je elkaar niet vaak kunt zien door de drukte en Johan's beperking, hoe zorgen jullie dat de vriendschapsband goed blijft?*

**Roland:** 'Dat we elkaar niet zo heel vaak zien heeft niet of nauwelijks met Johan's beperking te maken. Ik woonde tot 2003 ook in Nederweert en dan val je nog eens wat vaker bij elkaar binnen. Tot eind 2005 heb ik een winkel gehad, een paar straten van zijn woning en gelukkig was hij in die tijd in staat om toch af en toe binnen te wippen voor een praatje tijdens zijn wandeling. Na 2005 ben ik gestopt met de winkel daar en sindsdien ben ik minder vaak in Nederweert. Ik werk veel en heb dan ook niet de behoefte om elk weekend bij bekenden of familie op bezoek te gaan.'

Dit komt ook omdat ik op mijn werk al veel onder de mensen ben en met name in de zomer erg veel uren draai. Naast de verjaardagen spreken we soms af en we mailen ook met elkaar. We vieren ook elk jaar Sinterklaas samen met de kinderen. Niels, de jongste zoon van Johan, is mijn petekind. Elk jaar een middagje bowlen en barbecueën proberen we er ook in te houden, samen met nog een paar vrienden.'

**Harry:** 'Zelf ben ik van mening dat een goede vriendschap niet afhankelijk is van hoe vaak je iemand ziet. Het gaat erom dat je elkaar respecteert en dat je elkaar in je waarde laat. Volgens mij weet Johan wel dat als er iets is, wij voor hem klaarstaan. Dat vind ik belangrijk in een goede vriendschap.'

## Jolet Wiering-Muurling



## Das alte Zollhaus

**Zes vakantie appartementen in de Duitse Eifel pal op de grens met Luxemburg: zéér kindvriendelijk, grote tuin en mooie appartementen.**



John en Paula Weij  
[www.dasaltezollhaus.eu](http://www.dasaltezollhaus.eu)  
 In der Gassel 9  
 D-54689 Übereisenbach  
 Duitsland  
 Tel: +(49)6524 933 842

Bezoek ons op Facebook  
 Das alte Zollhaus

[www.kieke-boe.nl](http://www.kieke-boe.nl)

*Kieke Boe*

*De online zwangerschaps, baby en kinderkleding winkel*



# Steun Intermobiel

*Stichting Intermobiel is een non-profit organisatie die geheel afhankelijk is van giften, donateurs, sponsoring en ludieke acties. 98% van alle inkomsten komen ten goede aan de doelgroep, dus er blijft niets aan de strijkstok hangen. Intermobiel wil door blijven gaan met haar werk, maar dat kan niet zonder uw steun. Ook zijn er voor zowel particulieren als bedrijven verschillende mogelijkheden. Voor alle portemonnees is er een mogelijkheid om ons te steunen.*

## Particulieren:

Een eenmalige gift over te maken naar Stichting Intermobiel op: NL 65 RABO 0361 1148 50 (BIC: RABONL2U) te Arnhem. Iedere euro is welkom.

Een (anonieme) online donatie over te maken via <https://www.geef.nl/donatiemodule/index.php?gd=893>

Door donateur te worden van Stichting Intermobiel vanaf slechts € 2, - per maand. Lotgenoten kunnen voor € 10, - per jaar donateur worden. Het aantal donateurs is erg belangrijk om te kunnen blijven voortbestaan. Op <http://www2.intermobiel.com/getfile.php/inlineitem/670/file> vindt u het aanmeldformulier. U moet dit invullen en met een handtekening naar ons opsturen, omdat het officieel geregeld moet zijn.

Door Intermobiel uit te dragen en onder de aandacht te brengen, steun je ons ook. Je kunt de flyers, posters, visitekaartjes of DVD onder de aandacht brengen bij (huis)artsen, ergotherapeuten, fysiotherapeuten, aanpassingsbedrijven en natuurlijk bij kinderen, jongeren en mensen met een handicap of hun omgeving. Iedereen die doet, is een ambassadeur van Intermobiel! Wil je dit doen, mail dan naar [info@intermobiel.com](mailto:info@intermobiel.com) en geef aan wat je nodig hebt en waar het naar toe verstuurd kan worden. Mocht je een idee hebben om iets te organiseren voor Intermobiel denk bijvoorbeeld aan een sponsorloop op een basis- of middelbare school of de vierdaagse lopen, verkoop van zelfgemaakte spullen of op een braderie meehelpen om de Intermobiel spullen te verkopen, horen we graag van je! Ook zijn winkels waar je een potje of collectebus van Intermobiel neer mag zetten, altijd welkom. Alle hulp en meedenken is gewenst.

## Bedrijven:

Te adverteren in het digitale Mobiel Magazine voor een gunstig tarief. Voor meer informatie, mailt u naar Emile via [emile@intermobiel.com](mailto:emile@intermobiel.com) of bel naar 06 - 43 05 57 38.

Een eenmalige gift over te maken op NL 65 RABO 0361 1148 50 te Arnhem.

## Door lid te worden van de club van 100:

Dit is speciaal voor kleine bedrijven bedoeld. U maakt twee jaar lang € 100, - per jaar over. U kunt natuurlijk ook € 10, - per maand betalen. Op <http://www2.intermobiel.com/getfile.php/inlineitem/681/file> vindt u het aanmeldformulier. Uw bedrijfsnaam wordt met link vermeld op onze website en in dit Mobiel Magazine.

In natura te sponsoren. Denk bijvoorbeeld aan promotiematerialen, inktpatronen, papier, kantoorbenodigdheden, postzegels en pc apparatuur.

Een dienst te sponsoren bijvoorbeeld door een persbericht of kort projectplan te schrijven, een communicatieadvies geven of meehelpen of tips geven om nieuwe fondsen of bedrijven te werven. Ook kunt u uw personeelspotje of wat over is aan het einde van het jaar aan Stichting Intermobiel schenken of ons aanhalen bij een fonds dat u kent. Vaak steunen bedrijven ieder jaar een doel waar Intermobiel wellicht ook toe kan behoren.

We hopen van u te horen!

**Groetjes Stichting Intermobiel**

# Duo-artikel :

## **Deel 1:** **Vriendschappelijke of zakelijke handen aan mijn lijf?**

*Veroni Steentjes is door Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS) twintig jaar bedlegerig. Ze heeft van 1995 tot 1997 in het Roessingh, een revalidatiecentrum in Enschede gelegen. Ze woonde tot 2004 in AWBZ instelling Het Dorp in Arnhem. Daarna ging ze in een Fokuswoning in Arnhem wonen. Ook heeft ze sinds 2003 een persoonsgebonden budget (PGB) vanuit de WMO en zorgverzekeringswet (ZVW). Veroni is gewend aan vreemde handen aan haar lichaam en in haar huis, maar in hoeverre houdt ze dat contact vriendschappelijk of zakelijk?*

'Ik heb in 1994 Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS) in mijn hele lichaam gekregen. In 1995 werd ik zo beperkt dat ik niet meer thuis bij mijn ouders kon wonen. Ik ben naar revalidatiecentrum Het Roessingh in Enschede gegaan waar ik twee en een half jaar verbleef. Ik ben sinds die tijd gebonden aan vreemde handen aan mijn lichaam. Mijn ochtendzorg duurt 45 tot 60 minuten en de avondzorg 30 tot 45 minuten. Hoe vul je deze tijd met een verzorgende in? Houd ik het puur zakelijk en praat ik alleen over het weer of de politiek of wissel ik ook persoonlijke zaken uit?

Ik kan het wel vijf minuten even over het weer hebben, maar ik kan daar niet de hele zorgtijd mee vullen. Ik ben er niet de persoon naar om de hele zorgtijd niets te zeggen. Door met elkaar te praten is de sfeer prettig en ontspannen, dan dat je niets zegt en alleen gericht bent op de uitvoering van de zorg. Ik vertel in die zorgtijd wel het een en ander over mezelf, Emile, mijn hulphond Stitch en mijn familie of vrienden. Bij de meeste verzorgenden is dat andersom ook het geval. De ene vertelt meer over haar privéleven dan de ander, maar van iedere verzorgende weet ik wel iets van de thuissituatie. Dat voegt ook iets toe aan de verzorgende. Het is aan hen wat ze zeggen en aan mij natuurlijk net zo. Ik houd wat gezegd wordt ook binnenshuis.

Ik heb sinds 2003 een PGB en heb dus ook de nodige zorgverleners gehad die bij mij in dienst waren. Met de PGB zorgverleners heb ik meestal een prettig vriendelijk contact, maar geen vriendschap. Dat is ook niet waar ik naar op bezoek ben. In slechts enkele gevallen kwam een zorgverlener met haar gezin over de vloer, bijvoorbeeld als ik jarig was. Maar dat is niet veel voorgekomen.

Ik heb tijdens de sollicitatiegesprekken voor het PGB ervaren dat sommige zorgverleners echt op zoek zijn naar vriendschap. Ze zochten bewust cliënten uit waar ze vrienden mee wilden worden. Alleen wordt het dan wel een mooie betaalde vriendschap. Dat past niet bij wat ik zoek.

Als je vele jaren meerdere keren per dag of week bij iemand over de vloer komt, groeit er ook een relatie. Ik zou die relatie alleen geen vriendschap noemen. Ik ervaar geen vriendschapsrelatie in de zorg met een verzorgende of met een PGB zorgverlener. Andersom heb ik nooit ervaren dat verzorgenden te close met mij werden, waardoor het werk zakelijk uitvoeren een probleem werd.

Ik weet dat dit wel in het Fokus-project waar ik woon voorgekomen is. Een verzorgende vroeg een overplaatsing aan, omdat ze te close met een cliënt werd. Bij deze cliënt komen ook veel verzorgenden vriendschappelijk over de vloer, ook als ze niet langer op dit project werkzaam zijn. Ik kan me dat niet voorstellen en ik wil dat ook niet. Ik zoek mijn vrienden zelf uit en heb daar de zorg niet voor nodig.

Er zijn ook regels waar verzorgenden werkzaam bij Fokus aan gebonden zijn, zoals geen cadeau van een cliënt aannemen of niet eten of drinken bij een cliënt. Ik houd me daar wel aan. Ik geef slechts af en toe iets mee dat in hun werkruimte (de unit) gebruikt kan worden, omdat ik het anders weggooi en dat zonde vind. Denk bijvoorbeeld aan een pakje thee waar er eentje uit is die ik niet lekker vind of een hele taart die over was na een verjaardag ons huwelijk. Dat vind ik dan een ander verhaal. Door de jaren heen heb ik daar mijn weg in gevonden. Het is en blijft ook mensen werk.

Als een verzorgende weg gaat, zijn er velen die zeggen: 'Ik kom later nog even langs, maar in de praktijk gebeurt dat zelden.' Ik betreur dat niet, want voor mij hoeft dat niet. Soms is het wel jammer dat iemand weggaat, maar ik heb in elf jaar zoveel mensen zien gaan en komen. Vaak komen er wel leuke verzorgenden voor terug.

# 'Vriendschap in de zorg?'

In mijn ogen maak je door vriendschap de zakelijke relatie moeilijker en ingewikkelder. Het wordt dan moeilijker om iemand op zijn werk aan te spreken, omdat het dan eerder persoonlijker wordt opgevat. Tevens kan het zijn dat je iemand aanhoudt die het werk niet goed uitvoert, omdat je die niet wilt ontslaan, omdat je dan een vriend kwijt bent.

Ik hoor van verzorgenden dat ze graag bij mij over de vloer komen. Dat is fijn om te horen, maar dat is geen noodzaak. Ik ben soms te aardig of te gemakkelijk, maar dat hangt natuurlijk ook samen met je karakter. Sommige verzorgenden zeggen dat ik een zacht gekookt eitje ben. Ik heb liever dat ze me een zacht gekookt eitje vinden dan een te hard gekookt eitje waar ze bang voor zijn.'

**Veroni Steentjes**

## Deel 2: Hoe vriendschappelijk kun je als zorgverlener zijn?

*Veroni heeft geschreven over hoe zij aankijkt tegen de band die ze met haar zorgverleners heeft. Jolet is werkzaam in de zorg als wijkverpleegkundig. Zij beschrijft hoe zij hier tegen aan kijkt.*

Als wijkverpleegkundige ben ik eindverantwoordelijk voor alle klantzorg in mijn team. Ik noem het 'klanten', maar je kunt het ook lezen als 'zorgvragers' of 'cliënten'. Gemiddeld heb ik veertig klanten in mijn team. Ik kom bij alle klanten thuis, bij de een wat vaker dan de ander. In ieder geval kom ik dagelijks bij klanten in huis voor: de zorg, een gesprek of om wat te regelen.

Als verpleegkundige en verzorgende moeten wij ons houden aan onze 'beroepscode'. Dat houdt in dat we ons in het contact met de klanten aan professionele grenzen moeten houden. Wanneer je zorg verleent bij een klant, dan is dat een afhankelijkheidsrelatie, waarin de klant zich naar mijn mening kwetsbaar opstelt. Ik weet veel van mijn klanten, ze geven zich letterlijk en figuurlijk bloot. Wat ik zie en hoor, is vertrouwelijk.

Waar heb ik het dan met mijn klanten over? Ik heb

het meestal over hun leven of algemene gespreks-onderwerpen zoals het nieuws of gebeurtenissen in het dorp. Wat weten de klanten van mij? Ik vertel zelf niet zo heel veel over mijn privé leven. De meeste klanten weten wel hoeveel kinderen ik heb en in welke plaats ik woon. Soms vertel ik wat algemene dingen over mijn leven, als dat aansluit bij de interesse van de klant, bijvoorbeeld over mijn moestuintje of een goed schoonmaakmiddel.

In mijn team is de band die we met klanten hebben, regelmatig onderwerp van gesprek. We bespreken vragen als: Mag je een cadeau van een klant accepteren? Een klant wil een tuinset wegdoen, mag je vragen of jij die mag hebben? Wat doe je als een klant op Facebook vrienden met je wil worden? Wat doe je als je bevriend bent met een dochter van een klant, kun je dan wel zorg verlenen bij haar moeder? Wat zeg je als een klant vraagt hoe het met je zieke collega is? Je voelt je niet lekker en hebt hoofdpijn, mag je dit bij je klanten vertellen?

Ik vind het zelf belangrijk om 'gepaste afstand' te houden, maar wel respectvolle zorg te verlenen uit liefde voor de klanten. Dat betekent voor mij dat ik betrokken ben bij de klant, maar wel op een professionele manier. Wat dat precies inhoudt, is moeilijk uit te leggen en dat zal voor iedere zorgverlener ook net weer wat anders betekenen.

**Jolet Wiering-Muurling**



# Club van 100

<b>Lunchroom Goede Tijden</b> Roermond	<b>Edwin de Meijer</b> Nederhorst ten Berg	<b>Esther Cobben</b> Roermond
<b>Harrie Truijen</b> Weert	<b>Spiritual Garden</b> <a href="http://www.spiritualgarden.nl">www.spiritualgarden.nl</a>	<b>Frank Fiddelaers</b> Gorinchem
<b>Tegelzettersbedrijf Borckink</b> Eibergen	<b>Thijs Hoogemans</b> Beegden	<b>Ineke Vrolijk</b> Arnhem
<b>Reflexzonetherapie De Elstar</b> Elise van Mierlo, Budel	<b>Henk en Ria Fiddelaers</b> Nederweert	<b>M. van der Meulen</b> Arnhem
<b>Swen Baeten</b> Ittervoort	<b>Kampo</b> Frituurkot Belgique	<b>Raf Feijenoord</b> COC
<b>Theo en Joke Steentjes</b> Steenderen		
	<b>Uw naam zetten we met plezier hierbij!</b>	



# Sponsors

<b>Fleximo</b> autolease <a href="http://www.fleximo.nl">www.fleximo.nl</a>	<b>Brand New Telly</b> Amsterdam <a href="http://www.brandnewtelly.com">www.brandnewtelly.com</a>	<b>A2B Internet</b> Purmerend <a href="http://www.a2b-internet.nl">www.a2b-internet.nl</a>
<b>KPN Conferencing</b> Telefonisch vergaderen <a href="http://www.kpnconferencing.nl">www.kpnconferencing.nl</a>	<b>Café Zaal Het Jachthuis</b> Fam. Cobben Beegden (Limburg)	<b>Das alte Zollhaus</b> Vakantiewoningen in de Eifel <a href="http://www.dasaltezollhaus.eu">www.dasaltezollhaus.eu</a>
<b>Zwaan Hechttechniek</b> Vlaardingen <a href="http://www.zwaanhechttechniek.nl">www.zwaanhechttechniek.nl</a>	<b>jeanne ontwerp illustratie</b> <a href="http://www.jeanne-ontwerp-illustratie.nl">www.jeanne-ontwerp-illustratie.nl</a>	<b>Tjeerd Knier Fotografie</b> Onze huisfotograaf <a href="http://www.tjeerdknierfotografie.nl">www.tjeerdknierfotografie.nl</a>
<b>Kieke-boe</b> Zwangerschaps, baby en kinderkleding <a href="http://www.kieke-boe.nl">www.kieke-boe.nl</a>	<b>Paul Stoel</b> Strip Studio Schagen <a href="http://www.stripstoel.nl">www.stripstoel.nl</a>	<b>SH Reklame</b> Eindhoven <a href="http://www.shreklame.nl">www.shreklame.nl</a>
<b>KaartWereld</b> <a href="http://www.kaartwereld.nl">www.kaartwereld.nl</a>	<b>Green Light Solutions</b> Amsterdam <a href="http://www.greenlightsolutions.nl">www.greenlightsolutions.nl</a>	<b>Paul Pijn</b> COC
<b>Rob Heilands</b>	<b>Satoristones</b> Edelstenenverkoop via E-bay <a href="http://www.satoristones.eu/nl">www.satoristones.eu/nl</a>	<b>Ellen Textiel</b> Heel <a href="http://www.ellentextiel.nl">www.ellentextiel.nl</a>
	<b>Wij hopen dat u ook met ons meedoet!</b>	

# Een bijzondere *friendship*

*In onderstaande column een stukje van Sanne van Diesen. Sanne heeft sinds het jaar 2004 de aandoening Complex Regional Pain Syndrome (CRPS). Sinds een aantal jaren ga ik lichamelijk gezien erg hard achteruit, maar gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo lang mogelijk alles zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.*

Het is een mooie dag, de zon schijnt en ik sta buiten te wachten. Al na een paar minuutjes zie ik hem verschijnen. Daar is hij eindelijk! Hij komt de straat ingereeden. Als hij is gestopt en de deur van de vrachtauto open gooit, is het liefde op het eerste gezicht. Ik straal van oor tot oor. Wat hebben wij lang op elkaar moeten wachten!

## **Samen op pad**

Nog diezelfde dag verkennen we samen de buurt. Ook mijn hondje Gipsy is direct erg blij dat hij er is! We gaan lekker samen naar het park en genieten van de eendjes, de hertjes en de zwanen. Mijn nieuwe vriend en ik hebben direct een hele goede klik. Hij geeft me het gevoel van vrijheid, wat ik een lange tijd heb moeten missen. Samen kunnen we heel de wereld aan. Zo voelt het tenminste. Ik heb sinds 2003 een PGB en heb dus ook de nodige zorgverleners gehad die bij mij in dienst waren. Met de PGB zorgverleners heb ik meestal een prettig vriendelijk contact, maar geen vriendschap. Dat is ook niet waar ik naar op bezoek ben. In slechts enkele gevallen kwam een zorgverlener met haar gezin over de vloer, bijvoorbeeld als ik jarig was. Maar dat is niet veel voorgekomen.

## **Wie is 'hij'?**

Waarschijnlijk hebben jullie al door dat mijn nieuwe vriend geen persoon is, maar een hulpmiddel. Het is nu ongeveer zes maanden geleden dat ik mijn scootmobiel heb en sindsdien zijn wij onafscheidelijk. De afgelopen jaren heb ik meer pijn gekregen en zijn mijn spieren nog zwakker geworden. Sinds begin vorig jaar (2014), kon ik daardoor niet meer zonder hulpmiddelen het huis uit. De meest simpele dingen lukten niet meer. Even naar een vriendin op de koffie, boodschappen doen, naar de apotheek of de moestuin gaan? Nee, dat kon ik allemaal niet meer. Met mijn krukken kwam ik op een goede dag hooguit nog een vijftig meter vooruit. Het was net genoeg



*Gipsy op de scoot*



om met Gipsy een rondje om de flat te lopen. Gipsy en ik zijn al tien jaar onafscheidelijk. Ze is ontzettend lief en trouw en ondanks de weinige beweging die ze kreeg, is ze geen dag vervelend geweest. Omdat ze natuurlijk wel meer aandacht en beweging nodig heeft, is mijn vader voor haar gaan zorgen. Echt super lief! Ook nu nog woont ze meer dagen bij hem dan bij mij, maar dat is oké. De dagen dat ze bij hem is heb ik namelijk echt nodig om weer op kracht te kopen. En mijn vader wil haar ook niet meer terug geven, hihi. Samen wandelen ze uren in de duinen en de bossen. Ze zijn dol op elkaar en dat is bijzonder mooi om te zien!

## **Zelfstandigheid**

De scootmobiel heb ik nu ongeveer een half jaar. Ik heb best lang moeten wachten totdat hij geleverd kon worden, omdat er eerst allerlei dingen aan de flat moesten worden aangepast. Zo moest er een ruimte komen om hem te stallen en waren er deuren en drempels die moesten worden aangepast. Gelukkig konden alle aanpassingen gerealiseerd worden en hoefde ik niet te verhuizen. De maanden dat ik moest wachten leken wel jaren! Zo graag wilde ik weer een keertje zelfstandig naar buiten kunnen. Uiteindelijk ben ik ruim elf maanden lang afhankelijk geweest van de hulp van anderen. Het was fijn dat ik mensen in mijn omgeving heb die dit wilden en konden doen. Daar ben ik ze nog altijd dankbaar voor.

## **Vrijheid**

Er zijn mensen die niet snappen dat ik, als jonge vrouw van vierendertig jaar, blij kan zijn met een scootmobiel. 'Want dat is toch iets voor oude mensen?' Maar als je je beseft dat ik door deze scootmobiel mijn zelfstandigheid en zelfredzaamheid voor het grootste deel terug heb, dan kun je je wel voorstellen hoe blij ik met hem ben! Mijn scootmobiel is voor mij meer dan alleen een hulpmiddel om ergens te komen of om te wandelen met mijn hondje. Hij geeft mij een gevoel van Vrijheid.

## **Sanne van Diesen**



# Beauty en verzorging app's

*Ook in beauty en verzorgingland zijn de digitale mogelijkheden door gedrongen. Er zijn app's die je kunt gebruiken om te zien hoe make-up er bij jou uitziet. Ook zijn er app's om te kijken hoe bepaalde haarstijlen en kleuren eruit zien. Zo kun je eenvoudig kijken of een bepaalde haarkleur,- stijl, snor of baard er op jouw gezicht uitziet en kun je een blunder voorkomen. Er is zelfs een App voor het versieren van je nagels.*

## L'Oréal Make up Genius

Wie de afgelopen weken tijd heeft doorgebracht op social media moet het zijn opgevallen: ineens allemaal foto's van jongens met make-up. De oorzaak: de app Makeup Genius van L'Oréal.

De app werkt simpel: scan je gezicht en de app laat zien hoe je er met make-up in een bepaalde stijl uitziet. Dat werkt verrassend goed: de app weet ogen en lippen nauwkeurig te detecteren en voorziet ze van oogschaduw en lippenstift. Make-up Genius biedt een aantal door L'Oréal gekozen stijlen, maar laat de gebruiker ook zelf met het aanbod cosmetica-artikelen experimenteren. Niet alleen grappig, maar ook slim van L'Oréal. Met de app kan de make-up namelijk ook worden aangeschaft, en zo weet je al voor de aankoop of de cosmetica je goed staat.

Advies vragen aan vrienden kan ook: met de app deel je makkelijk foto's en video's van jezelf met de digitale make-up op je gezicht.

Draag looks van onze make-up artiesten, bekijk testfilmmpjes en scan zelfs L'Oréal Paris producten door middel van de barcode in om deze direct te testen zonder dat het nodig is om het op te doen. Download Makeup Genius voor Android of voor IOS (gratis).

## Check diverse haarstijlen, baarden en snorren:

**Hairstyle Makeover** van Appdicted voor IOS  
Probeer virtueel verschillende haarstijlen uit, baarden of snorren uit.

1. Laad eenvoudigweg je foto op of van Facebook
2. Kies je haarstijl uit.
3. Pas je haarstijl aan je foto aan
4. Deel het resultaat en leg het aan je vrienden voor en hoor wat zij ervan vinden.  
De recensies van deze app zijn niet zo goed, omdat het aantal haarstijlen beperkt is.

**Haircolour** van Modiface voor Android en IOS.

Modiface heeft verschillende app's om make-up te proberen, maar ook diverse haarkleuren en haarstijlen van filmsterren uit te proberen.

**Virtual Nail Salon** van Modiface voor Android en voor IOS. Je kunt eenvoudig verschillende kleuren op je nagels proberen. Er zijn meer dan honderd gepolijste nagel kleuren. Er zijn meer dan twintig patronen die je kunt uitproberen. Ook kun je accessoires toevoegen zoals ringen, diamanten en parels. Je kunt dit via je sociaal netwerk delen. Je maakt eenvoudig een foto van je handen en je bent klaar om te starten met virtueel uitproberen. Het scheelt de nodige kosten en veel werk.

## Conclusie

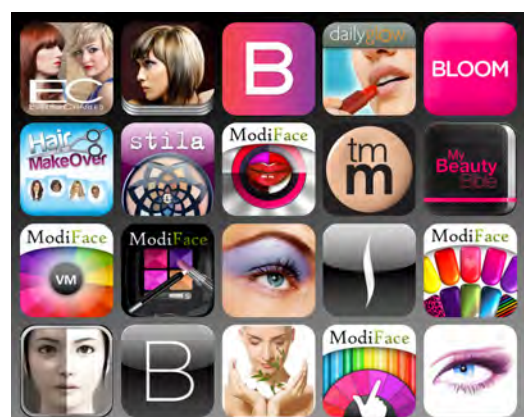
Het is zeker handig dat deze app's er zijn. Je kunt eenvoudig make-up producten en -kleuren uitproberen. Je kunt kijken of de nieuwe haarlook van een filmster jou ook staat. Zeker het testen van haarkleuren is een goede uitvinding. Zo kun je blunders voorkomen. Daarnaast is het leuk dat er ook aan de mannen gedacht is, zodat je kunt kijken of jou een snor of een baard staat.

Het nadeel van deze App's is dat ze bijna allemaal de foto in de lengte doen en niet in de breedte. Het is dus meer aangepast op telefoongebruik dan voor het gebruik van de app met tablets.

Het is zeker leuk om zo ideeën op te doen! Ik vind het voor een haarkleur controleren of een bepaalde haarstijl ideaal. Make-up is toch een kwestie van het echt op doen, omdat een eyeliner in de app vaak dik wordt aangebracht terwijl ik zelf altijd een dunne lijn aanbreng.

Er zijn zelfs app's waar je ook een tatoeages mee kunt uitproberen! Aan alles is dus virtueel gedacht. Als je dus iets zoekt, kijk even goed rond. Er is erg veel op de markt, veel meer dan ik dacht.

## Veroni Steentjes



# Hulphonden

## **Cross: De opvolger van Diesel**

*Een hulphond is een ongewone aanpassing waar je als gebruiker een emotionele band mee hebt. Het kan ook zijn dat je hulphond komt te overlijden. Afscheid nemen van je hulphond is niet gemakkelijk. Als je hulphond is overleden, rijst de vraag wil je als gebruiker naast een trouwe hond ook een nieuwe hulphond? Wanneer een hulphond vervangen moet worden, komt er veel bij kijken. Persoonlijke omstandigheden*

## **Diesel**

In het vorige magazine vertelde ik (Fons) over het overlijden van mijn hulphond Diesel. Een onverwacht verlies, en dat heeft een emotionele krater nagelaten. Wat ik zou gaan doen als Diesel er niet meer was, had ik mij wel bedacht. Het is alleen zo anders gelopen dan ik mij van te voren had bedacht. De omstandigheden waren ook anders. Er moest een oplossing komen die ook op de langere termijn zou werken. Wat een nieuwe hulphond moest kunnen doen, dat wist ik wel. Daarnaast wilde ik ook een hond die mij zou kunnen helpen om psychisch stabiel te worden. Bovendien wilde ik een actieve hond die ook met mij samen lange wandelingen wil maken.

Het overlijden van Diesel was zo heftig dat ik helemaal niet klaar was voor een nieuwe hond. Na anderhalve maand moest ik echter erkennen dat ik fysiek en mentaal niet zonder hulphond kon. Bij een bevriend gastgezin, waar Diesel in de oppas was voor zijn overlijden, zat op dat moment een hond genaamd Cross. Een jonge energieke labrador met een sportief karakter. Cross kroop altijd in mij wanneer ik daar samen met Diesel was. Cross vroeg niet eens of ik het leuk vond, hij deed het gewoon. Verschillende keren is er gezegd dat Cross een geweldige hulphond voor mij zou zijn. Immers voor een hond die zo 'klikt', daar hoef je als nieuwe baas bijna niet in te investeren. Maar goed, ik had Diesel en die zou nog een paar jaar bij mij blijven, was de verwachting.

Ergens rond de tijd dat ik net had erkend dat ik niet zonder hulphond kon, ontmoette ik Cross opnieuw. De hele avond zat Cross waar ik zat. Hij zocht nadrukkelijk contact met mij. Het was zelfs zo erg dat mensen die ons niet kenden, dachten dat Cross mijn hond was. Hier heb ik toen enkele dagen over na gedacht. Nu Diesel er niet meer was, lagen de kaarten natuurlijk anders. Voor mijn gevoel ging het erg snel, toch wilde ik Cross en mijzelf wel graag een kans geven. Na de nodige informatie verkregen te hebben, besloot ik dat Cross eerst maar eens moest komen logeren.

## **Aanvraag**

Tegelijkertijd ging er een aanvraag voor een vervangende hulphond naar de zorgverzekeraar. Tijdens de logeedagen konden we bekijken of Cross alleen bij mij thuis nog steeds die klik met mij had. Cross deed het verschrikkelijk goed, en ik kon meer en meer mijn gebroken hart voor hem openstellen. Cross ging af en toe ook terug naar het gastgezin. Dit gaf mij ook de tijd om te voelen wat ik echt wilde. Begin december was het voor elkaar, en is Cross niet meer weg gegaan. Vanaf dat moment gaat hij bij het gastgezin uit logeren in plaats van dat hij bij mij logeert.

## **Deel van mijn leven**

Ik kan Cross niet meer wegdenken uit mijn leven. Zijn plek bij mij heeft Cross verdiend. Daar waar ik ben, daar is Cross ook. In goede en in slechte tijden is hij de stabiele factor waar ik op vertrouwen kan. Steeds meer en meer kan ik het medicijngebruik terugdringen. De pijn is minder, en ik ben psychisch stabiel. Wanneer het nodig is, slaapt Cross mij mee naar buiten. Van zijn tomeloze energie krijg ik zelf ook energie. De afrondende fase wat betreft de zorgverzekering is ook geregeld. In de korte tijd heb ik geleerd dat ik op Cross kan vertrouwen zoals op een kompas.



### Hulphond

Cross doet alle handelingen die je van een hulphond mag verwachten. Hij raapt gevallen voorwerpen op tot het indrukken van lichtknoppen. Hij haalt de was uit de wasmachine en trekt mijn sokken uit wanneer het nodig is. Dingen die in huis een vaste plaats hebben, kan Cross mij op commando aangeven. Het is Cross nooit te veel. Ik heb Cross leren kennen als een energieke, sportieve hond met een enorme werklust. Dat hij soms ook rustig moet zijn, dat heeft hij hier bij mij echt geleerd. Gelukkig weet hij nu dat we na het werken altijd naar buiten gaan voor een wandeling waarbij hij helemaal los mag gaan! En zelfs dan is Cross niet moe te krijgen. Cross en ik gaan de eerste zomer tegemoet waarin we veel mooie wandelingen gaan maken. De aanwezigheid van Cross maakt het gemis van Diesel zachter.

### Vriendschap

De vriendschap en het onderlinge vertrouwen tussen Cross en mij is vanaf het allereerste moment heel hecht. Het eerste weekend waar schuwde Cross mij al voor een opkomende blaasontsteking waarbij ik van mening was dat dit wel twee dagen kon wachten. De manier waarop ik pijn ervaar, zorgt er voor dat ik de ernst van de situatie niet goed inschat. Cross was hierin zo dwingend dat ik toch een afspraak maakte bij de huisartsenpost. Daar bleek dat ik geen twee dagen langer had moeten wachten. Een dag later ging de medicatie werken, en werd Cross ook meteen rustiger. Dit soort bijzondere ervaringen zorgen voor een hechte vriendschap en een onderling vertrouwen.

**Fons Osseweijer**



*Make-up test:*

# Brow Drama van Maybelline

*Ik (Veroni) zag op TV de wenkbrauwmascara genaamd Brow Drama van Maybelline [www.maybelline.nl/Products/ogen/wenkbrauw/brow-drama.aspx](http://www.maybelline.nl/Products/ogen/wenkbrauw/brow-drama.aspx) voorbij komen. Ik benaderde Maybelline en kreeg de twee gevraagde wenkbrauwmascara's in de kleuren medium brown en dark blond. Ze stuurden me er ook twee passende wenkbrauwpotloden bij. Hieronder het testresultaat.*

Met Brow Drama wenkbrauwmascara breng je je wenkbrauwen gemakkelijk en langdurig in model. Het is verkrijgbaar in vier varianten: dark blond, medium Brown, dark Brown en een transparante variant. Het ronde borsteltje met gekleurde of transparante gelformule houdt je wenkbrauwen langdurig op z'n plek door simpelweg te borstelen en te shapen.

Prijs Brow Drama € 8,99

Prijs wenkbrauwpotlood € 6,99

Kies de Brow Drama tint die het dichtst bij jouw haarkleur ligt. Als je een natuurlijke look wilt, gebruik dan de transparante variant.

## 1. Borstelen

Breng met de ronde borstel de gelformule van de Brow Drama aan op je wenkbrauwen. Borstel hierbij zachtjes tegen de haarrichting in, om zo al je wenkbrauwhaartjes te bedekken met de gelformule.

## 2. Shapen

Breng je wenkbrauwen tot slot gemakkelijk in model door de borstel in de natuurlijke haargroerichting te bewegen.

## Test resultaat

Ik heb het product getest zonder wenkbrauwpotlood, omdat dat voor mij moeilijk aan te brengen is. Ook heb ik zulke volle wenkbrauwen dat ik geen potlood nodig heb. Ik vind dat de mascara goed werkt. Het is eenvoudig zonder veel handelingen aan te brengen. Ik krijg het borsteltje eenvoudig uit de flacon. De kleur breng je eenvoudig aan en het blijft goed zitten. Het geeft een natuurlijk effect, wat ik zelf mooi vind. Als je de kleur te licht vindt, breng dan het product vaker aan. Ook breng je de wenkbrauwen makkelijk in model met het borsteltje. Het product is er met make-up remover eenvoudig af te halen. Het enige wat moeilijk is, is de juiste kleur vinden die past bij je wenkbrauwen.

Ik heb erg donkere wenkbrauwen. De twee gekregen kleuren zijn te licht voor mij. Ik heb daarom de dark Brown versie gekocht die past bij mijn wenkbrauwen.

Gebruik bij licht blond haar de kleur dark blond. Bij donkerblond bruin haar gebruik je de kleur medium Brown. Bij bruin tot zwart haar gebruik je dark Brown. Zo kom je eenvoudig bij de juiste kleur uit.

Cijfer: 8,5



Foto 1: Op deze foto heeft Veroni geen wenkbrauwmascara op.

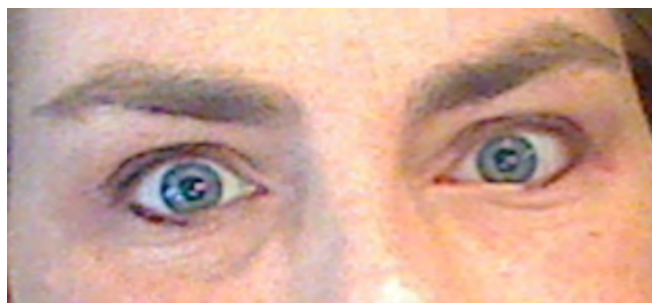


Foto 2: Op deze foto heeft Veroni één keer de wenkbrauwmascara aangebracht.

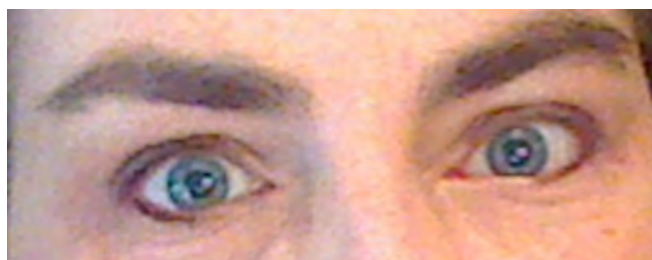


Foto 3: Op deze foto heeft Veroni twee keer de wenkbrauwmascara aangebracht.

**Veroni Steentjes**



## Hot or not



*In deze rubriek komen beauty en verzorgingsproducten voorbij waaronder ook nieuwe trends zoals de tangle teezer. Ook met een handicap en een low budget kun je er netjes en verzorgd uit zien.*

### Tangle teezer; hot or not?

Al vele malen zag ik (Veroni) op blog- en haarproduct websites de tangle teezer voorbij komen. Het is een haarborstel voor klitten en voor lang haar. Het glijdt door het haar en is pijnvrij. De borstel bestaat uit kleine en grote tandjes die flexibel door het haar glijden in plaats van aan het haar te trekken en haarbreuk te veroorzaken. De meeste varianten hebben een handformaat en een compacte variant met een doosje erbij voor onderweg. Er is in het buitenland een variant met handvat te vinden, maar die is in Nederland online niet te koop. De originele prijs ligt rond de €8,- tot € 15,-. Zoveel geld voor een stukje plastic om je haar mee te kammen?



Toen ik op Ebay een goedkope variant met handvat voor € 1,50 voorbij zag komen, waagde ik de gok. Mijn kapster bevestigde inderdaad dat deze variant exact hetzelfde is als de originele tangle teezer.

### Getest: Veroni

Haar: halflang krullend en dik haar 'Toen ik het per post binnen had, heb ik de borstel meteen geprobeerd. Het viel me erg tegen. Ik had het gevoel dat ik over mijn haar aaide in plaats van er goed doorheen te borstelen.

Als ik mijn haar daarna met de grove kam borstelde zaten er nog veel knopen in. Ik heb hem daarom aan mijn nichtje Daisy gegeven. Resultaat: Not!

### Getest: Daisy

Haar: lang dik haar

'Ik vind de borstel erg fijn. Het maakt mijn haar glad en zacht. Ik heb mijn haar enige tijd geleden geblondeerd en daardoor is het droog en zitten er knopen in. Ik ben blij dat ik deze van Veroni gekregen heb.'  
Resultaat: Hot!

### Hotte top drie voor op vakantie

1. Syoss Fix & Smooth ultra strong hold 75 ml gekocht bij bol.com € 2,59 Hot! Deze blijft echt goed zitten. Het is kleinere bus die makkelijker in de hand ligt. Handig voor op vakantie of om in de tas mee te nemen. Alleen is deze moeilijk online te vinden!
2. Herome S.O.S. handgel reiniging en verzorging geparfumeerd, 30 ml voor € 1,50, 75 ml voor € 2,59 en 200 ml € 5,49 Hot! Een goede verzorgende handgel waar je geen water bij nodig hebt. Het desinfecteert en verzorgt de handen. Het is ideaal voor thuis of op vakantie. Er is ook een variant die niet geparfumeerd is.
3. Macademia Moisturizing Rinse is een dagelijks conditioner ontworpen om te voeden en pluis en klitten te voorkomen. Te koop in 60ml € 5,50 en 100 ml en 300 ml. Hot! Het is niet goedkoop, maar je hebt weinig nodig. Het maakt mijn haar zacht en verzorgd. Ideaal voor elke type haar wat extra verzorging nodig heeft. Even laten intrekken en zorgvuldig uitspoelen. Ideaal als je je haar gekleurd hebt of als je haar beschadigd is door het stijlen of door de zon en zee.

**Advies:** Koop eerst een kleine fles om het te testen.



# Mienke over vriendschap



## 'Starende blikken lossen wij samen op met humor en zelfspot.'

*Mijn naam is Mienke van Alphen (22), ik heb een lichamelijke beperking door zuurstofgebrek. Hierdoor heb ik Cerebrale Parese (CP) ([www.hersenletsel-uitleg.nl/hersenletsel-per-ziektebeeld-oorzaak/cerebrale-parese](http://www.hersenletsel-uitleg.nl/hersenletsel-per-ziektebeeld-oorzaak/cerebrale-parese)). Ik ben een enthousiaste jonge meid. Ik ben spastisch in al mijn ledematen en ga rollend door het leven in een elektrische rolstoel. Ik werk vier ochtenden in de week als receptioniste bij een fysiotherapeut.*

In contact treden met onbekende mensen is voor ieder mens een specifieke weg op zich. Ik noem het altijd een nieuw avontuur. Ook dat is voor iemand die leeft met een beperking niet gemakkelijk. Het etiket is er helaas, en zo'n rolstoel met een anders werkend lijf schrikt mensen toch af. De vriendschappen in mijn kinderjaren waren erg fijn. Omdat ik in een dorp woon, kent iedereen elkaar. Na schooltijd met

vriendjes spelen was voor mij niet anders, ik werd overal bij betrokken. Tijdens het verstoppertje spelen, werd ik wel geholpen om me zo snel mogelijk te verstoppen. Dit gold ook voor tikkertje. Toen ik mijn eerste elektrische rolstoel kreeg, was ik even snel als de anderen. Ik was niet meer van hen afhankelijk, want ik hoefde niet meer geduwd te worden. Dat was een feest! Helaas ben ik, toen ik ouder werd, deze mensen uit het oog verloren. We gingen allen onze eigen weg. Dit is erg jammer. Via social media heb ik ze in mijn vriendenlijst staan, maar daar houdt het bij op.

### Lotgenoten

Ook is het belangrijk om vriendschappen te onderhouden. Dit is niet simpel. Het is niet dat ik het niet wil, maar het valt gewoon niet mee. Mijn vriendenkring is niet al te groot, dit vind ik ook helemaal niet erg. In mijn puberjaren heb ik meer vriendschappen onderhouden dan in mijn basisschooltijd. Ik heb een vriend die ook Cerebrale Parese (CP) heeft. Dit is prettig, omdat je elkaar aanvoelt en gelijkwaardig bent. Vaak lopen wij in deze maatschappij tegen dezelfde dingen aan. Dit is fijn om te merken. Je praat er samen over, en voelt herkenning. Humor en zelfspot zijn belangrijk in deze relatie. Vaak komen er toch starende blikken. Als we samen een restaurant binnenkomen, wordt er toch

vaak gekeken. Zodra wij dit in de gaten hebben, lossen wij dit met humor op: 'Volgens mij hebben ze hier nog nooit een rolstoel gezien, we lijken wel een attractie.'

### Humor

Als ik in een openbare gelegenheid met een onbekende in contact kom, krijg ik vaak de reactie: "Ik heb respect voor je, maar ik moet er niet aan denken dat ik me de rest van mijn leven in zo'n stoel moet verplaatsen. Laat staan wat er nog meer bij komt kijken?" Ik leg dan graag uitgebreid, en ook met plezier uit, dat de stoel geen stoel is waar ik mij in moet verplaatsen, maar dat de stoel een onderdeel van mij is. Deze manier van communicatie is vaak totaal onverwacht. Dit kun je vaak zien aan de houding- en gezichtsuitdrukking van de ander. Op dat soort momenten zou ik graag willen weten wat er in (het hoofd van) de ander omgaat. Vaak gaat het gesprek nog lang door. Dit vind ik helemaal niet erg. Op zulke momenten heb ik de missie om de ander een totaal andere kijk te geven op mensen met een beperking. Dat vind ik erg belangrijk. Dit is een manier om de drempel te doorbreken.

Daarnaast ga ik gewoon ook naar festivals, evenementen, en de buurtkroeg, net zoals ieder ander mens. Dit is belangrijk omdat je hierdoor onder de mensen komt, nieuwe mensen kunt ontmoeten en contacten kunt onderhouden. Daarnaast ben ik er op dat moment echt even tussenuit. Dat is heerlijk. Dit raad ik iedereen aan, die het fysiek kan!

### Mienke van Alphen



# Anders in de maatschappij

**'Voor mijn gevoel anders in de maatschappij staan.'**

*In dit artikel schrijf ik over mijn veranderde relatie in maatschappelijk opzicht naar instanties toe sinds ik in 2001 een hersenoperatie heb ondergaan waardoor ik evenwichtsstoornissen heb en een rollator gebruik.*

*Mijn oriëntatievermogen neemt door mijn beperkte zicht wat meer tijd in beslag dan ik gewend ben.*

## Onzeker

'Tijdens de laatste veertien jaren van mijn leven, dus de jaren vanaf- en na mijn hersenoperatie in 2001, heb ik gemerkt dat ik moeite heb om mezelf te wenden tot relaties in de samenleving. Inmiddels gaat het me gelukkig een stuk beter af dan in het begin van deze periode. Of het nu gaat om bestaande relaties, of om nieuwe maatschappelijke contacten, het onzekere gevoel blijft spelen. Ik heb een soort gevoel van 'minder zijn'.



Ondanks dat ik herhaaldelijk tegen mezelf blijf zeggen dat het niet zo is, blijft het nog altijd aan mij knagen.

## Verandering

Misschien komt het omdat ik weet hoe het is om zonder het hebben van een lichamelijke beperking in de maatschappij te staan. Bewust of onbewust, wil ik dit nog steeds op dezelfde manier kunnen. Maar de dingen zijn veranderd, omdat mijn situatie is veranderd. Als ik ergens nieuw naar toe ga, dan ben ik onzeker. Bijvoorbeeld, onlangs toen ik van tandarts veranderde. Ik wist niet hoe die praktijk eruit zag van binnen. Vragen als 'Is de omgeving toegankelijk voor mij? Is het er gelijkvloers? Heeft de trap leuning?', houden mij van te voren flink bezig.

Naast het concentreren op een gesprek, moet ik me tegelijkertijd richten op mijn lichaam. Ik heb moeite met mijn evenwicht houden als ik sta. Het is daarom beter voor mij om te gaan zitten. Ik kan me dan volledig richten op het gesprek. Ik kan staan en een gesprek voeren voor mijn gevoel niet optimaal tegelijkertijd doen en dat maakt me onzeker. Inmiddels weet ik dat dat niet hoeft. Dat ik ook kan zorgen dat ik me ontspannen voel en bijvoorbeeld eerst ga zitten, voordat ik mijn verhaal begin.

Niet alle relaties zijn veranderd, die met mijn familie en vrienden niet. Ikzelf ben echter wel veranderd, ben beperkter in veel dingen. Dat brengt een onvermijdelijke verandering in vriendschap- en familierelaties met zich mee, maar dat maakt het gevoel naar deze mensen er niet minder om. En andersom ook niet.

Het onzekere gevoel dat ik heb, komt niet per definitie door mijn handicap, daar ben ik wel achter gekomen. Het is vooral het beeld dat ik er zelf bij gevormd heb. Ik ben me ervan bewust dat niemand van mij verwacht dat ik me op dezelfde manier presenteer, als hoe ik dit vroeger deed. Niemand behalve ikzelf...

**Dorothy Loman**





# PGB bezuinigingen

**'De strop persoonsgebonden budget genaamd; het begin van het einde.'**  
*Sinds 1995 bestaat in Nederland het persoonsgebonden budget (PGB) waarmee personen die zorg en/of begeleiding nodig hebben zelf hun zorg kunnen inkopen. Je kunt dus zelf bepalen wie welke zorg doet en op welk moment het gedaan wordt en tegen welk uurtarief. Dit heet de eigen regie voeren en keuze vrijheid hebben.*  
*Veroni Steentjes heeft sinds 2003 een PGB vanuit de zorgverzekeraar en de gemeente Arnhem.*

## Veranderingen

Op 1 januari 2015 is dit principe van eigen regie en eigen keuzevrijheid omver geholpen. Het probleem is dat er teveel tegelijk veranderd is in het Persoonsgebonden budget (PGB). Het PGB bestond in 2014 uit de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) gedeelte voor de functies: verpleging, verzorging en begeleiding in uren en begeleiding in dagdelen met vervoer. Dit viel onder het zorgkantoor. De huishoudelijke hulp kwam uit het Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) gedeelte dat onder de gemeente viel. Sinds 1 januari 2015 is de functie begeleiding in uren en dagdelen vanuit de AWBZ naar de WMO gegaan, dus naar de gemeente toe. De functies verzorging en verpleging zijn naar de zorgverzekeraar gegaan wat onder de zorgverzekeringswet (ZVW) valt. De regering zadelt de gemeenten en zorgverzekeraars hiermee op. Dit is niets anders dan bezuinigen en afschuiven van verantwoordelijkheden.

## Trekkingsrecht

Vanaf 1 januari 2015 geldt ook het trekkingsrecht. Dit houdt in dat je het PGB geld niet meer op je eigen bankrekening ontvangt, maar dat het toegekende bedrag rechtstreeks aan de werknemers betaald wordt door je ziektekostenverzekeraar en gemeente. Ik heb daar geen enkele moeite mee. Als dit fraude voorkomt, vind ik het prima. De grote fraude zit voor mijn gevoel in de grote

wooncomplexen en bemiddelingsbureaus die overal tussen zitten om budgetten te legen in hun eigen zak.

Het PGB was gericht op één doelgroep; namelijk mensen die door een lichamelijke handicap of chronische ziekte zorg nodig hebben.

Er zijn door de jaren heen andere doelgroepen aan toegevoegd zoals: de ouderenzorg, rugzakjes, psychiatrische begeleiding, jeugdzorg en de woon-initiatieven. Hierdoor is het een te grote groep geworden. Het overzicht is hierdoor weg.

## Eigen regels

Iedere gemeente mag zijn eigen regels maken. Ik heb het geluk dat mijn gemeente voor dit jaar qua budget niets veranderd heeft aan de WMO huishoudelijke hulp en de functie begeleiding. Er zijn ook gemeenten die geen huishoudelijke hulp meer geven of de uren met de helft korten. Daarnaast bepaalt ook iedere zorgverzekeraar zijn eigen regels. De hoeveelheid korting op het budget verschilt per zorgverzekeraar. Het vrij besteedbare bedrag is ook grotendeels afgeschaft. Ook moet je nu de eigen bijdrage zelf betalen en wordt het niet uit het budget betaald. Ook is de wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten (Wtcg) korting op de eigen bijdrage voor de zorg verdwenen, waardoor de eigen bijdrage hoger uitvalt. Dat alles zorgt ervoor dat ik € 80,- per maand minder te besteden heb.

## Pech

Ik heb vooral de pech dat ik bij Het Zilveren kruis verzekerd ben, omdat zij als enige zorgverzekeraar korten op het verpleegkundig budget met 12,5 procent. Aangezien het grootste deel van mijn PGB budget uit verpleging bestaat, ben ik dus de klos. Het is net of ik op 1 januari ineens 12,5 procent beter ben geworden of dat ik al die jaren steeds 12,5 procent teveel heb gekregen, wat natuurlijk niet zo is.

Alleen word ik meer gekort dan alleen die 12,5 procent. Vanaf 1 mei 2015 mag ik maximaal €20,- per uur uitgeven aan iemand die verpleegkundige handelingen uitvoert als hij/zij niet wet. Beroepen Individuele Gezondheidszorg (BIG) geregistreerd is. Ook geldt dit zelfde uurtarief voor de functie verzorging als de zorgverlener geen niveau twee diploma of verzorgende niveau drie heeft. Ook wordt gevraagd dat een professionele zorgverlener bij verpleging en verzorging zich bij de KVK inschrijft. Er zijn zelfs zorgverzekeraars die



### Beperkt budget

Ik ben geïndiceerd voor negen uur voor verpleging per week waar € 513,- per week voor staat. Daar wordt 12,5 procent op gekort. Vanaf 1 mei mag ik maximaal € 20,- per uur uitkeren aan mensen zonder opleiding en KVK nummer. Van het budget verpleging van € 513,- per week mag ik maar € 180,- uitgeven. Er blijft dan maar 35 procent van het oorspronkelijke budget over. Ik mag ook niet meer uren uitgeven dan de 9 uur. Zo wordt er over budgetgarantie gesproken waar in de praktijk totaal geen sprake van is.

### Zorgplan

Ook moet ik nu of aan het einde van het jaar een zorgplan hebben voor de gemeente en de zorgverzekeraar. Het is net of je weer in een AWBZ instelling woont waar je vaste regels en afspraken op papier moet zetten. Een zorgplan vragen is ingesteld om weer een extra drempel te creëren, om zo te zorgen dat mensen van een PGB afzien of ermee stoppen, omdat het te moeilijk en ingewikkeld is. Alleen is de AWBZ zorg in natura veel duurder dan zorg vanuit een PGB. Er wordt dus totaal niet bespaard, maar alleen met geld geschoven.

### Willekeur in indiceren

Aan het einde van het jaar bepaalt een wijkteam van de gemeente mijn WMO budget. Een wijkverpleegkundige bepaalt voor de zorgverzekeraar mijn budget persoonlijke verzorging en verpleging. Ze kan kijken welke taken en uren zij zelf kunnen doen, waar dus geen pgb voor nodig is. Er is in het indiceren geen onafhankelijkheid meer. Je bent afhankelijk van je zorgverzekeraar, je gemeente, het wijkteam en de wijkverpleegkundige. Het is net Russische roulette. Het lijkt of alle mogelijke middelen worden in gezet om het PGB om zeep te helpen. Het probleem is dat er teveel tegelijk veranderd is in het PGB. Zorgverzekeraars, gemeente en de SVB zijn verre van goed voorbereid. Ze krijgen teveel werk voor hun kiezen met te weinig mensen en ook met mensen die van de hoed en de rand weten. Daarnaast zijn alle zorgovereenkomsten weg. Ik heb vijf keer alles op gestuurd. Ik heb via Wetransfer de zorgovereenkomsten gestuurd, omdat de bestanden te groot waren. Ik kreeg afgelopen week een mailtje dat ze de bestanden niet kunnen ophalen, omdat de mail van februari was en de bestanden van Wetransfer nu niet meer opgehaald kunnen worden. Dat geeft dus aan dat ze het zes weken hebben laten liggen.

Daarnaast is het onrust met uitbetalen. Het eerste probleem is dat er niet op tijd uitbetaald wordt. Ook zijn enkele zorgverleners al twee maanden achter elkaar bruto uitbetaald in plaats van netto, waardoor ze geld aan de kant moeten zetten voor het einde

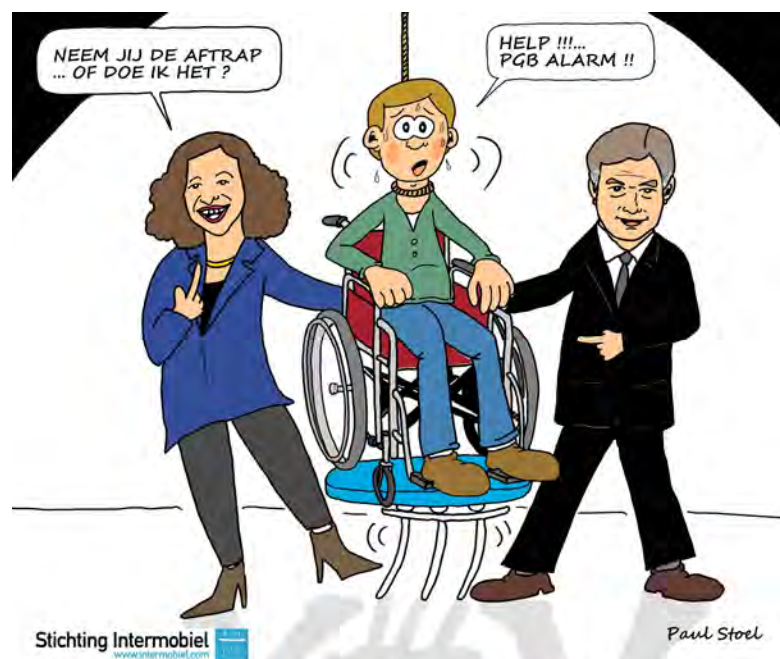
Tevens mis ik loonstroken. Ik zit daarnaast met het probleem dat ik via internet via de SVB website alleen ZWW uren kan declareren en geen WMO uren. Het 'rapid response team' geeft aan dat dit nog maanden kan duren! Het is en blijft dus een rotzootje. Staatsecretaris van Rijn zegt steeds in debatten dat er geen problemen zijn en dat alles in enkele dagen opgelost wordt via dit wonder team. Hij weet totaal niet welke problemen er in de praktijk zijn.

### Bezuinigingen

Alle veranderingen rondom het PGB hebben een enorme chaos en stress gecreëerd bij iedereen die ervan afhankelijk is of werkt bij iemand met een PGB. De impact is niet voor te stellen. Het PGB waar zo hard voor gevochten is, verdwijnt en wordt een farce. Ik kijk somber naar de toekomst. Keuzevrijheid en eigen regie bestaan niet meer. Ik moet mijn zorg vastleggen in een zorgplan, net of ik in woorden samen te vatten ben en iedere dag dezelfde ben. Ik ben gebonden aan uurtarieven, opleidingen en zorgverleners die wel of niet ingeschreven bij de KVK zijn. Ik ben afhankelijk van in welke gemeente ik woon en waar ik verzekerd ben voor de hoeveelheid zorg die ik krijg. Ik krijg - hoe ik het ook wend of keer - te weinig zorg en begeleiding. Een tip: zie de komende jaren af van chronische ziek worden of een handicap krijgen.

Dit alles geeft me het gevoel dat ik alleen als een zorgkostenpakket gezien word. Aan mij wordt aan alle kanten getrokken om te kijken waar het nog minder dan minder kan. Ik kan hierdoor niets anders zeggen dan: **Sorry dat ik besta en zorg nodig heb!**

### Veroni Steentjes



# Portret van Arjen



*'Wat ik erg mooi vind is dat mijn vrienden zonder beperking mij als volwaardig zien en niet als iemand met een beperking.'*  
 Arjen Siemes is 28 jaar. Hij woont zelfstandig met ambulante begeleiding. Arjen werkt als receptionist bij een instelling voor mensen met een beperking. Hij is al enige tijd op zoek naar nieuwe vriendschappen om leuke dingen mee te doen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan: een avondje naar de bioscoop, wat drinken in een café of een concert bezoeken. Maar ook een dagje weg naar de Efteling zou hij erg leuk vinden om te doen.



## Medisch

Tijdens zijn geboorte heeft Arjen een zuurstof gebrek of juist teveel zuurstof gehad. Dat weten de artsen niet. Daardoor kan hij moeilijk lopen en is hij slechtziend. Wat Arjen ziet kan per dag maar zelfs ook per uur verschillen. Licht, en dan met name zonlicht, heeft een grote invloed. Wat hij bij het zien verder soms lastig vindt, is in te schatten wat iemand die normaal ziet wel en niet begrijpt. Sommige dingen zijn voor iemand heel logisch, maar voor Arjen hoeft dat niet zo te zijn. Als iemand bijvoorbeeld op Arjen's werk een doos met spullen vergeet op te ruimen, struikelt hij er over omdat hij dat niet ziet. Het gevolg was dat Arjen onder de blauwe plekken zat. Wat betreft het lopen gaat het ook niet elke dag hetzelfde. Kou heeft hier een grote invloed op. Als het erg koud is in de winter heeft Arjen meer moeite met lopen, omdat zijn spieren dan stijver zijn dan in de zomer.

## Hobby's

Arjen heeft een scala aan hobby's en dingen die hij graag doet: fitness, het luisteren naar gesproken boeken en tijdschriften. Maar ook zwemmen en uitstapjes met mensen maken naar bijvoorbeeld de bioscoop of uit eten gaan, doet hij graag.

## Vrienden met en zonder beperking

Zijn huidige vrienden heeft Arjen op diverse plekken leren kennen. Enkele zaten in het oude team waar hij gewerkt heeft. Anderen heeft hij leren kennen via de Zonnebloem of ze waren eerder bij hem betrokken als vrijwilliger voor hun studie. Niet alle vrienden van Arjen hebben een beperking.



Vriendschappen met mensen met een beperking zijn in Arjens beleving wel anders dan met mensen zonder beperking. Wat hij met name als anders ervaart, is dat hij met mensen met een handicap hele andere gesprekken heeft dan met mensen zonder een beperking. Mensen met een beperking lopen vaak tegen dezelfde dingen aan en begrijpen dat goed van elkaar.

Mensen zonder beperking weten dit niet altijd. Zeker in het begin van zo'n vriendschap merkte Arjen dat zijn vrienden erg veel interesse hadden in zijn beperking en veel vragen stelden. Wat hij erg mooi vindt om te merken is dat de mensen zonder beperking hem als volwaardig aanzien en niet als iemand met een beperking.

## Vriendschappen onderhouden

Over het algemeen maakt Arjen veel gebruik van de mail en telefoon om vriendschappen te onderhouden. Als hij met iemand af wil spreken dan kan hij zich binnen zijn woonplaats bewegen met een scootmobiel. Als hij verder weg wil afspreken, heeft hij een regiotaxi pas en een Valys regeling tot zijn beschikking. Arjen heeft nog ruimte in zijn agenda voor nieuwe vriendschappen. Plaatsen bij hem in de buurt zijn: Nijmegen, Groesbeek, Beuningen, Mook, Wijchen en Molenhoek.

## Fleur Meeusen





# Vriendschap tussen kinderen

**'Volgens mij hebben kinderen verschillende fasen waarin zij vriendschappen onderhouden.'**

*In onderstaand artikel schrijf ik (Fleur) over vriendschap bij kinderen. Ik heb zelf drie kinderen en zie dat vriendschap tussen jongens anders is dan vriendschap bij meisjes. Ook verandert de vriendschap door de kinderjaren heen.*

In het begin zie je dat kinderen door hun leeftijd nogal op zichzelf gericht zijn. In de meeste vriendschappen gaat dat niet werken. Een vriendschap is immers geven en nemen. Jonge kinderen kunnen daardoor fikse ruzies hebben. Gelukkig is het vaak snel vergeten en kan er verder gespeeld worden. Kinderen zijn ook heel direct.

Brigitte Kaandorp zei ooit in een van haar conferenties dat wij dat als volwassenen ook zouden moeten doen. Haar dochter wilde met een vriendinnetje spelen, maar zij wilde niet en zei: "Ik vind jou stom dus ik speel niet met je." "Oké", zei de dochter en huppelde vrolijk naar het volgende meisje om te vragen of zij wilde spelen. Best verhelderend maar de meeste volwassenen zouden het niet waarderen, denk ik.

Als de kinderen wat ouder zijn, beseffen ze dat een vriendje weleens hele andere dingen wil doen dan zichzelf. Op die leeftijd moeten er compromissen worden gesloten. 'Eerst een uur jouw zin, en dan een uur mijn zin.' Dit gaat natuurlijk niet vanzelf goed, maar met wat vallen en opstaan lukt het de meesten uiteindelijk wel. Zo leren ze dat een vriendschap geven en nemen is. De vriendschappen kunnen hecht zijn. Wat je ook vaak ziet, is dat vriendschap als een chantagemiddel gebruikt kan worden. 'Als ik op jouw feestje mag komen, ben jij mijn liefste vriendin.'

Als ze nog wat ouder zijn, zie je dat de vriendschappen tussen jongens en meisjes verandert. De kinderen gaan vooral met hun eigen sekse om. Het is als meisje een beetje gek om ineens met een jongen af te spreken. Om eerlijk te zijn, vind ik de verschillen tussen jongens en meisjes ook groot.

Dit is zo rond de leeftijd van elf jaar. De meisjes giebelen en experimenteren met make up en nagellak. De jongens zijn vooral bezig met stoer overkomen en voetballen. Hier en daar steken wat hormonen de kop op en wordt er slinks naar de andere sekse geloerd. De vriendschappen die nu ontstaan, kunnen hecht en zelfs voor het leven zijn. De kinderen weten ongeveer hoe je een vriendschap moet onderhouden. Ze kunnen zich inleven in de interesses van de ander. Vaak is het zo dat er juist door dezelfde interesses een vriendschap ontstaat.

Wat ik hierboven beschreven heb, heb ik uit mijn eigen ervaringen met kinderen gehaald en wat ik op het schoolplein heb gezien en gehoord. Het geldt natuurlijk niet voor alle kinderen. Zelf heb ik nog twee vriendinnen uit mijn basisschool tijd. Een vriendin spreek ik geregeld en we doen samen leuke dingen. De ander woont in Zimbabwe dus dat is qua ondernemen wat lastiger, maar als we elkaar zien dan gaan we verder waar we de vorige keer gebleven zijn.

**Fleur Meeusen**



# Anders denken

## 'Je beste vriend(in) is je spiegelbeeld.'

*Evy is 50+ en heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is jaren bedlegerig. Ze was yoga docente. Ze geeft nu aan huis yoga - en filosofie les. Evy is ook actief als vrijwilligster bij Stichting Intermobiel. In ieder Mobiel Magazine deelt ze wat haar bezighoudt. Deze keer schrijft ze over vriendschap.*

Graag wil ik een andere visie op het onderwerp vriendschap geven. Het lijkt soms toeval dat je iemand ontmoet met wie je vriendschap sluit. Maar naar mijn idee bestaat toeval niet, maar valt het je toe. Zoals twee magneten naar elkaar toe trekken, trekken ook twee mensen met dezelfde trilling naar elkaar toe. Ook al zouden beiden aan de andere kant van de wereld wonen, is de kans groot dat een van de twee mensen op vakantie gaat naar dat verre land en daar heel 'toevallig' de ander ontmoet. Het lijkt alsof twee puzzelstukjes precies in elkaar passen.

Je kunt bijvoorbeeld 'toevallig' iemand ontmoeten op een feestje. Op de een of andere manier voel jij je aangetrokken tot een van de aanwezigen. Je raakt aan de praat en je bemerkt veel raakvlakken met je eigen leven of zienswijzen. De interesse in elkaars persoonlijke levensverhalen lijkt zonder enige moeite te gaan.

Waarom is die belangstelling er juist voor deze ene persoon en niet voor een ander die erbij aanwezig is? Dat is omdat dezelfde trillingen elkaar aantrekken, dus mensen met soortgelijke eigenschappen passen bij elkaar. Het kost dan weinig moeite om je aan te passen. Je krijgt vaak bevestigingen dat je het goed doet en dat je de juiste beslissingen in je leven maakt. Je bent dus onbewust op zoek naar iemand die van binnen op jezelf lijkt en je begrijpt. Hierdoor voel je meteen een **hartsverbinding**.

Dat voelt anders dan een **hoofdverbinding**. Je hoofd zit namelijk vol oordelen, terwijl die in je hart totaal niet voorkomen.

Soms kan het ook nodig zijn iemand te ontmoeten die in eerste instantie op jou lijkt, maar die je op een later tijdstip weer afstoot omdat hij/zij gedrag laat zien dat jij niet waardeert. Je geeft de ander de schuld, maar als je met één vinger naar de ander wijst, wijzen er drie vingers naar jezelf terug.



Wanneer je iemand beschuldigt, kun je er ook voor kiezen om jezelf af te vragen wat de reden is dat je de ander ineens veroordeeld? Wat zegt dit van jezelf?

Een mening hebben is niets meer dan kijken door je eigen bril van ervaringen en verwachtingen. Een mening is dus nooit een ultieme waarheid. Als je dat een beetje door begint te krijgen, ga jij je vriendschap ineens anders zien. De emoties die jouw vriend(in) in jou wakker maakt, werken als wegwijzers naar jouw binnenste. Daarom kun je dankbaar zijn dat hij/zij jou van dienst is geweest om iets over jezelf te ontdekken. Dat maakt een vriendschap dierbaar.

Op deze manier kun je je leven lang met elkaar omgaan, zonder dat je vriendschap scheurtjes gaat vertonen. Dan ben je vrienden door dik en dun. Je houdt elkaar op de hoogte van wat je meemaakt en je deelt je diepste gevoelens en geheimen met elkaar. Hierdoor voelt je vriend(in) speciaal en vertrouwd aan. De ander begrijpt je volkomen, omdat hij/zij in vele opzichten een innerlijk spiegelbeeld van jezelf is. Datgene wat niet begrepen wordt, heeft die ander nog niet ervaren en daarom kan de ander er niet hetzelfde over denken en voelen.

**Evy**

**De enige manier om een vriend te hebben is er een te zijn.**

Frederik van Eeden

**OM**  
DENKEN



# Op afstand

**'Als je elkaar ziet en het is dan net zo gezellig als de vorige keer is het een prima vriendschap om te koesteren.'**

*Hoe onderhoud je een vriendschap op afstand? Daar heb ik, Fleur, al een aantal jaren mee te maken. Eén van mijn beste vriendinnen is jaren geleden voor haar studie naar Londen vertrokken. Inmiddels woont zij al een aantal jaren in Zimbabwe. Mijn liefste schoonzus is naar Duitsland geëmigreerd.*



## Londen en Zimbabwe

Ik denk dat ik achttien jaar was toen mijn vriendin mij enthousiast belde. Ze had een plek bemachtigd op een laboratorium in Londen. Ze was er helemaal gelukkig mee en ik was natuurlijk blij voor haar. Maar ik vond het wel heel jammer dat ze naar Londen ging. We hielden contact door te bellen, maar omdat dat destijds best wel prijzig was schreven we elkaar mails waarin we onze bezigheden deelden. Zij kwam regelmatig naar Nederland om haar familie te bezoeken en dan zagen we elkaar ook. Ik ben ook naar haar toe gegaan in Londen. Dat was heel gezellig en goed te doen qua afstand.

Een paar jaar later ging mijn vriendin een project in Afrika leiden. Ze pakte haar spullen en ging werken en rondreizen in Afrika. In Zimbabwe ontmoette ze de man van haar dromen. Ze is in Zimbabwe gebleven en inmiddels is haar geluk uitgebreid met een dochter en een zoon. Af en toe komen ze naar Nederland. Dan zien we elkaar altijd. Ik ben voornemens om ook een keer naar haar toe te gaan, maar dat is op de lange termijn. Via Facebook houden we contact en met de foto's die we er kunnen plaatsen zien we ook een beetje waar we mee bezig zijn. Mails sturen we nog maar af en toe, en bellen of skypeën doen we niet. Maar voor ons is dit voldoende om nog steeds een leuke vriendschap te hebben.

## Duitsland

Mijn echtgenoot en zwager zijn tweelingbroers. Vanaf de eerste dag (inmiddels al zestien jaar geleden) dat mijn zwager zijn nieuwe vriendin voorstelde, konden we het prima met elkaar vinden. Het was echt alsof ik mijn zus ontmoette. We ondernamen veel met zijn vieren, maar mijn schoonzus en ik deden ook veel samen. Voor het werk van mijn zwager emigreerden ze elf jaar geleden naar Duitsland.

Sindsdien spreek ik mijn schoonzus zeker eens in de veertien dagen aan de telefoon. We gebruiken de what's app vrijwel dagelijks en onze Facebook accounts ontploffen soms van de berichten aan elkaar. Ik en mijn gezin gaan met enige regelmaat naar Duitsland en zij komt met haar gezin regelmatig naar Nederland.

## Verschillen

Het grootste verschil tussen mijn vriendschap met mijn vriendin en mijn schoonzus is denk ik toch wel de afstand. Als ik naar Duitsland wil, ben ik minder dan vijf uur onderweg in de auto. Als ik naar Zimbabwe wil, ben ik een dag aan het reizen en het is ook een stuk duurder. Omdat ik mijn schoonzus vaker spreek, ben ik meer op de hoogte van haar dagelijkse gang van zaken. Daardoor heb ik weer vaker contact. Bijvoorbeeld om even te vragen hoe het nu met mijn neefjes gaat, of hoe het gesprek op het werk van mijn schoonzus is verlopen. Maar ik ben er wel achter dat het voor het behouden van een vriendschap niet uitmaakt hoe vaak je elkaar ziet of spreekt. Als je elkaar ziet en het is dan net zo gezellig als de vorige keer is het een prima vriendschap om te koesteren!

**Fleur Meeusen**

# 'It's not easy being a borderliner'

## **Schouwburgvoorstelling: 'It's not easy being a borderliner.'**

*Vriendschap is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Dit is één van de dingen die ik (Fons) van de theatervoorstelling 'It's not easy being a borderliner' van ShadowProductions geleerd heb. En ja, als ik een test invul bij de psychiater dan heb ik net als iedereen kenmerken die mensen met borderline ook hebben.*

Op een mooie avond ben ik samen met een vriend naar Ede gegaan om deze voorstelling te bekijken waarin Lisanne Herder een deel van haar eigen leven na speelde. De tekst en regie zijn van Bas Koedood. De voorstelling werd door vier spelers gespeeld waaronder Lisanne Herder en Bas Koedood. Lisanne is bekend van Hollands Got Talent, en is ambassadeur van Stichting Intermobiel. Ze is spastisch, blind aan één oog en heeft de diagnose borderline met stemmen in haar hoofd. Haar leven is dus behoorlijk gecompliceerd wat haar niet tegenhoudt om het toneel op te gaan. Ik wist van te voren niet goed wat ik verwachten kon. Lisanne had van te voren aangegeven dat ze me via deze voorstelling iets wilde vertellen.

### **Borderline**

Tijdens deze voorstelling wil Lisanne het publiek een kijkje in haar leven met borderline geven. Deze voorstelling is gebaseerd op het leven van Lisanne en het wordt vanuit deze invalshoek gespeeld. Als toeschouwer word je meegenomen in de belevingswereld van Lisanne. Ik ken Lisanne als comédienne wat ondanks het serieuze karakter van de voorstelling ook een rol speelt. Sommige situaties die voorbij komen zijn ook gewoon lachwekkend. Lachen werkt niet alleen bevrijdend, het maakt het leven ook luchtiger. Zo werkt het ook in Lisanne's leven.

De voorstelling begint op het moment waarop Lisanne de diagnose borderline te horen krijgt. Vervolgens wordt verteld met welke moeilijkheden Lisanne te maken heeft gehad waaronder bijvoorbeeld de reacties van haar directe omgeving. Op het speciaal onderwijs voor gehandicapte kinderen wisten ze niet om te gaan met haar borderline, en dus ook niet met Lisanne. Lisanne heeft moeten vechten voor haar plek in deze maatschappij, een maatschappij en wereld die weinig begrip voor haar heeft. Hierdoor voelt ze zich eenzaam. Lisanne heeft niet alleen die strijd met de wereld om haar heen,

maar ook met de borderline en de stemmen in haar hoofd

### **Tegelspelers**

De drie tegenspelers van Lisanne vervullen verschillende rollen. Twee tegenspelers staan symbool voor de stemmen in haar hoofd. De stemmen zijn op deze manier letterlijk buiten Lisanne geplaatst. Tegenspeler Bas Koedood vervult verschillende rollen die Lisanne in haar leven is tegengekomen. Naast de verschillende rollen speelt Bas ook zichzelf. Dit verhaal vertelt over de totstandkoming van de voorstelling die voor Bas lastig was. Bas heeft doorzettingsvermogen en kracht getoond, en heeft samen met Lisanne deze voorstelling geschreven. Hiermee wordt duidelijk hoe ingewikkeld borderline voor Lisanne's omgeving is. 'It's not easy being a borderliner' komt soms akelig dichtbij de gevoelens van het publiek. Vooral de interactie met het publiek geeft aan hoe dun de lijn tussen 'normaal' en 'borderline' kan zijn.

### **Gewoon Lisanne**

'It's not easy being a borderliner' vertelt dat verhaal van Lisanne wat niet in woorden uit te drukken is. Je moet dit gezien hebben om je iets voor te kunnen stellen bij wat Lisanne dagelijks mee moet maken. Lisanne die ondanks haar lichamelijke beperkingen en borderline ook een mens is. Lisanne die ook op toneel staat en voorstellingen geeft. Lisanne die humor heeft en die vrienden om zich heen wil hebben. Lisanne die op je gesteld is wanneer je belangrijk voor haar bent. De Lisanne die niet in de steek gelaten wil worden en die graag wil horen dat ze een geweldig mens is en dat ze geliefd is op deze wereld. Lisanne wil dat heel vaak horen, omdat dat nu eenmaal bij haar hoort! Lisanne is niet de gehandicapte borderliner. Lisanne is boven alles gewoon Lisanne. Iets wat je hebt, dat kun je niet zijn!

### **Fons Osseweijer**



# Even voorstellen:

*Graag stel ik me even aan jullie voor, mijn naam is Mirjam de Jonge en ik ben degene die deze magazine in een vernieuwd jasje heeft gestoken, samen met vriendin Marlous. Ik hoop dan ook dat jullie hem mooi vinden en als er op of aanmerkingen zijn, schroom niet deze door te geven!*

Hoewel ik besloten had het er niet in te zetten, stelde Johan toch voor om de laatste pagina die nog blanco was te vullen met mijn oproep.

Hieronder lees je mijn verhaal. Ook stichting Intermobiel heeft een donatie gedaan maar ik ben er nog lang niet. Wat ik ondertussen zelf heb gedaan is oliebollen bakken, toiletten schoonhouden op een wijkfeest, er is een veiling voor mij geweest via fb en hou schrijf ik regelmatig op mijn blog. Ook heb ik afgelopen maandag op de kermis van Tilburg gecollecteerd met een collectebusje hilarisch. Ik had hele leuke gesprekken en zelfs mensen gingen voor mij collecteren.

Elke euro telt, zo was er eens iemand die vertelde dat hij maar 1 euro had die hij kon missen omdat hij in de schuldsanering zat. Dat soort dingen dat blijven me bij. Dus mocht je me een warm hart toedragen ook al weet ik dat er meerdere acties lopen hier voor intermobiel hoop ik dat jullie aan me denken.

Graag tot een volgende keer.

## Mirjam



Mijn naam is Mirjam en ik ben geboren met een zuurstof tekort. Hierdoor heb ik cerebrale parese (spasmen). Ik heb spasmen in mijn rechterarm en benen, lopen gaat niet automatisch en heb ik een slecht evenwicht. Ik kan hierdoor gemiddeld nog maar zeer korte afstanden (+/- 10 meter) lopen zonder hulpmiddelen. Ook heb ik pijn in mijn heup, rug en knie. Deze reageren vaak op weerswisselingen; dingen die normaal wel lukken, lukken bijvoorbeeld ineens niet meer als het koud is. Ik maak gebruik van een handbewogen rolstoel en een scootmobiel.

In 1995 heb ik een aangepaste auto in bruikleen ontvangen vanuit de gemeente. Dit is een kleine personenwagen waarin de stoel en bediening zijn aangepast. Ik moet nu mijn rolstoel zelf in en uit de auto tillen en moet lopend van de kofferbak naar de voordeur van de auto lopen. Beide handelingen kosten mij erg veel moeite en dit is eigenlijk niet meer haalbaar.

Op de plek van bestemming heb ik vervolgens altijd iemand nodig die mijn rolstoel duwt, omdat ik niet in staat ben om deze zelf voort te bewegen. Bovendien is de auto al op hoge leeftijd (20 jaar) en aan vervanging toe, hij haalt de volgende APK niet meer. Ik heb daarom een nieuwe auto nodig die past bij mijn huidige behoeftes. De gemeente en UWV werken niet mee. Helaas heb ik zelf niet voldoende financiële middelen om deze auto volledig te bekostigen.

Ik hoop met deze spontane actie het bedrag bij elkaar te krijgen waarmee ik een aangepaste bus kan aanschaffen en zo mijn zelfstandigheid weer volledig terug krijg. Zelf voer ik heel veel actie maar ik ben er helaas nog niet.

Staat mijn project je aan en wil je een donatie doen, dan kan u een bedrag over maken op rekening nummer:  
**NL53 INGB 0660 7636 48**  
 t.a.v. Mw M E S de Jonge te Geldrop o.v.v. Rolstoelbus.

**Ik ben blij met elke euro!**



Intermobiel wenst je  
een fijne zomer toe!

