

INTERMOBIEL

No.1 JAARGANG 11

Handicap

Rock

MAKE-UP TEST

L'oreal & Elf

TRY BEFORE

YOU DIE:

sex talk

MUZIEK

IS MIJN DOPING!





Het Mobiel Magazine is een uitgave van Stichting Intermobiel. Het exclusieve 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.

Redactieadres:

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

Aanmelden op het Mobiel Magazine

*Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang
11 nummer 2: 1 april 2015*

Aan dit nummer werkten mee: Talitha Buijs, Karin van Dijk, Evy, Jesper Fiddelaers, Lisanne Herder, Saskia Hoogendam, Joyce Koonen, Gerben Last, Brent Meeusen, Fons Ossewijker, Bas Poell, Service Dogs, Denise Vanderbroeck, Sanne Vermaas en Rosan Wilts. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.



Hoofdredacteur: Veroni Steentjes

Redactie: Johan Fiddelaers, Dorothy Looman, Fleur Meeusen, Veroni Steentjes en Jolet Wiering-Muurling

Redigeren: Evy, Johan Fiddelaers, Veroni Steentjes en Rosan Wilts

Vormgeving: Johan Fiddelaers

Fotografie & illustraties: Cover foto van Lisanne Herder Dexter Reijtsmeijer, Emile Cobben, Johan Fiddelaers, Tjeerd Knier, Joyce Koonen, Jeanne Melchels, Fons Ossewijker, Paul Stoel, Bart Teunis, Denise Vanderbroeck, Karl Veneman, Sanne Vermaas en Rosan Wilts.

Advertenties: Emile Cobben (directeur), emile@intermobiel.com of 06-43055738

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
info@intermobiel.com
www.intermobiel.com



Muziek

Colofon	2
Voorwoord	4
Intermobiel nieuws.....	8
Mijn herinneringen aan muziek (Jolet).....	10
Het dossier van...Rosan Wilts	11
Een hulphond vergeet zijn trainer niet.....	13
Veroni's beauty hoek	14
In bed with...Anathema.....	16
Gedicht - Als je denkt: 'Ik ben verslagen.'.....	18
Testproducten L'Oréal Paris - Lianne.....	19
'Muziek helpt mij herinneren.' (Dorothy).....	22
Medisch - 'Een stuiterbal in een flipperkast.'	23
Beauty en verzorging - Is goedkoop duurkoop?.....	27
In de zorg is de broek uit!	28
Muziektherapie	30
Service Dogs	32
Anders naar muziek luisteren	34
Spotify	35
Steun Intermobiel!	37
Kleurplaat (gemaakt door Paul Stoel).....	38
Handicap muziek in beeld - Gerben Last	39
Opvoeden - Leuke apps	40
Over drummen en gitaar spelen	41
Omgaan met Borderline	42
Muziek verbindt mensen soms in het echt (Fleur).....	45
In memoriam Diesel.....	46
Seks met een handicap - 'Try before you die!'	47
Leuke apps	48
Column van Denise	49
De poes goed poetsen!	50
Muziek beroert!.....	51
Column van Johan.....	53
Blij zijn met je kunnen!.....	55
Magic Flute	56
In memoriam Thirza.....	58
Italiaans swingen in bed	59
Testproducten L'Oréal Paris - Veroni	61
Lees-, kijk- en luisterhoek.....	66
Compassie voor mijn trouwste vriend.....	71
In memoriam.....	73
Hoe kleed jij mij aan?	74

Veroni Steentjes, 39 jaar, is woonachtig in Arnhem met haar hulphond Stitch. Ze heeft al jaren een relatie met Emile. Veroni is hoofdredacteur en redactielid van het Mobiel Magazine. In dit Mobiel Magazine schrijft ze over het thema muziek en hoe ze op bed muziek heeft beleefd.

Het thema van dit Mobiel Magazine is muziek. Wie heeft er niet iets met muziek? Ik zou me in ieder geval geen leven zonder muziek kunnen voorstellen. Dus toen ik in 1994 op bed kwam te liggen, verdween de muziek niet uit mijn leven. Ik wilde ook graag live muziek blijven beleven, maar het was verre van eenvoudig om met een bed naar een concert te gaan. Ik ben met bed naar het Gelredome in Arnhem geweest voor concerten van Marco Borsato en Anastacia. Verder ben ik naar Musis Sacrum geweest en heb ik vaak de Schouwburg in Arnhem bezocht.

Vorbereiding

Op bed ergens heen gaan, vraagt de nodige voorbereiding. Een goede voorbereiding is het halve werk. Ik wil de voorbereiding graag delen om je op weg te helpen. In mijn tips ga ik er vanuit dat je met bed naar een concert gaat. Ik ben meestal met mijn eigen bus gegaan. In het begin van mijn ziekte ben ik twee keer naar een concert geweest met het bed in een overdekte aanhangwagen achter de auto. Deze aanhangwagen had ik van de gemeente vergoed gekregen. Toen ik achteruitging, was dat niet meer mogelijk en heb ik een eigen bus gekocht met steun van fondsen.

Stap 1

Bedenk goed wat je nodig hebt als je met je bed ergens naar toe wilt gaan. Denk niet alleen aan je bed, maar ook aan het vervoer en het parkeren. Je moet met je bed wel ergens in de buurt van de ingang kunnen uitladen, want je kunt geen lange afstand met bed afleggen. Je moet dus het bed vlak voor de deur kunnen uitladen, daar moet je wel met je vervoer kunnen komen. Ook is het handig als je de bus in de buurt kunt parkeren.

Denk ook aan zaken omtrent eventueel toiletbezoek en hoeveel hulp je nodig hebt om je bed naar binnen te rijden. Neem alvast de maten van je bed op voordat je belt. Als er naar gevraagd wordt, ben je voorbereid. Als je een matras hebt dat stroom nodig heeft, dan moet je dat dus duidelijk aangeven. Het is altijd handig om aan te geven dat je stroom nodig hebt. Soms word je bed voor een hek geplaatst, waardoor je niets ziet. Daarnaast gaan mensen tijdens een concert vaak staan en dan zie je niets als je op bed ligt. Als je stroom hebt, kun je in ieder geval het bed hoger doen waardoor je meer ziet. Ook kan stroom ervoor zorgen dat je je bed in een andere stand kunt zetten als je fysiek veel last hebt van het vervoer. Kort samengevat; geef altijd aan dat je stroom nodig hebt.

Stap 2

Als je ergens met bed heen wilt, bel dan zo vroeg mogelijk naar de kassa en geef aan dat je een concert of voorstelling met bed wilt bijwonen; met de vraag of dat mogelijk is. Bij grotere gebouwen, zoals het Gelredome en een schouwburg, weten ze vaak wel of het wel of niet mogelijk is. Als ze het niet weten en de locatie is in de buurt, dan kun je vragen of iemand mag kijken of het voor jou mogelijk is. Vermeld duidelijk wat voor jou nodig is om te kunnen gaan. Ook als je hulp nodig hebt om met het bed naar binnen te rijden. De mensen die daar dan op die dag werken moeten daarvan op de hoogte zijn. Dat geldt dus ook voor stroom aanleggen bij de gereserveerde bedplaats. Denk ook aan een zitplaats voor je begeleider(s). Geef ook aan dat je wel iets moet kunnen zien, dus graag vooraan of met goed zicht. Ik ben ooit in een zaal halverwege de mensen gezet zonder stroom waardoor ik niets kon zien. Als een lift nodig is, om ergens te komen, denk dan aan de maten van de lift, want je bed moet er wel inpassen.



Als je ergens met een bed naar toe wilt gaan, is het handig dat je begeleider weet wat je nodig hebt. De begeleider kan vooraf naar de locatie kijken om zo een teleurstelling te voorkomen. Natuurlijk is dat niet altijd mogelijk.

Stap 3

Geef niet zomaar op als ze zeggen dat het niet mogelijk is. Leg uit hoe belangrijk het voor jou is om er heen te kunnen gaan. Overdrijven mag best in dit geval. Wees wel reëel als het niet mogelijk is om er met bed te komen. Als je er wel naar toe gaat en je kunt er niet in, dan is alles voor niets geweest. Je kunt ook nog proberen om je verzoek op papier te zetten als je er telefonisch niet uit komt.

Schouwburg Arnhem

Ik heb vaak en met veel plezier de schouwburg in Arnhem bezocht. Ik heb een brief aan de schouwburg Arnhem geschreven met mijn verzoek om met bed een concert of voorstelling te willen bezoeken. Ik heb mezelf kort voorgesteld en aangegeven wat de maten van mijn bed waren en hoe ik met de bus vervoerd werd. Ik heb aangegeven dat ik een helper nodig heb om het bed van de bus naar binnen te krijgen. Ook heb ik aangegeven stroom nodig te hebben. Ze wilden me gelukkig graag helpen.

Het personeel aan de kassa en de techniek van de schouwburg zijn altijd meewerkend geweest. Dat was bij Muis Sacrum helaas anders. De schouwburg in Arnhem heeft in de grote zaal twee bagnoires aan de zijkant die voor rolstoelers gereserveerd worden. Ze kunnen de stoelen eruit halen. Ik pas er dan net met mijn bed in. Er kunnen dan nog een of twee stoelen bij voor de begeleiders. De techniek zorgde er altijd voor dat in de bagnoire een stekkerblok lag waar de stekker van mijn bed in kan. De mensen van de techniek van de schouwburg hielpen altijd mee met het bed uit de bus halen en naar binnen rijden. Ook deden ze dat voor de weg terug naar huis. Aangezien ik altijd op de linkerzijde lig en naar links kijk, heb ik aangegeven dat een bagnoire mijn voorkeur heeft, omdat dat ontspanner kijken is. De andere bagnoire kan ik wel gebruiken, maar als je zelf niets aangeeft qua voorkeur, kunnen zij er ook geen rekening mee houden.

Op de dag van het bezoek aan de schouwburg belde ik altijd even dat ik die avond met bed kwam, zodat het niet vergeten kon worden. Ik kwam altijd ruim op tijd bij een voorstelling aan vanwege de benodigde hulp. Ik heb last van aanraak- en stootpijn. Als ik met bed net binnen was, stootten mensen vaak tegen mijn bed aan. Emile moest namelijk even terug om de bus af te sluiten, want die stond nog open van mij eruit rijden. Ook was ik een hele bezienswaardigheid. Ik zei altijd: ik ben het voorprogramma. De techniek gaf aan, dat ik al wel vast met mijn bed in de zaal mocht als deze nog dicht was, als ik geen geluid maakte. Ze zijn dan nog vaak bezig met de techniek afstellen of inzingen, et cetera. Dat was erg prettig en rustig.

Kleine zaal

Ook in de kleine zaal van de schouwburg Arnhem kon ik met bed van een voorstelling genieten. Ik moest dan wel met een lift naar beneden. Aangezien ik een smal bed heb met een breedte van 80 centimeter kon ik er wel in. Als ik een standaardbed van 90 centimeter breed had gehad, dan had ik er niet in gepast. Een nieuw bed voor mij kan dus beter 80 centimeter breed zijn, omdat je dan makkelijker overal in kunt. Dat geldt ook voor het innemen van ruimte in de bus.



Veroni samen met Jo-Ann bij een concert van Marco Borsato in het Gelredome in Arnhem.

De kleine zaal heeft een tribune opzet. Ze zetten mijn bed dan vooraan. Je valt wel op, maar daar moet je lak aan hebben. Het gaat erom dat jij zo van muziek kunt genieten! Aapjes kijken doen mensen toch wel en als je eerlijk bent, doe je dat waarschijnlijk zelf ook als je iemand in een bed voorbij ziet komen.

Snel aanvragen

Aan het begin van een theaterseizoen, als het nieuwe programma in de bus viel, vulde ik meteen het aanvraagformulier in en gaf aan dat ik met bed kwam. Ik vroeg meerdere voorstellingen aan. Als ik fysiek niet kon dan stuurde ik tijdig de kaartjes terug en kreeg ik een tegoedbon. Er ging een klein bedrag voor administratiekosten vanaf, wat ik logisch vind. De laatste jaren bracht Emile het formulier weg, zodat voor hen meteen duidelijk was dat die van mij afkomstig is. Ze hielden hem dan meteen apart. Anders komt het op de grote stapel aanvraagformulieren binnen en kan alles al ingedeeld zijn. Er zijn natuurlijk maar een beperkt aantal rolstoelplaatsen ter beschikking. En met bed neem ik de gehele bagnoire bezet, dus acht stoelen of vier rolstoelplaatsen.

Als je ergens met een bed naar toe wilt gaan, is het handig dat je begeleider weet wat je nodig hebt. De begeleider kan vooraf naar de locatie kijken om zo een teleurstelling te voorkomen. Natuurlijk is dat niet altijd mogelijk.

Bedanken

Aan het einde van het theaterseizoen heb ik altijd een kaart met een doos Merci aan de kassa en de techniek voor hun hulp gegeven. Ook stuurde ik ze altijd een kerstkaart. Zij maakten het namelijk mogelijk dat ik ook met bed van live muziek kon genieten. Zoiets zorgt ook voor extra credits.

Ik bezoek helaas geen concerten meer, omdat het vervoer te zwaar is. Ook heb ik steeds meer last van het feit dat de muziek in mijn spieren slaat. Dat is vooral bij een bas gitaar het geval en bij het drummen voel ik dat erg in mijn spieren. Ik geniet dan nog weken van het concert na via mijn spieren, maar dan in een niet plezierige variant.

Ik hoop dat je hier iets aan hebt en je een poging waagt om met jouw bed een concert te bezoeken. Durf slimmer te leven! Houd er wel rekening mee dat het fysiek zwaar valt. Ik zou zeggen: probeer het in ieder geval één keer en ervaar of het de moeite waard is. Dat kun je alleen zelf bepalen.

Groetjes, Veroni

P.S.

Mocht je toch graag nog één keer in je leven een concert willen bezoeken, maar je hebt geen vervoer en niets waarop je vervoerd kunt worden, dan is Stichting Ambulancewens misschien een mogelijkheid. Zij halen mensen met een ambulance op, dus je wordt met een brancard vervoerd. Zij regelen ook vaak alles eromheen. Het is niet de bedoeling dat je deze organisatie een aantal keren per jaar vraagt. Het gaat meestal om het vervullen van een laatste wens.



www.kieke-boe.nl

De online zwangerschaps, baby en kinderkleding winkel

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
I. www.fleximo.nl



Succesvolle vierdaagse lopers voor Stichting Intermobiel

Dit jaar liepen John en Martin opnieuw de vierdaagse voor Stichting Intermobiel met een sponsorloop. Ze hebben samen ruim € 1.100,- opgehaald waar we erg blij mee zijn. In deze zware financiële tijd is iedere euro welkom. Ook dank aan Johan voor de persberichten schrijven en de media opzoeken. Op naar volgend jaar wellicht, maar super dank voor deze mooie steun. Dank voor deze mooie Limburgse bijdrage!

Zeer geslaagd oogstfeest Rha voor Stichting Intermobiel

Het oogstfeest op 3 augustus 2014 in Rha had geluk met het mooie weer. Er was voor alle leeftijden het nodige te zien van: oude landbouwmachines, oude boerenambachten zoals dorsen, veldsmitse, gras met de zeis maaien en de nodige kunstwerken waren te zien naast bloemschikken en een stand waar je kon zien hoe bijen honing maken.

Intermobiel mocht voor dit oogsteest een hapje en drankje verzorgen naast dat er verse wafels werden gebakken en broodjes knakworst gemaakt werden. De opbrengst was voor Intermobiel. Het oogstfeest heeft een opbrengst van maar liefst 624,-- behaald. Een hele mooie opbrengst dus, met het verzorgen van het eten en drinken tijdens het Oogstfeest. Dank aan de familie Schut dat Intermobiel er mocht staan en dank alle vrijwilligers van het oogstfeest en de helpers van de familie Steentjes voor de Intermobiel stand. Ook dank aan de buurtvereniging 't rondje Rha voor hun gift!



Indruk van het oogstfeest Rha

Creatief bezig zijn voor Intermobiel

Mia Cobben heeft met haar helpers al vele schorten gemaakt voor de stichting. Ze hebben op 31 augustus opnieuw op de zomermarkt in Beegden gestaan. Ook heeft ze in Heel op 28 september gestaan om te verkopen voor de stichting. Van 17 tot 21 november 2014 staat ze weer een hele week in het ziekenhuis in Roermond om daar spullen te verkopen voor de stichting. We bedanken via deze weg Mia, Loek, Astrid en de andere vele helpers die altijd klaar staan voor ons.



Mia en Loek in het ziekenhuis van Roermond.



Brand New Tally en A2b Internet actief bezig voor Intermobiel voor de nieuwe website

Achter de schermen zijn de bedrijven Brand New Tally en A2b Internet al enige tijd bezig met de nieuwe vormgeving van de website. A2b regelt de server en het omzetten van de content van de oude website. Het ziet er erg mooi uit. Na het nodige wachten hopen we dat we binnen enkele weken nieuwe inhoud op de website kunnen zetten. Nog even geduld dus. We bedanken beide bedrijven voor de steun en inzet!

Carbagerun voor Stichting Intermobiel in 2015

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 om geld op te halen voor www.intermobiel.com. Een stichting voor en door jongeren die minder mobiel of huisgebonden zijn. Wij doen het, omdat zij het niet kunnen. Een ludieke actie dus waar we hopen dat jullie de inzet, de fun en het plezier dat wij willen maken ook willen ondersteunen met een kleine financiële bijdrage. We zullen regelmatig via Facebook, Twitter en andere middelen deze actie onder de aandacht brengen en updates geven. In de laatste fase van de start van de carbage run zullen we in de media aandacht vragen voor deze run. Echter waar het ons om draait is steun en aandacht voor Stichting Intermobiel. Alvast bedankt voor jullie support! Via [deze link](#) kun je een bijdrage geven!



Bijdrage van Veroni Steentjes



Ook Elvis Presley gespot met MM.

An advertisement for Special Mobility, a company specializing in wheelchair accessories. The ad is split into two vertical panels. The left panel has a green background and features the logo 'BSP' at the top. Below the logo, it says 'Bergh Special Products' and provides contact information: 'Handelweg 10, 7041 GX 's-Hoeverberg, T. 054 - 359 430, F. 054 - 359 240, www.rolstoelonderdelen.nl'. There are three circular images showing different types of wheel spacers: 'Gekleurde spaakbeschermers', a person in a wheelchair with 'Beenzakken' (beanbag), and 'Wielen met lucht of PU band'. At the bottom, it says 'Kijk voor meer nieuws en acties op onze webshop: www.rolstoelonderdelen.nl' and shows a 'SCHWALBE rolstoelbanden' logo with several tires. The right panel has a white background and features the 'Special Mobility' logo at the top. Below the logo, there are two images of wheelchairs: a standard black wheelchair and a yellow wheelchair. At the bottom, it says 'De outdoorspecialist' and provides contact information: 'Tel: 31 (0) 314 667 210, www.specialmobility.eu'.



Het thema van deze uitgave van het Mobiel Magazine is muziek. Nu ben ik (Jolet) niet zo'n hele grote fan van een bepaalde band of muziekstroming, dus ik dacht dat deze schrijfpdracht wel moeilijk zou zijn. Tijdens het schrijven van dit stuk, merkte ik dat ik toch wel heel veel muziek leuk vind. Zeker aan een aantal liedjes heb ik leuke herinneringen.

TOP 4

Elton John - Your song

Dit lied hebben mijn man ik gedraaid op onze bruiloft. Bij het uitzoeken van de muziek, waren we het er al snel over eens dat we in ieder geval dit nummer wilden draaien. Tijdens het tekenen van onze trouwakte, was er een storing in de Cd speler van de trouwzaal. De ambtenaar van de burgerlijke stand (de oom van mijn man), begon het lied toen verder te zingen. Al met al een leuke herinnering.

Yann Tierssen - Comptine d'Un Autre Été

Pianomuziek vind ik vaak erg mooi. Dit lied komt uit de film Amelie. Het doet me erg denken aan de tijd dat ik zwanger was van mijn oudste zoon. In die tijd reed ik voor mijn werk altijd van Zwolle naar Apeldoorn en had ik de Cd van Amelie vaak op, dit nummer ging dan extra hard aan.

Bill Medley & Jennifer Warnes - (I've Had) The Time of My Life

Dit lied komt uit de film Dirty Dancing, een heerlijke vrouwenfilm. Als ik vroeger ziek was en niet naar school hoefde, keek ik deze film altijd. Het liedje doet me daar dan ook aan denken, lekker op de bank, in alle rust onder een dekentje Dirty Dancing kijken. Natuurlijk fantaseerde ik dan altijd dat ik net zo mooi kon dansen als 'Baby'.

Natasha Beddingfield - Unwritten

Dit liedje vind ik niet zozeer heel leuk, al heeft het wel een vrolijke melodie, maar de tekst heeft een bijzondere betekenis. Een deel van het refrein hebben we namelijk gebruikt voor het geboortekaartje van mijn dochter. Daar hebben we de volgende zin op gezet: 'Today is where your book begins, the rest is still unwritten.' Deze tekst vonden wij heel toepasselijk op hoe wij de geboorte van onze dochter zagen, haar leven is op dat moment gestart en er zijn nog een heleboel pagina's om in te vullen. Dat het aan het eind van haar leven maar een mooi, warm en liefdevol boek mag zijn om in terug te 'bladeren'.

Liedjes die altijd mooi blijven zijn:

Bruce Springsteen – The River

Eva Cassidy – Fields of Gold

Cat Stevens – Streets of London

Bijdrage van Jolet Wiering-Muurling



Foto: Bart Teunis



'Het dossier van' is een nieuwe rubriek van het Mobiel Magazine. De primeur was voor Miranda Modderkolk. Deze keer is het de beurt aan Rosan Wilts, zij is sinds 2007 vrijwilliger van Intermobiel.

Naam: Rosan Wilts.
Woonplaats: Utrecht
Geboren: 7 augustus 1977 te Nijmegen
Partner: -
Huisdieren: -
Karakter: Creatief, loyaal en beschouwend.

Opleidingen: Havo en verschillende cursussen/opleidingen op allerlei gebied.
Vroegere beroepen: Administratief medewerker bij diverse bedrijven.



Huidig beroep (en bij welk bedrijf): Verslaggever en fotograaf voor magazines en vakbladen. Ik volg de paardensport en -fokkerij, daarvoor bezoek ik zo'n 70, 80 evenementen per jaar door het hele land.
Vrijwilligerswerk: Voor Intermobiel schrijf en redigeer ik artikelen sinds 2007. Bij de Telefonische Hulpdienst Utrecht zit ik sinds 2013 ongeveer 3 keer per maand aan de telefoon. Deze hulpdienst is op elk moment van de dag beschikbaar voor iedereen uit het hele land die behoefte heeft aan een luisterend oor.

Sporten beoefenen/beoefend: Nu zwem, fiets en wandel ik regelmatig, vroeger reed ik veel paard.
Interesse in andere sporten: Door mijn werk volg ik de paardensport, met name de aangespannen sport en de mensport. Al is de topsport in alle disciplines van de paardensport de moeite waard om te kijken. Het blijft fascinerend wat paarden met hun ruiters/amazones/menners kunnen bereiken. Afgelopen zomer werd Jeroen Dubbeldam met het paard Zenith wereldkampioen in de springsport. Het was een super spannende strijd en ik was onder de indruk van zijn vakmanschap en wedstrijdmentaliteit.

Hobby's: Vanwege mijn werk ben ik paarden gaan fotograferen en dat pakte goed uit. Fotograferen vond ik bovendien altijd al heel leuk om te doen en naast mijn werk ben ik het hobbymatig ook steeds meer gaan doen. Via de coaching-club van de fotocursus waaraan ik deelneem, komt er in mei 2015 een expositie. Dus ik hoop dat ik tegen die tijd een mooie collectie heb om te kunnen laten zien.

Lezen: Qua tijdschriften lees ik alles wat los en vast zit. Met betrekking tot boeken houd ik vooral van romans en detectives. Karin Slaughter vind ik een goede schrijfster.

Muziek: Ik heb niet echt een favoriete artiest, band of genre. Het varieert door de jaren heen. Het meeste wat op 3FM voorbij komt, vind ik leuk. Het laatste dat ik heb gedownload was Fall van Dotan.

Eten/drinken: Indisch eten vind ik dankzij mijn beste vriendin die dat super goed klaar kan maken, heel erg lekker.

Welke man/vrouw bewonder je: Veelzijdige en charismatische mensen, zoals Oprah vind ik inspirerend.

Politiek (interesse, voorkeur): -

TV-programma: Detectives, films en De Wereld Draait Door.

Radio: 3FM

Internetsites: Sites die over paardensport- en fokkerij gaan en natuurlijk www.intermobiel.com

Kwaad om: Mensen of instanties die hun verantwoordelijkheden afschuiven.

Meest opmerkelijke nieuwsfeit: De ramp met de MH17; al ken ik niemand die daarbij betrokken is. Elke keer als dat op het nieuws komt, kan ik nog steeds niet geloven dat zoiets gebeurd is en dat daardoor zoveel gezinnen en families zo zwaar getroffen zijn.

Persoonlijk hoogtepunt: Dat ik lieve familie en vrienden heb en dat ik werk heb waar ik veel voldoening uit haal.

Persoonlijk dieptepunt: Net als iedereen heb ik ook downs, dips en dieptepunten gehad, maar ik spaar, bewaar en koester de leuke, mooie en liefdevolle herinneringen, momenten en gebeurtenissen. De rest mag blijven waar het is, in het verleden.

Bekend met stichting vanaf en hoe: Vanaf 2007 schrijf ik artikelen voor www.intermobiel.com, want ik was op zoek naar schrijfoopdrachten om mijn vaardigheid daarin te verbeteren.

Spraakchat en/of forum: Nee, daar doe ik niet aan mee.

Wat betekent Intermobiel voor je: Voor mij betekent Intermobiel een blik op levens van mensen die door een handicap of aandoening op een andere manier dan ik zoveel mogelijk uit het leven halen. De manier waarop ze dat doen vind ik inspirerend.

Mening over Intermobiel: Uniek dat er een stichting bestaat die niet alleen opkomt voor de belangen van jongeren die bedlegerig door een ziekte of handicap zijn, maar ook streeft naar lotgenotencontact, zelfredzaamheid en participatie.

Wat ik verder nog kwijt wil: Ik hoop dat Intermobiel nog lang een spreekbuis voor onze doelgroep mag zijn.

Wat was voor jou een inspirerende quote?: Ik houd erg van de spreuken van "Loesje". Een daarvan is "Een grens is eigenlijk een wens om verder te gaan." Dat betekent voor mij dat als je ergens tegenaan loopt, je er niet voor weg mag lopen en juist verder gaat om te onderzoeken wat je tegenhoudt.

Foto: Jeebert, de kampioensveulen.



Foto: Tjeerd Knier



In 2001 verliep een hulphond aanvragen als je op bed ligt zeer moeizaam. Ik (Veroni) werd afgekeurd doordat ik fysiek te beperkt was. Vandaar dat mijn vriend en ik zelf een oplossing zochten. De ouders van Emile kenden Nel Schreurs. Zij heeft in het verleden mensen getraind die bij de organisatie hulphond werkten. Ook heeft ze vele honden getraind, in het bijzonder het flatcoated retrievers. Ze heeft ook een aantal jaren iemand verzorgd die op bed lag. Zij wilde me graag helpen door Amor in de beginperiode in huis te nemen en te socialiseren. In 2002 nam ze hem vier maanden intensief onder haar hoede.

Trainer

Toen Amor in september 2002 met tien weken oud bij de fokker werd opgehaald, is hij meteen naar trainster Nel gegaan die onderin in het Limburgse land woont. Ze heeft hem van september 2002 tot en met december 2002 in huis gehad. Hij kwam dan het weekend bij me. Emile haalde hem dan op en bracht hem op zondag weer terug. Zo maakte hij in zijn jonge jaren vele kilometers. Zij bracht hem de basis bij. Het aftrainen zou Emile doen die veel ervaring heeft met honden trainen. Vele jaren geleden had Nel Amor nog één keertje gezien. Aangezien Amor hard achteruit ging, liet ik Nel weten dat als ze hem nog een keer wilde zien ze niet lang moest wachten.

Bezoek

Op dinsdag 8 juli 2014 was het zover. Nel kwam met Mia, de moeder van Emile mee, die ook in Limburg woont. Toen Nel in die trainingstijd weg was, ving Mia Amor op. Ik vroeg me af of Amor Nel zou herkennen na zoveel jaren. Nel gaf me bij binnenkomst een kaart waar ook op stond dat zij zich afvroeg of hij haar nog herkende. Nou, het antwoord is volmondig ja! Hij herkende haar meteen bij binnenkomst. Dat was erg mooi en ontroerend om te zijn. Hij duwde meteen zijn hoofd naar haar toe, zo van krabbel me maar even. Hij bleef ook de hele tijd bij haar, wat hij anders nooit doet. De laatste tijd vindt hij visite druk en gaat dan ergens in de keuken liggen waar het rustig is. Stitch vond het in het begin niet leuk dat zij Amor zoveel aandacht gaf en hem niet. Hij bracht een speeltje, maar zij ging daar niet op in. Toen vond hij het goed, doordat hij zag hoe Amor op haar reageerde. Nel smokkelde wel meteen door ook een stukje koek aan Amor te geven. Ze gaf aan dat beide honden er goed uitzien en mooi in de vacht zitten.



Nel en Amor (foto: Emile Cobben)

Totaal verschillend

We hebben aan Nel nog even het verschil laten zien tussen hoe Amor en Stitch op bed liggen bij mij. Amor is nogal lomp en heeft het motto van: Als ik maar goed lig! Stitch is totaal anders. Hij voelt eerst of hij kan gaan liggen en zo ja, waar hij dat doet. Hij ligt vaak over mij heen op mijn onderbuik. Waar hij exact gaat liggen, hangt af van hoeveel pijn ik heb en waar. Hij wil totaal niet hoog bij mijn gezicht liggen bij mijn armen wat Amor wel doet. Tevens hebben we even laten zien dat Stitch mijn hoofdkussen alleen bij het flapje vastpakt wat we eraan gemaakt hebben. Amor heeft het nog gebracht toen er geen flapje aan zat. Stitch kent het pakken niet zonder flapje. Hij pakt het dus alleen maar aan het flapje vast om uit de stoel te trekken. Ze zijn allebei hulphonden, maar op een totaal verschillende wijze voeren ze het uit.

Aandenken

We hebben nog enkele foto's gemaakt voor onszelf en voor Nel. We hebben een foto op een canvasdoek laten afdrukken en naar haar toe gestuurd als aandenken. Zonder haar hadden we Amor niet als hulphond gehad. Het was ook duidelijk te zien dat Nel ook een verbinding met Amor heeft en had. Toen ze weg ging was ze buiten even emotioneel wetende dat de kans erg klein is dat ze Amor nog een keer zal zien. Zo zie je dus dat niet alleen mensen zich aan elkaar gaan hechten, maar dat dieren dat ook te doen. Hij had nooit zo gereageerd als hij geen verbinding met haar had. Bijzonder mooi en ontroerend om mee te maken.... Deze reactie liet zien hoe goed zij voor Amor was geweest. Op 21 augustus 2014 is Amor overleden aan een TIA aanval. Nel heeft dus gelukkig nog de kans gehad om hem te zien en afscheid te nemen.

Bijdrage van Veroni Steentjes



In ieder Mobiel Magazine schrijft Veroni over beauty en verzorging. Ze deelt haar ervaringen en tips op dit gebied. Ook met een handicap en een beperkt budget is aandacht aan jezelf besteden mogelijk.

Eindelijk weer eentje in de kast!

Ruim vijftien jaar geleden moest ik mijn spijkerbroeken helaas met veel pijn en moeite uit mijn kledingkast verbannen. Ik heb die heerlijk zittende broeken die je figuur en lange benen goed doen laten uitkomen gemist. Het was sindsdien leeg in de kast. Ik heb onlangs de gok gewaagd en heb een dunne zomerjeans met stretch besteld bij Esprit in de aanbieding. Met mijn maat kan ik alleen daar een passende broek vinden. Wonder boven wonder heb ik er eentje gevonden die paste en lekker zat! Zo zie je maar weer dat je af en toe eens iets moet proberen na zoveel jaren.



Ik heb de broek wel even aangehouden, om zeker te weten dat ik het fysiek kon hebben. Ik koop met regelmaat iets dat ik pas en dan snel uitdoe en de kaartjes eraf haal. Als ik het dan echt langere tijd aanheb, zit het niet fijn en kan ik het weer aan een ander even. Dat wil ik je dus als tip meegeven. Nu is mijn kledingkast eindelijk weer echt gevuld!

Make-up; kwasten reinigen.

Veel mensen brengen make-up aan met kwasten. Alleen wordt vaak vergeten, dat je deze af en toe ook moet reinigen. Er zijn daar speciale producten voor op markt gebracht. Je hebt dure varianten, maar ook betaalbare varianten zoals Kruidvat professional kwastenreiniger. Aangeraden wordt dit eens per week te doen. Het reinigt en verfrist en houdt de vezels zacht.

Het merk E.L.F heeft een handige dagelijkse kwastenreiniger spray voor € 4,- die 60 ml bevat. Je maakt je kwasten nat met de vloeistof. Je pakt een stukje keukenrol. Je veegt daar net zo lang overheen tot de kwasten geen kleur mee afvegen. Laat ze daarna drogen. Je kunt ze na het schoonmaken weer gebruiken.

Je kunt de kwasten ook reinigen met (baby)shampoo en lauw water of met olijfolie en afwasmiddel. Dit zijn relatief goedkopere manieren dan de kwasten reiniger, maar het duurt veel langer tot ongeveer tien uur voordat de kwasten droog zijn en je ze kunt gebruiken. Ook moet je opletten dat je wel de juiste verhoudingen gebruikt. Ik geef de voorkeur aan het reinigen met de kwastenreinigers. Je doet ook erg lang met zo'n kwastenreiniger fles of met zo'n flacon reinigingspray.



Dit doosje doet altijd goed

In deze feestdagen wil je iemand verrassen, maar hoe doe je dat als je weinig tot niet naar buiten kunt of als je iets wilt bestellen voor iemand die altijd met je gaat winkelen? Surf zeker eens naar www.douglas.nl omdat ze gratis verzendkosten hebben, gratis mooi verpakken met een gratis kaart met tekst en twee proefmonsters die je zelf uit kunt zoeken. Vaak heb je een beeld dat Douglas erg duur en onbetaalbaar is. Maar bij Douglas hebben ze ook eigen verzorgingsproducten vanaf € 1,95. Tevens verkopen ze ook Therme, Kneipp en I love....producten onder de € 5,- Een bezoekje waard dus. Dit doosje doet altijd goed, is mijn ervaring.

Bijdrage van Veroni Steentjes



Das alte Zollhaus

Vakantieplannen? Mooie landschappen, rust en ruimte en een totaal andere omgeving vindt u niet te ver van huis... Kom eens naar de Duitse Eifel!

Vanuit vakantiewoning 'das alte Zollhaus,' gelegen op de Duits- Luxemburgse grens in het idyllisch gelegen dorpje Übereisenbach, kunt u de mooie Eifel naar hartelust ontdekken. Lekker even 'onthaasten' tijdens een kort verblijf of misschien uw zomervakantie boeken: het kan allemaal. De deur van een van onze zes gerenoveerde appartementen staat altijd voor u open.

- ✓ Zes appartementen, allen geschikt voor max. 6 personen
- ✓ Ook geschikt voor groepsvakanties: er is een groepsruimte
- ✓ Grote gemeenschappelijke tuin (4.000 m²)
- ✓ Logeren in een kleinschalige accommodatie
- ✓ Kindvriendelijk (speeltuin en speelhuis)
- ✓ Vissen vanuit de eigen tuin
- ✓ Rust, ruimte en mooie natuur
- ✓ Uw huisdier is ook welkom
- ✓ Broodjes- en maaltijdservice
- ✓ Het hele jaar door geopend



- ✓ Vele wandelroutes
- ✓ Bezoek Trier en Luxemburg stad
- ✓ Op slechts 12 km van kasteel Vianden
- ✓ Ontzettend veel leuke dagtrips in de directe omgeving
- ✓ Geniet van het beste van twee landen tijdens één vakantie

U vindt ons op slechts 130 kilometer afstand van Maastricht...
Kom de mooie Eifel dus zelf ontdekken!

Meer informatie vindt u op onze website: www.dasaltezollhaus.eu.



Bij ons is de gast koning!

John en Paula Weij

Tot ziens in Übereisenbach!

Bezoek ons ook op

facebook

!

Dit Mobiel Magazine heeft muziek als thema gekregen, zoals al eerder te lezen was. Laat nu net redactielid Johan Fiddelaers plannen hebben om een concert te bezoeken, dat kwam goed uit. Hij heeft een verslag van dit concert geschreven en geeft ook aan dat het bezoeken van een concert voor hem geen vanzelfsprekende activiteit is. Johan is door rugklachten namelijk bedlegerig.

Enkele maanden geleden kreeg ik een e-mailbericht van oud collega Leon met de vraag of ik zin had om mee te gaan naar het concert van de band Anathema (17 oktober jongstleden in Poppodium 013 in Tilburg). Dat hoefde hij natuurlijk geen twee keer te vragen. Het was alweer ruim drie jaar geleden dat ik naar een concert was geweest (Neal Morse). Anathema is wel een band die ik graag eens live zou willen meemaken. Hun DVD Universal met live optreden in een Romeins theater in Bulgarije en met ondersteuning van het Plovdiv Philharmonica Orchestra bekijk ik vaak. Ook luister ik vaak naar hun drie meest recente Cd's.



De band Anathema live in 013

Anathema

Anathema is een Britse band uit Liverpool van de drie broers Cavanagh (zanger, gitarist en bassist) plus broer en zus Douglas (zijnde de drummer en de zangeres), aangevuld met nog een bandlid. Ze maken melodieuze progressieve rock welke dichter aanleunt tegen rock dan hardrock. De zanger en zangeres hebben beiden een heel mooie stem. De songs zelf hebben veelal een rustig begin waarbij enkele akkoorden steeds worden herhaald, waarna het uitmondt in een mooie passionele climax en tenslotte weer rustig eindigt. Gewoon prachtig!

Wat eraan vooraf ging?

Een concert bijwonen is voor mij geen eenvoudige klus, omdat ik er zal moeten liggen. Daarvoor heb ik de volledige medewerking van de zaal nodig, in dit geval dus Poppodium 013. Gelukkig kan dit via de email. Daarin vraag ik om hun medewerking en geef ik aan waarom en hoe ik bij een concert aanwezig kan zijn. Ik mail hen de foto's en de maatvoering van mijn opklapbed. Ik merk dat hoe duidelijker ik hierin ben, des te eerder zij denken in een oplossing dan in een probleem. Ook geef ik aan dat ik wel iets moet kunnen zien, dus niet dat ik steeds tegen de benen of ruggen van andere concertbezoekers aankijk. De zaalmedewerkers bekijken of het praktisch mogelijk is, daarbij rekening houdend met de veiligheid van mij en anderen. Ook moet worden gedacht over het maken van een tijdelijke verhoging, bijvoorbeeld met tafels of met delen van een podium. Voor de organisatie komt zo'n vraag bijna nooit, dus is het erg belangrijk dat je meedenkt. En toen kwam het verlossende mailbericht dat ik welkom was: wat was ik blij zeg. Onmiddellijk bestelde ik mijn ticket voor het rolstoelpodium en kon de voorpret beginnen.

's Avonds

Op de dag zelf werd ik steeds zenuwachtiger totdat Leon en ik vertrokken met onze auto met bed erin. Toen we bij Poppodium 013 in Tilburg arriveerden, stonden er al veel concertbezoekers buiten te wachten tot de zaal opening. Wij moesten ons van te voren melden bij de ingang, waar ze op de hoogte waren van mijn komst. Ze begeleidden ons naar het rolstoelpodium met het speciaal voor mij gemaakte verhoging. Voordat het publiek binnen



Johan liggend op zijn karpertbed tijdens het concert.

was, maakten ze in alle rust mijn karperbed met stevige tape goed vast op de verhoging. Het publiek stroomde langzaam binnen. Het leek erop dat het was uitverkocht. Nadat de band van het voorprogramma had opgetreden, nam de spanning in de zaal voelbaar toe, totdat de bandleden van Anathema onder luid applaus het podium betraden. Eindelijk kon het echte genieten beginnen!

Het concert

Anathema begon met twee songs van hun laatste Cd. Daarna passeerden songs van eerdere Cd's, afgewisseld met songs van hun laatste Cd. De band had er zichtbaar zin in en communiceerde ook met het publiek. Meerdere keren keken Leon en ik elkaar blij aan, zo van: 'Sjiek hè'? Het was ook echt



De zangeres Lee Douglas
(van Anathema)

gaaf en zelfs betoverend mooi zoals de band vol passie speelde. Het was net zo betoverend als de Droomvlucht in de Efteling. Niet alleen de bandleden gingen op in hun muziek, maar ook het publiek en ikzelf natuurlijk. De lichtshow was erg mooi om te zien. Helaas was het soms te donker om goede foto's te maken. De zanger en zangeres zongen erg mooi en de drummer viel op door zijn strakke, foutloze ritme. Maar wat me echt opviel was dat Anathema als een hechte band op het podium stond. Het geluid was prima en ieder instrument was goed hoorbaar, wat de songs ten goede kwam.

De band trad zo'n twee uur op waarin ze zeventien nummers speelden, daarin zaten de meeste van mijn favoriete nummers: Thin Air, Ariel, The Beginning and the End, Anathema, Untouchable Part 2 en Fragile Dreams. Wat een band en wat een optreden. Echt gaaf om mee te maken!

Na afloop gingen de lampen aan, voor mij had het nog wel langer mogen duren... zo mooi. Toen een deel van het publiek de zaal had verlaten, kwamen medewerkers van 013 naar ons toe om het bed los van het podium te maken. Daarna werden we via een achteruitgang naar buiten geleid, zodat we minder ver hoefden te lopen. Gelukkig maar, want de pijn was hevig en lopen ging gewoon slecht. Maar ik had super genoten van het concert. Ik dacht nog: 'Waarom ga ik niet veel vaker naar een concert?', maar de dagen erna kwam door de pijn het besef waarom ik zo weinig ga. Maar de pijn en de bijbehorende terugslag was het helemaal waard. Ik ben een topherinnering rijker!

Tot slot wil ik de medewerkers van Poppodium 013 bedanken voor hun VIP-behandeling. Zij maakten Anathema's concert voor mij mogelijk.

Bijdrage van Johan Fiddelaers



Rush in Ahoy in 2007 (foto: Johan Fiddelaers)

Als je denkt: “Ik ben verslagen.”

**Als je denkt: “Ik ben verslagen”,
is de nederlaag een feit.
Als je denkt: “Ik zal niet versagen”,
win je op den duur de strijd.
Als je denkt: “Ik kan het niet halen”,
is de tegenslag op til,
want het overslaan der schalen
hangt voornamelijk af van Wil.
Moedelozen gaan ten onder,
door hun twijfel, door hun vrees.
Vechters winnen, door een wonder
telkens weer de zwaarste race.
Denk: “Ik kan het”, en dan gaat het.
Iedereen vindt bij wilskracht baat
en in zaken wint de daad het
van het nutteloos gepraat.
Als je jammert: “Ik ben zwakker
dan mijn grote concurrent”,
blijf je levenslang de stakker,
die je ongetwijfeld bent.
Niet de Goliaths en de rijken
tellen in de kamp voor zes,
maar de fermes, die niet wijken,
hebben vroeg of laat succes.**

Bron: onbekend

**Make-up test L'Oréal Paris, omdat je het waard bent! Deel één met Lisanne.**

In juli 2014 bedacht ik (Veroni) me dat het leuk leek om make-up te testen op handicap proofheid. Ik mailde L'Oréal Paris. Waarom? Nou, allereerst omdat ik zelf al jaren tevreden L'Oréal Paris producten gebruik. Tevens spreekt de slogan



Een foto van de gekregen producten van L'Oréal Paris

'Omdat je het waard bent' me erg aan. Ook met een handicap

ben je het waard om er leuk vlot en verzorgd uit te zien. Dat voer ik zelf ook in de praktijk uit. Gelukkig willen ze graag meewerken en ze zijn nieuwsgierig naar ons advies. Op woensdag 8 oktober heb ik de producten met Lisanne Herder geprobeerd. Lisanne is spastisch en heeft toch weer een andere beperking dan die ik heb.

Praktijkervaring

'Ik (Veroni) heb producten gevraagd aan L'Oréal Paris en ben daarbij uitgegaan van mijn eigen handicap en mijn productenvoorkeuren en -kleuren. Ik merk dat Lisanne weer andere make-up producten handiger vind dan ik zoals bijvoorbeeld een mascara met een gebogen borsteltje en lippenstift met een draaimechanisme. Na de nodige voorbereiding konden Lisanne en ik woensdag 8 oktober aan de slag met fotograaf Emile Cobben. Alleen begaven de batterijen van de flits het na enkele foto's van Lisanne dus de foto's met Veroni moesten later overnieuw. Maar ach, dat kan gebeuren maar het was zeker een super geslaagde meidenochtend!'

Testen met Lisanne Herder

'Als ik ben opgemaakt, is het vaak erg extreem dus ik draag dan een zwarte harde eyeliner met felle paarse kleuren. Ik wil daarom vandaag eens out of the box gaan en iets geheel anders proberen dan normaal gesproken. Ik wil kijken of een neutrale look me ook staat.'

Foundation: L'Oréal paris lumi magique nummer R/C/K2 2 rose porcelain € 16,99

Product informatie: Lumi Magique is de nieuwste innovatie in foundation. De revolutionaire Liquid Light technologie zorgt ervoor dat het licht op de huid perfect wordt weerkaatst voor een stralend effect. De luchtige en verfijnde formule weet alle imperfecties te verhullen met behoud van een natuurlijke teint. Een huid met een natuurlijke, egale finish die zo uitzonderlijk straalt dat het net lijkt alsof ze van binnenuit verlicht wordt... tot wel 12 uur.

Lisanne: 'Ik kan moeilijk een goede foundation vinden, omdat ik snel een allergische reactie op mijn huid krijg en dan onder de pukkels zit. Ik ben dus benieuwd wat dit product zal doen op mijn huid. De kleur past perfect bij mijn lichte huid. Het product is makkelijk te doseren door het pompje. Je hebt ook maar een klein beetje nodig. Het smeert mooi uit en vermengt zich snel met mijn huid. Je ziet niet zo'n lelijke rand van tot zover ben ik gebleven. Op de foto zie je dat het linkse deel van mijn gezicht geen foundation op heeft. Dat verschil zie je duidelijk dat de rode vlekken op mijn wangen op de rechterzijde veel minder zijn. Het dekt dus zeker de imperfecties. Ik ben erg tevreden over deze foundation. Ook na een dag zit het er nog goed op en het heeft ook geen allergische reactie gegeven. De foundation haalt mijn huid zeker op en zorgt ervoor dat ik meer straal. Ik geef het een negen en blijf dit product ook gebruiken. Dit is mijn favoriet getest product.'

Omdat je het waard bent.

L'ORÉAL
PARIS



Lisanne Herder: 'Ik heb op deze foto geen make-up op.'



Bijschrift: 'Op de foto zie je dat het linkse deel van mijn gezicht geen foundation op heeft. Dat verschil zie je duidelijk dat de rode vlekken op mijn wangen op de rechterzijde veel minder zijn. Het dekt dus zeker de imperfecties.'

Tip Lisanne: 'Ik heb de foundation zonder primer getest, omdat die er niet bij zit. Je kunt dus ook de lumi magique primer en lumi magique light als highlighter erbij gebruiken. Zeker als je huid oneffen is, kan het een aanrader zijn.'

Oogschaduw doosje met vier kleuren: Color riche les ambres eau de rose € 14,99

Productinformatie Het creëren van onweerstaanbare ogen was nog nooit zo makkelijk als met de Color Riche Quad oogschaduw; de perfecte oog make-up in slechts vier stappen! Deze oogschaduw geeft een perfecte oog make-up voor elk moment in slechts vier eenvoudige stappen. Er zijn acht soorten kleuren.

Lisanne: 'Ik heb dus voor de roze kleur gekozen, omdat ik normaal gesproken de paarse kleur zou kiezen. Het mooie is dat je nu dus met een doosje vier kleuren en mogelijkheden hebt. Ik heb de kleuren allemaal door elkaar gedaan. Ik houd er niet zo van om

het te doen zoals het hoort. De twee afbeeldingen op de achterzijde waren ook niet te zien voor mij, dus heb een beetje gekeken hoe het eruit zag. Ik zie zo dat ik ook naturel en verzorgd uit kan zien. Ik geef dit doosje dus een dikke acht. Ik raad het zeker aan.'

Eyeliner: Infallible eyeliner chocolate addiction € 10,99

Productinformatie De Infallible Eyeliner van L'Oréal Paris is waterproof en blijft tot 16 uur perfect zitten. De rijke crème textuur zorgt ervoor dat je de eyeliner makkelijk kunt aanbrengen. Met Infallible Eyeliner creëer je makkelijk en snel een mooi lijntje dat tot 16 uur onberispelijk blijft zitten. Tip: gebruik de smudger aan het uiteinde van de Infallible Eyeliner om het lijntje mooi te vervagen.

Lisanne: 'Dit oogpotlood tekent makkelijk. Het is voor mij ook makkelijker op te doen dan een eyeliner met smalle punt. Hij is van een goede samengesteldheid, precies goed het is niet te zacht en ook niet te hard. De bruine kleur zorgt voor een zachtere look. De smudge is goed te gebruiken. Het enige nadeel is dat de puntenslijper en smudger aan de achterzijde er gemakkelijk af gaan. Dat kan dus verbeterd worden. Ik ga dit potlood en deze kleur zeker vaker gebruiken en geef het daarom een acht.'

Mascara: Volume million lashes black € 17,49

Productinformatie: L'Oréal Paris geeft een nieuwe dimensie aan volume mascara. De borstel van de Volume Million Lashes mascara is ultra-flexibel en geeft de wimpers meer volume dankzij de vele borstelhaartjes. Iedere wimper wordt omhuld vanaf de aanzet tot aan de punt: meer volume en perfecte separatie! Wimpers zijn zichtbaar vermenigvuldigd, iedere wimper tot drie keer meer volume... alsof je een miljoen wimpers hebt!

Lisanne: 'Ik gebruik normaal gesproken alleen een mascara met een gebogen borsteltje in de vorm van mijn wimpers. Het is dus even wennen. Ik vind een langer handvat aan het borsteltje eraan fijner om in de hand te hebben. Op de website van L'Oréal Paris kun je helaas ook niet de borsteltjes van de mascara's zien. Dat is dus een tip. Ik heb er daarom dus wat meer moeite mee in het erop doen. Het flesje valt snel om als je het neer zet. Dat komt doordat de onderzijde relatief smal is, breder zou makkelijker zijn. Ik geef het daarom een 6,5. Het product is zeker niet slecht, maar met mijn handicap is het niet zo handig in het gebruik.'

Lipstick: L'extra ordinaire 101 rose melody € 15,99

Productinformatie: De Color Riche L'Extraordinaire is de eerste lipstick van L'Oréal Paris met 70% intense micro-oliën en rijke kleuropigmenten. Dit zorgt voor de meest extraordinaire lippen ooit. De unieke formule heeft de rijke kleur van een lipstick, de adembenemende glans van een lipgloss en de zachtheid van een lipbalsem. De unieke zachte applicator is licht gebogen zodat dat je de contouren van je lippen

feilloos kunt volgen.

Lisanne: 'Ik gebruik normaal thuis alleen een lippenstift met een draaimechanisme. Maar toch kon ik me hier aardig mee redden. Ik dacht eerst wat een aparte vorm kwastje, maar het is handig in het gebruik. De lippenstift plakt alleen wel als je het aanbrengt op je lippen en het trekt daardoor als je het erop doet. Het effect als je het erop doet is erg mooi om te zien: een neutrale volle glossy look geeft het. Alleen blijft het dus niet lang zitten. Ik ben geen type die ieder half uur mijn lipstick vernieuwd. Ik geef het daarom een zeven.'

Eindresultaat:

Lisanne: 'Ik ben erg blij met het eindresultaat. Ik vond het ook erg leuk om mee te helpen met testen. Het zijn goede kwaliteitproducten die ik allen aanraad. Ook zien de producten er mooi en verzorgd uit qua verpakking. Ik ben blij nu gezien te hebben dat harde make-up niet altijd nodig is. Ik heb nu zelf ervaren dat bij mij een naturel look ook mooi is.

Onderstaande producten heb ik gebruikt voor deze look.'

Foundation: L'Oréal paris lumi magique nummer R/C/K2 2 rose porcelain € 16,99

Oogschaduw doosje met vier kleuren: Color riche les ambres eau de rose € 14,99

Eyelinier: Infallible eyeliner chocolate addiction € 10,99

Mascara: Volume million lashes black € 17,49

Lipstick: L'extra ordinaire 101 rose melody € 15,99

Eindconclusie:

'Ik vond het testen erg leuk en gezellig. Ik heb ervaren dat ik toch ook andere producten kan gebruiken dan ik denk. Hier en daar was het gebruik van de producten minder handig vooral met de mascara ervoer ik dat. Ik vind het vooral leuk om te ervaren dat ik er ook anders uit kan zien. Ik ga deze look zeker vaker gebruiken. Mijn favoriet product is de foundation van L'Oréal Paris lumi magique die ik een negen heb gegeven. Als Veroni me nog eens nodig heeft, kom ik weer zeker testen. 'aldus Lisanne

Bijdrage van Veroni Steentjes

[Foto's: Emile Cobben]



Foto: Het eindresultaat van opgemaakt zijn in een naturel look.



Foto: Tjeerd Knier



'De kracht van muziek is mij helpen herinneren.'

Alle redactieleden zijn gevraagd om een 'top 5 allertijden' te maken met andere woorden, de vijf allerbeste nummers die volgens ieder van ons ooit gemaakt zijn. Wat een ontzettend moeilijke opgave vind ik (Dorothy) dat. Er is te veel mooie muziek voor slechts een top 5, maar ik heb een op-lossing gevonden! Het effect dat muziek op mij heeft, is het koesteren van herinneringen. Iedere fase van mijn leven wordt wel vertegenwoordigd door een bepaald nummer. Hiermee bedoel ik, dat bepaalde herinneringen vanzelfsprekend één zijn met bepaalde muziek. Het is een gevoel, dat moeilijk uit te leggen is.

Kinderjaren

Ik begin mijn kinderjaren met ELO. 'Sweet talking woman'. Mijn 'grote' broer was fan van ze. De synthesizerklanken van ELO schalden iedere dag via twee MEGA boxen ons huis in. Toen ik voor dit artikel naar hun meest bekende nummer zocht, merkte ik dat ik bijna alle nummers van hun repertoire uit mijn hoofd mee kon zingen!

Pubertijd

Dan muziek uit mijn pubertijd. Madonna! Op schoolfeesten, klassenavonden en in discotheken, overal werd Madonna gedraaid. Met mijn vriendinnen probeerde ik kleding in 'Madonnastijl' na te maken. Dit nummer 'like a virgin' kwam als eerste in me op, maar eigenlijk brengen al haar nummers me terug naar die 'spannende' tijd!

Spanje

De jaren dat ik in Spanje werkte, zijn erg belangrijk geweest voor mij. Wanneer je op jonge leeftijd alleen naar het buitenland mag gaan, word je héél snel volwassen! Een mooie, leerzame periode in mijn leven, waar ik met heel veel plezier op terugkijk! In die tijd maakte ik kennis met de Spaanse popgroep Mecano. Later werden zij hier in Nederland bekend met het nummer: 'Hijo de la luna'. In Spanje waren zij echte wereldsterren! Van hun album 'Descanso Dominical' (1988), vond ik het nummer 'Mujer contra mujer' toch wel het allermooiste.



Ik had het album in de vorm van een cassettebandje gekocht. Ik had in Spanje geen platenspeler en van cd's was destijds geen sprake. Ik vond dit nummer zó geweldig, dat ik het vaak heen en terug spoelde om het te beluisteren. Uiteindelijk hing de tape gekruld onder aan het cassettebandje. Met behulp van een pen in de wieltjes van het bandje, probeerde je de boel dan nog enigszins te redden. Dit kwam alleen het geluid niet ten goede, het was net of ze onder water zongen! Inmiddels heb ik de hele collectie op cd en dvd. Dat is iets 'veiliger'.

Hotel Smits

Na de tijd in Spanje heb ik twaalf jaar bij Hotel Smits in het centrum van Utrecht gewerkt. Het hotel lag tegenover het Muziekcentrum Vredenburg. Dit was een ideale, muzikale periode; veel beroemde internationale artiesten traden daar op en ze overnachtten bij ons in het hotel! Vaak kreeg het hotelpersoneel vrijkaartjes en mochten wij soms zelfs backstage! Een artiest die in dit rijtje zeker niet mag ontbreken, is Patrick Bruel. Wat een ongelooflijk goed concert heeft hij in het Muziekcentrum Vredenburg gegeven! Wat een geweldige, grappige en talentvolle zanger! Eén van mijn favoriete nummers van hem 'Casser la voix'. Het is moeilijk kiezen, want ik vind ze allemaal goed!

Ziekte

In 2001 werd ik ziek. Na een ziekenhuisperiode verbleef ik zeven maanden in revalidatiecentrum De Hoogstraat in Utrecht. Een nummer dat mij veel steun gegeven heeft is 'No frontiers' van de Ierse band The Corrs. Een emotioneel- en fysiek zware therapieweek, werd op de vrijdagmiddag ontspannen en ongedwongen afgesloten met een 'uurtje muziek' met muziektherapeute Saskia Hoogendam. De woorden van Saskia Hoogendam "Dat is óók de kracht van muziek, het helpt ons herinneren.", onderstrepen mijn gevoel.

Saskia is Creatief Therapeut Muziek in revalidatiecentrum De Hoogstraat in Utrecht. Een interview met Saskia is ook in dit Mobiel Magazine te vinden. Van mijn hand vind je elders in het Mobiel Magazine een 'top 5 allertijden'!

Bijdrage van Dorothy Looman



'Een stuiterbal in een flipperkast.'

Mijn naam is Sanne Vermaas (33). Ik heb Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) en het Complex Regional Pain Syndrome (CRPS). Onlangs vroeg Veroni aan mij of mijn ADHD invloed heeft op mijn CRPS en andersom. In onderstaand artikel probeer ik antwoord op deze vraag te geven.

ADHD

De eerste vierentwintig jaar van mijn leven had ik 'alleen' ADHD. De aandoening CRPS is er pas bijgekomen nadat ik in december 2004 mijn enkel brak. Ik ben geboren op 7 oktober 1980 in Amsterdam en ben opgegroeid in een gezin met een vader, moeder, een oudere broer en een jonger zusje. Mijn lichamelijke ontwikkeling verliep redelijk normaal. Maar toen ik leerde praten, werd al snel duidelijk dat ik veel letters en woorden niet uit kon spreken. Daarom kreeg ik op de kleuterschool al logopedielessen. Ook oefende mijn vader moeilijke zinnen met mij voor het slapen gaan; "Liesje leerde Lotje lopen langs de lange lindelaan, maar Lotje wilde niet leren lopen en dus liet Liesje Lotje staan." Deze zin zal ik mijn hele leven blijven onthouden.

Anders voelen

Hoe jong en klein ik ook was, ik voelde me toen al anders dan andere kindjes. Ten slotte was ik de enige in de kleuterklas die niet goed kon praten, en werd daarom veel geplaagd en gepest. Het pesten is mijn hele lagere schoolperiode doorgegaan. Niet alleen door mijn praatachterstand, maar ook omdat ik rood haar had en omdat mijn moeder vele uren in de week werkzaam was op school. Vanwege dat laatste, ben je al snel het pisaaltje van de klas. De lesstof op zich vond ik niet moeilijk, maar het concentreren op mijn werk dat lukte me niet goed. Later op de middelbare school liep ik wederom tegen concentratieproblemen aan. Daarnaast was het erg pijnlijk dat er leraren waren die dachten dat ik te lui was om te leren. Ook thuis was er vaak onbegrip als ik mijn huiswerk niet kon maken of slechte cijfers behaalde. Naast mijn rode haren, kreeg ik ook nog eens een bril en een buitenboord beugel! Ik zat alles behalve lekker in mijn vel en had steeds meer moeite om mee te komen. Daarom ben ik van het Atheneum overstapt naar de HAVO. Maar ook hier had ik het erg zwaar. Gelukkig zag mijn mentor in dat ik alles behalve lui was, maar dat ik gewoon moeilijk kon leren en informatie anders verwerkte dan mijn klasgenoten. Mede door zijn hulp heb ik uiteindelijk, met de hakken over de sloot, mijn diploma gehaald. Vriendinnen had ik erg weinig, omdat ik niet in de kantine kon pauzeren. Daar vond ik het veel te druk en lawaaiig. Mee op stap gaan, de kroeg in of festivals bezoeken deed ik ook nooit vanwege hetzelfde probleem. Mijn klasgenoten begrepen mijn probleem niet, maar erger nog, ik zelf ook niet. Ik was blijkbaar anders dan andere kinderen.

Vrije tijd

Mijn hobby's op de lagere school waren klarinet spelen en turnen. Rond mijn twaalfde vond ik dit echt niet meer leuk en mocht ik ze vervangen door paardrijles. Lekker de hele dag op de manege zijn, waar ik later ook eigen kinderlessen ging geven. Dit was helemaal mijn ding. Hier had ik totaal geen last van mijn ADHD. Thuis had ik twee katten en een konijn. Dieren waren in mijn ogen altijd eerlijk, je kon ze vertrouwen en alles vertellen. Ze gaven me warmte, troost en liefde.

Één wens en een droom

Door de fijne ervaringen op de manege en mijn liefde voor dieren, had ik maar één wens voor later: Werken met dieren en in het bijzonder met paarden. Ik besloot om naar het MBO college in Deurne te gaan. Op deze praktijkschool leerde je om een beroep in de paardenbranche te kunnen uitoefenen en om zelf je eigen bedrijf te runnen. De combinatie van leren in de praktijk en het wonen op de studentenflat deden me heel goed. Een super leerzame en bijzondere ervaring.

Direct na deze opleiding ben ik fulltime met springpaarden gaan werken. Het werken en trainen met de paarden was fysiek zwaar, maar ik heb dit vele jaren met heel veel liefde en plezier gedaan. Ik kon zelfs mijn allergrootste droom laten uitkomen, namelijk een eigen paard hebben!

Omslag in mijn leven

Mijn leventje liep op dat moment best wel lekker. Ik was blij en tevreden met wat ik had en voelde me



Sanne en Gipsy

goed bij de dingen die ik deed. Het 'anders voelen dan anderen' had ik nog wel, maar lang niet zo erg meer als op school. Maar in december 2004 gebeurde er iets wat mijn leven helemaal op zijn kop zette. Tijdens een springwedstrijd brak ik mijn enkel. In eerste instantie dacht ik: even een paar weken gips en weer door gaan, zoals de meeste mensen die iets breken. Helaas pakte dit voor mij heel anders uit. De breuk in mijn enkel moest geopereerd worden en alles wat mis kon gaan, ging ook mis.

CRPS

Direct na de operatie had ik bij iedere minuscule beweging die ik maakte ongelooflijk veel pijn. Na zes weken mocht mijn gips eraf. Tot mijn schrik kon ik mijn enkel niet bewegen en was mijn onderbeen paars en koud. De orthopeed die mij geopereerd had, ontkende dat er iets mis was en was er stellig van overtuigd dat alles tussen mijn oren zat. Maar mijn huisarts en fysiotherapeut maakten zich wel degelijk zorgen en adviseerden me een second opinion. Deze nieuwe orthopeed zag direct dat het goed mis was met mijn been. Hij maakte zich zo veel zorgen, dat hij snel een aantal onderzoeken wilde laten doen. De uitslag was niet goed. Ik bleek blijvende zenuwschade opgelopen te hebben. De doorbloeding in mijn been was heel slecht en mijn botten waren donker van kleur geworden. Mijn voet is in een spitsstand gegroeid en mijn been was drie centimeter dunner dan het andere been. De temperatuur in dit been was nog maar vijftig graden. O ja, en ik had CRPS opgelopen.

De geraniums

Aan de ene kant was er opluchting toen ik de uitslagen kreeg, omdat mijn gevoel dat er iets mis was, wel degelijk klopte. Maar aan de andere kant was ik ook heel bang, want de uitslagen waren wel heel erg slecht. Daar zat ik dan op mijn bankje, kijkend uit het raam, achter de geraniums. Oké,... we hadden geen geraniums, maar zo voelde het wel. Gelukkig was ik nooit alleen thuis, omdat we net een puppy hadden geadopteerd. Ze heet Gipsy en is een ruwharige Jack Russell Terriër. Zij was en is nog altijd mijn beste maatje en therapiehondje!, in de breedste zin van het woord.

Door mijn nieuwe orthopeed werd ik geopereerd om mijn spitsvoet te verhelpen. Mijn achillespees werd verlengd en mijn enkelgewricht los gemaakt. Er bleek vergroeid littekenweefsels in het kapsel te zitten wat iedere vorm van beweging onmogelijk maakte. Even later kreeg ik nog een zenuwblokkade in mijn rug, waardoor mijn been weer iets warmer werd. Ongeveer anderhalf jaar na mijn ongeluk, liep ik voor het eerst stukjes zonder krukken.

Vrijwilligerswerk

Mijn baan en hobby met de springpaarden moest ik opgeven. Het ergste van dit alles was, dat ik mijn allerliefste zelf opgeleide paard moest verkopen. Dat deed heel veel pijn. Van het geld kocht ik een auto met een automaat. Dat maakte het een beetje dragelijker, want Yes! Ik kon weer autorijden en voelde me meteen een stuk vrijer. Na maanden van fysiotherapie en behandelingen, ben ik op zoek gegaan naar vrijwilligerswerk. Want door het thuiszitten werd het langzaam steeds drukker en chaotischer in mijn hoofd. Tijdens mijn zoektocht kwam ik bij het Dierenasiel in Den Bosch terecht. Ik hielp mee op kantoor, hield de website bij en begeleidde klanten bij de aanschaf van een hond of kat. Gipsy ging gezellig met mij mee naar het werk. Het was fijn om weer onder de mensen te zijn. Niet veel later werd mijn vrijwilligerscontract omgezet naar een betaalde baan, waardoor ik volledig uit de ziektekwam! Het was met mijn CRPS zwaar, maar het ging naar omstandigheden best goed.



Renette, mijn springpaard

STOP!

Het ging zelfs zo goed, dat ik in 2007 een nieuwe baan op het dierenasiel in Tilburg als assistent manager kreeg aangeboden. Daar kwam een splinternieuw dierenasiel en ze hadden mensen met ervaring nodig. Het was een super leuke werkplek en ik had het ontzettend naar mijn zin. Maar helaas had ik naast het werken, al mijn vrije tijd nodig om bij te tanken. Ik was te perfectionistisch en wilde niet toegeven aan de vermoeidheid en pijn in mijn been. Met alles wat ik in me had, probeerde ik te vermijden dat ik weer thuis kwam te zitten. Ik wist dat dit niet goed voor me was, omdat het dan in mijn hoofd weer drukker zou worden. Nee, ik moest aan het werk blijven, koste wat kost. Deze denkwijze bleek helaas mijn grootste valkuil te zijn. Langzaam raakte ik uitgeput. Ik negeerde bewust en

onbewust, de signalen van mijn eigen lichaam. Hier kan ik met zekerheid zeggen dat mijn ADHD en perfectionisme geen gunstige invloed op me hadden. In 2009 kwamen er ook familieproblemen bij wat me duidelijk te veel werd. Mijn lichaam zei STOP! Van de ene op de andere dag kwam ik overwerkt en overspannen thuis te zitten. Ik raakte in een depressie en kreeg paniekaanvallen. Na een jaar volledig in de ziektewet te hebben gezeten, werd ik voor honderd procent afgekeurd en kwam ik in de Wet werk en Inkomen naar Arbeidsvermogen ziektewet (WIA) terecht.

De diagnose

Op advies van mijn huisarts en vrienden ben ik direct bij een psycholoog hulp gaan zoeken. De psychische begeleiding en opname in een kliniek, waren erg confronterend en zwaar. Uiteindelijk heeft het me heel veel opgeleverd. Dertig jaar was ik en voor het eerst in mijn leven leerde ik mezelf een beetje kennen. Ik leerde onder andere dat ik te perfectionistisch was, ADHD en depressies heb, paniekaanvallen, angst om te falen, weinig zelfvertrouwen en altijd maar bezig was om het anderen naar de zin te maken. Gelukkig heb ik in mijn therapieperiode veel handvatten gekregen om hiermee om te gaan. Wat ik nog altijd erg jammer vind, is dat er niemand in mijn schoolperiode heeft gezien dat ik ADHD had. Misschien was mijn jeugd iets soepeler verlopen als mensen hadden ingezien dat ik steeds vastliep door de drukte en chaos in mijn hoofd.

Tegenslag

Toen ik in de ziektewet zat, ging het langzaam een beetje beter met me, maar helaas volgde er eind 2010 weer een tegenslag. Mijn rechterknie schoot iedere dag een aantal keer helemaal op slot en ik had helse pijnen. Mijn binnenmeniscus bleek finaal doormidden gescheurd. Er zat niets anders op dan dat ik eraan geopereerd moest worden. En jawel, ik had dubbel pech, want ook in dit been, kreeg ik de zeer pijnlijke aandoening CRPS. Opnieuw volgde er een zware revalidatieperiode. Na een jaar kwam ik pas uit mijn rolstoel. Tot overmaat van ramp is de CRPS zich snel daarna, door mijn hele lichaam gaan verspreiden.

ADHD

De jaren 2012 en 2013 waren erg zwaar. Niet alleen in fysieke zin maar vooral geestelijk gezien. De verspreiding van de CRPS door mijn lichaam bleef door gaan. Ik moest iedere middag een paar uur slapen, anders had ik geen energie genoeg om de dag door te komen. Ook kreeg ik steeds meer pijn en beperkingen. Door het toenemen van mijn lichamelijke klachten en het niet meer actief bezig kunnen zijn, nam ook de onrust en de chaos in mijn hoofd weer toe. Ik kwam in een vreselijk moeilijk en pijnlijk gevecht terecht. Het was een interne strijd tussen mijn ADHD hoofd en mijn CRPS lichaam. In de winter van 2013 op 2014 verloor ik de strijd en werd ik in een wekenlange durende depressie gezogen. Gelukkig had ik lieve mensen om me heen en goede begeleiding van mijn arts. Samen met hem besloot ik om naast mijn antidepressiva ook Concerta te gaan slikken, om zo rust in mijn hoofd te creëren. Dit wilde ik eigenlijk niet, maar zoals het toen ging, ging het ook niet goed. Ik had geen keuze.

Vastberaden

In het voorjaar van 2014 kwam ik uit deze depressie. Ik voelde me mentaal sterker dan ooit en was vastberaden om mijn leven weer een nuttige invulling te geven. Maar hoe doe je dat met een lichaam dat steeds verder achteruit hobbelt? Ondanks dat ik me psychisch goed voelde, ging mijn lichaam niet mee in deze stijgende lijn. Ik kreeg zelfs meer pijn en beperkingen dan ik in die jaren daarvoor had gehad. Mijn spieren werden zo dun en zwak, dat ik niet meer op mijn brommer kon rijden en met mijn krukken amper nog tweehonderd meter kon lopen. Door de slechte doorbloeding zijn mijn benen paars van kleur en steenkoud geworden. Hierdoor heb ik de hele dag door erg veel pijn. Zelfs mijn hondje is aan het begin van het jaar bij mijn vader gaan wonen, omdat ik haar niet meer kon uitlaten. Slechts twee of drie uurtjes per dag kan ik even uit bed zijn en een beetje in huis rommelen. De rest van de dag lig ik op bed of hang ik onderuit gezakt op de bank.

Schrijven

Nog altijd zit ik door mijn ziek zijn voor honderd procent in de WIA. Maar ondanks dat, wilde ik een nuttige daginvulling hebben. Want als ik me nuttig voel, voel ik me fijner, en dan is er meer rust in mijn hoofd en heb ik meer afleiding van de CRPS. Omdat er nog maar zeer weinig informatie op internet te vinden is over de aandoening CRPS, besloot ik een eigen website te maken. Hij heet 'CRPS needs Love' en is een combinatie geworden van een blog en een aantal vaste informatieve pagina's. Het maken en bijhouden van mijn website vind ik erg leuk. Het is met mijn zere lijf redelijk goed te doen.

Ik kan alles op mijn laptopje onderuitgezakt op mijn bank of bed uitwerken, rekening houdend met de hoeveelheid energie en pijn van die dag.

Intermobiel

Mijn eigen website was een mooi begin, maar toch miste ik nog iets. Dat was het contact met mensen, met lotgenoten. Daarom besloot ik verder te zoeken naar een manier om iets voor iemand te betekenen. Uiteraard wel via het internet, zolang het lichamelijk niet beter gaat. Al zoekend naar informatie over hulpmiddelen, kwam ik op de website www.intermobiel.com van Stichting Intermobiel terecht. Toeval bestaat niet en ik begon nieuwsgierig te lezen op de vele leuke en interessante pagina's van deze site. Toen ik las dat Stichting Intermobiel altijd nieuwe vrijwilligers kon gebruiken, was mijn keuze snel gemaakt. Ik besloot direct een mailtje te sturen dat ik graag iets wilde bijdragen. Op 1 april 2014 kreeg ik een hele leuke en positieve reactie van Veroni. Nu schrijf ik af en toe een stukje, ik help met foto's aanleveren en doe mee aan de maandelijkse spraakchats.

Antwoord op de vraag

'Heeft ADHD invloed op de CRPS of op een lichamelijke beperking waarbij veel pijn hoort?'

Op sommige momenten denk ik dat de ADHD me zeker positief helpt, maar op andere momenten voel ik me als 'een stuiterbal in een flipperkast'. De heen en weer vliegende stuiterbal, evenals de opzweepende muziek en alle geluidseffecten, staan voor de vele prikkels en chaos in mijn hoofd door mijn ADHD. De flipperkast met zijn beperkte ruimte en al zijn obstakels staan voor mijn CRPS.

Uitdaging

Het is voor mij dagelijks een uitdaging om de stuiterbal zo goed mogelijk door het flipperkastparcours te loodsen. Dat is moeilijk, omdat de bal alle kanten uitgaat. Aan de ene kant wil ik zo veel mogelijk punten scoren door de bal zo lang mogelijk in het spel te houden. Maar aan de andere kant weet ik, dat iedere keer dat de bal een obstakel raakt dit extra prikkels veroorzaakt. Dit zorgt voor meer pijn in mijn lijf en het kost veel energie. Net als in een echt flipperkastspel, moet ik tactisch spelen en keuzes maken, want anders is het snel game over. Game over houdt in dat mijn lichaam rust MOET nemen en prikkels moet vermijden.

Muziek

Als ik een echt ADHD momentje heb maar mijn bed niet uitkom door de pijn, dan werkt maar één ding. Dat is You Tube aanzetten, de ramen en deuren sluiten en dan keihard meezingen. Het liefst met nummers van bijvoorbeeld: *Within Temptation*, Marco Borsato, Michael Jackson en *Evanescence*. Ik kan absoluut niet zingen, maar dat maakt me niets uit. Mijn hondje en kat vinden het minder leuk dat ik zo vals zing, maar zodra ik klaar ben komen ze snel weer gezellig bij het vrouwtje liggen.

TOP 5

Als je mij mijn top vijf muziek allertijden vraagt, ziet het er zo uit:

1. Paradise by the dashboard light van Meatloaf
2. Say my name Within Temptation
3. Laat me Herman van Veen
4. Bohemian Rhapsody van Queen
5. Mag ik dan bij jou Claudia de Breij

Bijdrage van Sanne Vermaas

Foto: een mooi wintertafereel (Sanne Vermaas)





Is goedkoop duurkoop?

Ik (Veroni) ontdekte onlangs het merk E.L.F., Eyes Lips Face, door een Google zoekopdracht. Ze hebben erg goedkope make-up die kwalitatief goed is, tenminste dat wordt gezegd. Ook worden de producten niet op dieren getest. Door de lage prijzen word ik erg hebberig en koop ik sneller, maar is dat wel terecht?

Hieronder enkele aan- en afraders als je daar eens online wilt kopen.

Aanraders

- *Drie in een kleurenstick voor € 1,--.*

Je kunt deze stick voor je lippen, wangen en ogen gebruiken. Ik raad de kleur pink lemonade en lilac petal aan. Anders zie je het product in mijn ogen niet. Met weinig handfunctie kun je het op je lippen aanbrengen. Ik ga met mijn vinger over de bovenkant en breng het dan aan op mijn ogen. Handig omdat het een drie in één stick is, zodat je minder hoeft te pakken en het neemt minder ruimte in je beauty case.

- *Oogschaduwdoos: beauty eyes book: 33041 Cool € 6,00*

Alle kleuren die je nodig hebt, zitten in deze doos in verschillende tinten. In sommige kleuren zit een glanzend effect en in anderen weer niet. De doos is ook makkelijk mee te nemen in je toilettas of handtas. Ook leuk om aan iemand cadeau te geven.

Afraders

- *Ooglid primer voor € 1,--.*

Ik had het in de kleur pearl gekocht. Het is erg moeilijk aan te brengen door het kwastje. De substantie komt er ook niet mooi vloeibaar en egaal uit om het makkelijk aan te brengen. Ik ben er niet tevreden over en heb het nu drie keer gebruik weg gegooid.

- *Transparante mascara voor glanzende wimpers en wenkbrauwen € 1,00 | 2.5 ml*
- Je ziet dit niet als je het gebruikt. Het lijkt als je goed kijkt net of je wimpers nat zijn.

- *Glanzende highlighter voor het gezicht € 1,00 | 9.5 g kleur pink lemonade.*

Ik heb dit geprobeerd op mijn ogen aan te brengen, maar alles zat in mijn wimpers en ik kreeg het er moeilijk uit. Ik heb deze na twee keer gebruiken weg gegooid.

- *Oogschaduwdoosje voor een heldere blik met vier kleuren voor € 1,00 | 2.5 g*

Dit product is op zich niet verkeerd. Het probleem zit hem meer in het feit dat de kleuren op de foto's op de website niet overeenkomen met de kleuren in het doosje als je het voor je neus hebt.

- *Eyeliner Waterproof pen € 2,50 | 1.8 g*

Ik dacht zou deze eyeliner pen het wel een keer goed doen. Het eerste ooglid ging prima. Alleen bij het andere lid kwam er al geen goed lijntje inkt meer uit. Enkele strepen op mijn hand. Ik heb dit aan E.L.F. aangegeven en ik heb wel mijn geld terug gekregen.

Conclusie

De lage prijzen zorgen er zeker voor dat je makkelijk en snel iets koopt. Je verkijkt je dus op de prijs. De verzendkosten zijn € 6,95. Dat is in verhouding hoog ten opzichte van de make-up prijzen. Het wordt als pakket verstuurd, zodat de make-up minder beschadigd. Dat begrijp ik. Niet alle E.L.F. producten zijn slecht, maar er zijn er best veel die niet goed zijn, dan is goedkoop duurkoop dus. Ik ga voor goede merk make-up in de aanbieding kopen.

Geschreven door Veroni Steentjes



Veroni Steentjes heeft het Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS) in haar lichaam waardoor ze al vele jaren bedlegerig is. Ze is afhankelijk van 24 uur zorg. Ze woont sinds 2004 in een Fokuswoning. Daarvoor woonde ze in AWBZ instelling Het Dorp in Arnhem.

Na twintig jaar zorg ontvangen, stel ik vast dat ik in de zorg weinig inlevingsvermogen aantref. Het is ook moeilijk vast te stellen wanneer iemand het wél of niet in zich heeft; het is niet meetbaar. Ik merk het wel aan hun begrip of onbegrip als ik een afspraak moet afzeggen. Ook ervaar ik het in tijdig afspraken maken om periodieke handelingen zoals transfers, bij te houden.

Tijdens enkele zorgopleidingen zitten de leerlingen een dag lang in een rolstoel. Ze gaan de stad in om te ervaren wat ze dan zoal tegenkomen op het gebied van beeldvorming en toegankelijkheid. Bij Fokus wonen zijn er belevingsdagen voor verzorgenden, ADL'ers (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen) genaamd. Enkele ADL'ers verblijven dan een dag in een huisje. Ze ervaren dan wat het is om beperkt te zijn. Ze moeten oproepen als ze zorg nodig hebben, bijvoorbeeld om naar het toilet gaan. Soms is een hand vastgebonden, zodat ze zich met één hand moeten uitkleden en hun billen moeten afvegen. Het is alleen helaas niet zo dat ze zelf ondergaan hoe het is als iemand je kleding uit doet, je naakt ziet of je intieme delen afveegt of wast. Verder mogen ze bijvoorbeeld niet vaak bellen of pas na vijftien minuten. Ze krijgen een ADL'er die niet vriendelijk is. Tja, die heb ik soms meerdere keren per dag aan mijn bed staan.



Zo'n dag valt zwaar bij de ADL'ers met een goed inlevingsvermogen. De ADL'ers zonder inlevingsvermogen krijgen het ook niet na zo'n oefendag en zullen het waarschijnlijk ook nooit meer krijgen. Ik zeg niet dat zo'n dag zonde van het geld is. Ik vind wel dat het beperkt zijn die dag te beperkt is.

Ik ervaar dat het verschil maakt als een ADL'er zelf mijn transfers van bed naar de toiletstoel heeft ondergaan, omdat ze dan ervaren hoe intiem het vasthouden is en dat je eenvoudig op de grond kunt vallen. Ze zijn dan voorzichtiger. Ik vind dat, als je in de zorg werkt, je ook minimaal één keer je broek uit moet doen om te ervaren hoe dat is om te moeten doen. Iedere dag weer moet ik me meerdere keren naakt laten zien aan dertig verschillende personen. Door de jaren heen kan ik zeggen dat heel Arnhem mijn blote kont heeft gezien. Dus in de zorg werken, is de broek uit, is mijn advies!

Bijdrage van Veroni Steentjes

Grafische bijdrage van Paul Stoel

- *Projectborden*
- *Makelaarsborden*
- *Raambelettering*
- *Gevelbelettering*
- *Lichtreclame*
- *Autobelettering*
- *Bewegwijzering*
- *Beursmaterialen*
- *Zeilen/vlaggen*
- *Drukwerk/huisstijlen*
- *Full-color printen*
- *Canvas doeken*
- *Montage*

Voor al uw
reclame-uitingen
binnen én buiten



SH Reklame bv

Generaal Dibbetslaan 86b
5623 JR Eindhoven

T. 040 - 246 11 99
F. 040 - 246 10 90

info@SHreklame.nl
www.SHreklame.nl

'De kracht van muziek reikt ver. Muziek biedt perspectieven die je eerder niet voor mogelijk hield.'

In onderstaand artikel legt redactielid Dorothy enkele vragen voor aan Saskia en Talitha die allebei muziektherapeuten zijn. Saskia Hoogendam is muziektherapeute in revalidatiecentrum De Hoogstraat in Utrecht. Daarnaast is zij als muziektherapeut ook verbonden aan een hospice in Amersfoort. Talitha Buijs is muziektherapeute en had haar eigen praktijk. In dit interview vertellen zij over het bijzondere werk dat zij verrichten.

Wat houdt muziektherapie precies in?

Saskia: 'Binnen de revalidatie is het heel breed. Het is afhankelijk van het doel van de revalidatie, en natuurlijk van de revalidant zelf. Je kunt daarbij denken aan een stukje ontspanning in de zin van even niets hoeven te doen, maar alleen lekker naar muziek luisteren. Maar vaak bespeelden mensen voordat zij ziek werden een muziekinstrument. Ze willen dit ondanks hun handicap weer oppakken. Dat is in veel gevallen mogelijk, al dan niet met aangepaste muziekinstrumenten. De focus ligt dan op het omgaan met de handicap en de mogelijkheid van het behouden van iemands' hobby.

Maar als iemand bijvoorbeeld halfzijdig verlamd is geraakt, is dit soms best lastig en niet altijd haalbaar. Dat is erg zwaar, met name wanneer deze vorm van muziek maken een grote rol in iemands' leven speelt. Begeleiding bieden in dit 'afscheidsproces' en samen met de patiënt naar alternatieven zoeken is dan erg belangrijk. Je zoekt samen naar een manier waarop iemand zijn/haar muzikale expressie zou kunnen uiten. Misschien is dit mogelijk met behulp van een ander muziekinstrument of door middel van zang, of het luisteren naar muziek. Als het door ziekte bijvoorbeeld niet meer mogelijk is om je verbaal te uiten, dan gaan we op zoek naar andere communicatievormen met muziek. Dit kan bijvoorbeeld: door het spelen op een instrument of door middel van het schrijven van songteksten, zodat ze dingen van zich af kunnen schrijven. Vaak kunnen mensen die niet kunnen praten, dit wel 'zingend' overbrengen. Muziek maken kan ook structuur geven als iemand in zijn hoofd onrustig is. '

Talitha: 'De kracht van de muziek reikt ver. Het spraakgedeelte in de hersenen zit totaal ergens anders dan het muzikale gedeelte. Door middel van het constant herhalen van woorden in de vorm van klanken en pulsen kunnen veel zinnen zingend overgebracht worden. Dit werkt net zoals het aanleren van kinderliedjes bij kleine kinderen'.

Saskia: ' Het verschil tussen muziektherapie en muziekles is, dat muziek het middel is. Het doel van muziektherapie is dat je leert om beter met situaties om te gaan en, om je emoties een plek te geven, enzovoort. Het gaat niet om het kunnen bespelen of het leren bespelen van een muziekinstrument, of om mooi te kunnen zingen. Het feit dát iemand zingt, of een muziekinstrument bespeelt, is voor ons belangrijk. Het gaat om de creatieve expressie.'



Het muziektherapie lokaal in De Hoogstraat.

Hoe kan muziek helend werken?

Saskia: 'Sommige factoren zijn meetbaar. Muziek werkt bijvoorbeeld bevorderend op de hartslag, de ademhaling en de bloeddruk. Maar het werkt vooral op je ziel, dat kan iedereen beamen. Hoe dat dan precies werkt, is voor iedereen anders. Muziek helpt herinneren, het zet in beweging maar het geeft ook rust. Als je zingt is je lichaam het instrument dat je in trilling zet.'

Talitha: 'Wat er precies in de hersenen gebeurt, is niet helemaal duidelijk. Het effect van muziek is wel aangetoond. Zo las ik een artikel over een onderzoek bij twee groepen mensen na een operatie. De ene groep kreeg hun favoriete muziek te horen na de operatie en de andere groep kreeg helemaal geen muziek te horen. De mensen die muziek beluisterd hadden, hadden aanzienlijk minder pijnstillers nodig dan de mensen uit de andere groep! Muziek biedt perspectieven die je eerder niet voor mogelijk hield'.

Zijn er meerdere muziektherapievormen?

Saskia: 'We kennen twee vormen van muziektherapie. Er is receptieve muziektherapie, oftewel therapie waarbij naar muziek geluisterd wordt. Ook is er actieve muziektherapie. Hierbij is de patiënt zelf actief betrokken bij het vormgeven aan de therapeutische muziek. Receptieve muziektherapie, doen we eigenlijk allemaal al. Maar het kan heel fijn zijn om een instrument te leren bespelen en samen met anderen te spelen.'

Als je depressief bent, kan muziek zonder begeleiding ervoor zorgen dat je er nog depressiever van wordt?

Saskia: 'Volgens mij kan muziek nooit echt kwaad. Als je er depressief van wordt, dan is er denk ik meer aan de hand. Ik adviseer in dat geval om psychische hulp te zoeken. Mensen worden vaak depressief van de herinneringen, niet van de muziek 'an sich'. Bij een depressie is het juist van belang om innerlijk in beweging te komen en daarbij kan muziek juist helpen!'

Talitha: 'Muziek roept heel sterk herinneringen op. Dus als je bepaalde muziekstukken beluistert en dat roept nare gevoelens op, dan is het verstandig om jezelf af te vragen of je iets met deze gevoelens moet doen, of dat je beter andere muziek zou kunnen beluisteren.'

Wordt muziektherapie door de zorgverzekeraars vergoed en komt een muziektherapeut ook bij je thuis?

Talitha: 'Toen ik mijn eigen praktijk had, kwam ik regelmatig bij mensen thuis. Vanuit het aanvullende pakket bij de zorgverzekeraars wordt slechts een klein gedeelte vergoed. Dit valt dan onder alternatieve geneeswijzen. Vaak moet je een eigen bijdrage betalen. Sommige mensen betaalden het zelf, omdat ze er zoveel baat bij hadden.'

Saskia maakt deel uit van de vakgroep 'Muziektherapie in de Revalidatie'. Op de website vind je informatie over muziektherapie in de revalidatie. In het handboek dat zij gepubliceerd hebben, wordt de muziektherapeutische praktijk in de revalidatie in Nederland en België beschreven.

Bijdrage van Dorothy Looman



Het muziektherapie lokaal in De Hoogstraat



Het handboek Muziektherapie in de revalidatie.



Onder de Intermobiel doelgroep zijn jongeren die een hulphond hebben. Ze zijn je handen en benen, je vergroeit bijna met je hulphond. Een betere kameraad kun je je niet wensen. Hij/zij staat voor dag en dauw voor je klaar, zowel praktisch als mentaal. Maar wat gebeurt er nu met je hulphond als je er niet meer voor kunt zorgen en naar een verpleegtehuis moet? Wat als je zelf komt te overlijden, wat gebeurt er dan met je hulphond? Allemaal vragen zonder antwoorden. De hulphonden van Ingrid, Fons en Veroni zijn afkomstig van Service Dogs. Vandaar dat we deze vragen aan hen voor leggen die Tineke Roelfsema van Service Dogs beantwoordt.

Ziekte van de baas.

Ik heb een hulphond en ontvang een vergoeding van de zorgverzekeraar. Wat gebeurt er als ik bijvoorbeeld langere tijd in het ziekenhuisverblijf met de hulphond?

'In principe verandert er niets. De hond wordt dan opgevangen door iemand die jij kent of door Service Dogs zelf.'

Wat gebeurt er als ik niet meer thuis kan wonen en naar een verpleegtehuis moet? Wat als ze daar geen hulphond accepteren? Wordt de hulphond dan weggehaald of in de omgeving geplaatst?

'Service Dogs heeft ervaring met vier cliënten die in deze situatie zijn terechtgekomen. Alle vier hebben zij toestemming gekregen om de hulphond mee te nemen. Wanneer de hond niet mee kan of mag, dan is dat heel vervelend. In deze situatie wordt gekeken hoe oud de hond is. Als deze situatie zich voor het vierde levensjaar van de hond aandient, wordt gekeken of de hulphond bij een andere cliënt geplaatst kan worden. Als dat niet het geval is, dan wordt de hond afgekeurd als hulphond. Dan bestaat ook de mogelijkheid om de hulphond in de buurt te plaatsen van de cliënt.'

Bepalen de hulphond organisaties wat er met een hulphond gebeurt of heeft de zorgverzekeraar die de hulphond betaald heeft, hierin ook een stem?

'De zorgverzekeraar heeft hier geen stem in.'

Hebben alle hulphond organisaties dezelfde regels op dit gebied of zijn er veel verschillen?

'Alle hulphonden organisaties zullen hier een eigen beleid in hebben, maar eerlijk gezegd heeft Service Dogs daar geen inzicht op.'

Ik ga er vanuit dat er verschil is tussen het feit of je de hulphond in bruikleen hebt of zelf eigenaar bent. Klopt dat?

'Wanneer jezelf eigenaar van de hulphond bent, kan de hond niet afgenomen worden. Wel heb je door middel van een overeenkomst de verantwoordelijkheid voor de hulphond. Service Dogs kan wel de status hulphond wegnemen wanneer niet aan het contract wordt voldaan.'

Overlijden van de baas.

Als ik kom te overlijden, wat gebeurt er dan met mijn hulphond?

'Deze situatie heeft Service Dogs nu zes keer meegemaakt. Deze hulphonden zijn allemaal bij de naaste familie gebleven. Mede omdat deze honden te oud, dus ouder dan vier jaar, waren, om weer in te zetten als hulphond. Niet te vergeten dat ook een hulphond een trauma kan oplopen door het gemis van zijn baas. Ook kan het voor de nabestaanden een troost zijn wanneer de hulphond, die altijd aanwezig was, blijft.'

Als een hulphond wordt weggehaald wanneer wordt dat dan gedaan, dus bijvoorbeeld na de uitvaart?

'De familie bepaalt wanneer de hulphond moet worden herplaatst. Daar is geen geschreven beleid over, maar uit respect wordt er zo gehandeld.'



Wordt een hulphond ook soms weggehaald en weer bij een ander persoon geplaatst? Werkt dat in de praktijk goed?

'Service Dogs heeft geen ervaring met hulphonden die na het overlijden van de baas bij een andere persoon met een handicap geplaatst worden.'

Hulphond

Het is voor een hulphond ook zwaar als zijn/haar baasje waar hij dag en nacht voor gewerkt heeft overlijdt. Merk je aan een hulphond dat zijn baas is overleden?

'Soms merk je aan honden dat ze van slag zijn, lopen zoekend door het huis, kunnen onrustig zijn.'

Wat kun je doen om te zorgen dat de hulphond ook afscheid kan nemen van zijn overleden baasje?

'Dit laten wij aan de familie over. Service Dogs is daar niet bij aanwezig tenzij ons wordt gevraagd om daarin iets te kunnen betekenen. Een advies zou kunnen zijn wanneer een client in een terminale fase zit om de hond een aantal keren mee te nemen, maar dat kan in elke situatie anders zijn.'

Geschreven door Veroni Steentjes met medewerking van Tineke Roelfsema Service Dogs



www.tjeerdknierfotografie.nl

Foto: Tjeerd Knier

Evy is 50+ en ze heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was yoga docente. Nu geeft ze 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 is het onderwerp muziek. We zijn gewend om muziek te beluisteren tijdens onze dagelijkse bezigheden. De muziek staat op de achtergrond aan, maar ben jij je bewust van wat de muziek met je doet? Beleef je 'm werkelijk? Nee? Dan is het tijd voor een heerlijk ontspannende oefening.

Zet eens instrumentale muziek aan, dus muziek zonder dat erbij gezongen wordt en luister ernaar op de manier zoals je altijd gewend bent. Luister vervolgens goed naar de verschillende instrumenten en zie bij elk instrument de muzikant voor je.

Dan probeer je je voor te stellen hoe de muzikanten de muziek spelen, zoals de pianist of de gitarist. Zie ook voor je hoe de dirigent, als die er is, voor het orkest staat en de muzikanten instructies geeft. In gedachten kies je een instrument uit en je stelt je voor dat je een van de muzikanten bent. Voel eens wat dit met je doet.

Na een tijdje stap je uit deze verbeelding en je concentreert je weer op dat wat je hoort. Volg de weg van de muziek tot in je oren. Stel je nu voor dat de muziek met elke inademing via al je poriën van je lichaam bij je binnenkomt, tot je hele lichaam ermee opgevuld is.

Alle cellen in je lichaam zijn nu helemaal opgevuld met de mooie klanken. Misschien lijkt het wel alsof de muziek uit jou zelf komt. Observeer een tijdje het gevoel wat je erbij krijgt. Langzaam gaat je aandacht weer terug naar de muziek in je oren en laat je de verbeelding los.

En... heb je genoten?

TOP 5

Dit is mijn top vijf aller tijden:

- 1) Arvo Pärt: Spiegel im spiegel
- 2) Snam Kaur: The essential Snam Kaur, sacred chants for healing
- 3) Deva Premal: Gayatri mantra
- 4) Maurice Ravel: Bolero
- 5) Michael Jackson: Earth Song

Bijdrage van Evy



foto: Tjeerd Knier



Muziek bepaalt mijn leven. Ik (Veroni) heb overdag vaak de muziek aan staan. Tijdens de ochtendzorg in de slaapkamer maakte ik nog gebruik van de ouderwetse radio, maar die heeft het onlangs begeven. Ik beluister muziek bijna altijd via Spotify via de iPad mini en via mijn PC. Af en toe maak ik gebruik van iTunes. Hieronder wat meer informatie over Spotify, zodat je kunt kijken of je er misschien iets aan hebt.

Wat is Spotify?

Spotify is een Zweeds bedrijf dat in 2006 is opgericht en dat muziek als stream aanbiedt. Gebruikers kunnen via een database van miljoenen nummers bepalen welke muziek ze willen beluisteren. Om opbrengsten te genereren wordt de uitzending door reclame onderbroken. Tegen betaling is dit afkoopbaar. De dienst wordt gezien als alternatief voor iTunes



Geschiedenis

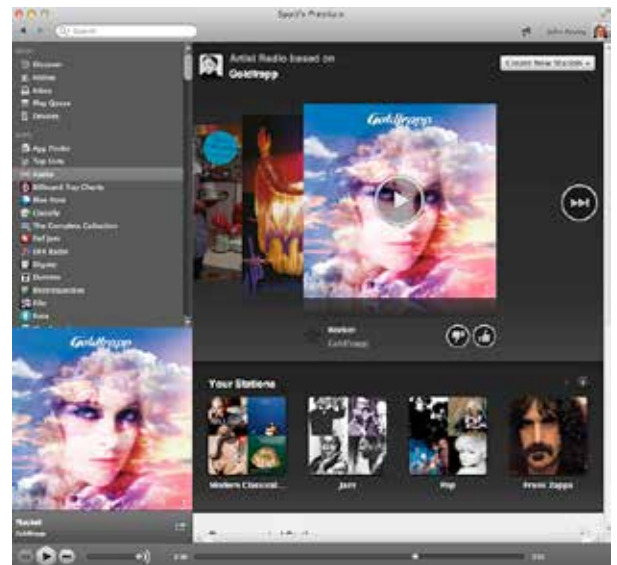
Spotify is in april 2006 door Daniel Ek en Martin Lorentzon opgericht. De naam "Spotify" is ontstaan uit de twee woorden spot en identify. Hiermee wil het bedrijf zeggen dat je een nummer dat je allang vergeten was, spot en identificeert. Dan kun je weer van dat ene nummer genieten. Hun motto, toen ze begonnen was, dat iedereen straks alle nummers zou kunnen beluisteren. Het bedrijf heeft ruim 350 werknemers. De applicatie is sinds 18 mei 2010 in Nederland beschikbaar.

Abonnementen

Spotify biedt twee soorten abonnementen aan:

- *Spotify Open* is vrijblijvend op zowel de computer als de mobiele app. Bij deze versie zitten wel reclameonderbrekingen. Bij de mobiele apparatuur is de luisteraar tevens verplicht de muziek af te spelen terwijl de 'shuffle' mode aan staat. Luister op je mobiel, tablet en computer naar miljoenen nummers - je hoeft alleen op play te klikken.

- *Spotify Premium* kost € 9,99 per maand. Deze dienst biedt betere geluidskwaliteit, geen reclameonderbrekingen, de mogelijkheid om mobiel te luisteren zonder de shuffle mode en de optie om muziek offline te beluisteren.



Gebruik Veroni

Anderhalf jaar geleden begon ik met Spotify op mijn pc. Ik had al veel cd's ingelezen op de pc, zodat ik ze makkelijk kon luisteren zonder dat gedoe met een cd erin doen en weer om wisselen. Ik heb het eerste half jaar gratis Spotify geluisterd totdat ik erg veel reclame tussendoor kreeg. Ik ben eerst overgegaan naar een abonnement van € 4,99, zodat ik de muziek op de pc kon luisteren zonder reclame-onderbrekingen. Onlangs heb ik het abonnement verhoogd naar een Spotify Premium, zodat ik ook op de iPad mini naar Spotify kan luisteren. Ik heb een afspeellijst met favorieten aangemaakt met nummers die me aanspreken. Nu kan ik die zowel op de pc als op de iPad beluisteren.

Voor- en nadelen Spotify

Het voordeel van Spotify is dat ik geen muziek meer hoef aan te schaffen in de vorm van een cd of een betaalde iTunes. Anders kocht ik per maand één tot drie cd's. Die kosten bespaar ik. Nu ik veel gebruik maak van de iPad ben ik blij dat ik op de iPad ook naar Spotify kan luisteren. Ook speel ik de laatste tijd de muziek van Spotify op de iPad vaak af met de Soundbar via bluetooth, zodat het volume nog harder kan dan via de iPad. Ik maak zo ook veel meer gebruik van de soundbar. De oude stereo installatie in

de slaapkamer heeft het inmiddels begeven. Ik ga die niet meer vervangen, maar koop voor in de slaapkamer ook een soundbar, zodat ik daar ook muziek kan beluisteren via Spotify.

Het enige nadeel van Spotify is wel dat de muziek niet op je pc of tablet staat. Je kunt het dus niet op een cd branden voor onderweg in de auto of op een USB-stick zetten. Ik luister bijna altijd muziek via de pc of tablet, dus voor mij is dit een ideale uitkomst. Ik vind het niet erg om € 9,99 per maand te betalen, zodat er ook inkomsten zijn voor de auteursrechten.

Ik heb de afgelopen maanden wel een aantal liedjes gekocht via iTunes voor op de iPad. Nu ik daar Spotify op heb staan, maak ik van iTunes weinig gebruik. Dat scheelt me dus weer geld. De kosten zijn ongeveer gelijk met vier of vijf iTunes nummers per maand kopen en het betaalde Spotify abonnement, maar het gebruiksgemak van Spotify is voor mij veel groter. Ook zijn nieuwe liedjes al snel te vinden op Spotify, dus je loopt zeker niet achter met de laatste hits.

Kijk voor meer informatie op <https://www.spotify.com/nl>

Bijdrage van Veroni Steentjes



WWW.SPIJKERS.NU

**de specialisten in rolnagels, EPAL nagels,
machinenagels en nagelapparaten**

Galgkade 6, Vlaardingen

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



Doen!

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 [deze link](#). 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.
- Klik [hier](#) voor 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 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 of bel naar 06-43055738.
- Een eenmalige gift over te maken op NL 65 RABO 0361 1148 50 te Arnhem.
- 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. Klik [hier voor 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

P.S. Stichting Intermobiel is in het bezit van de ANBI status vanuit de Belastingdienst. Ook heeft Intermobiel het ISF keurmerk voor eerlijke sponsoring en fondsenwerving.



**Intermobiel wenst je fijne feestdagen
en een gezond 2015**

Tourette on Tour!

Dit najaar zond RTL 5 wekelijks het programma 'Tourette on Tour' uit. Dennis Weening presenteert dit reality programma waarin hij zes muzikale jongeren volgt die lijden aan het syndroom van Gilles de la Tourette. Deze jongeren zingen of bespelen een muziekinstrument. Het doel van zijn zoektocht was namelijk, het vormen van een band met alleen maar mensen met het syndroom van Gilles de la Tourette. Hij werd hierin bijgestaan door Spike van de popgroep DI-RECT en zangcoach Babette Verhoef. Door muziek te maken valt de spanning van mensen met 'Tourette' af en verdwijnen de tics die bij de ziekte horen zelfs tijdelijk. Door de serie krijg je ook een beter beeld wat het syndroom van Gilles de la Tourette inhoudt en hoe verscheidend het kan zijn. Zo blijkt dat het syndroom bijvoorbeeld meer is dan alleen maar vloekende mensen.

Het programma bevatte zeven afleveringen waarin de kandidaten samengebracht werden. Er werd langzaam maar zeker een band gevormd. Uiteindelijk resulteerde dit in een spectaculair live optreden voor een groot publiek met familie en vrienden.



Kijk naar dit indrukwekkende interview én optreden (dubbelklikken) van Gilles de la Tourette patiënt en bandlid, Lex.

Foto: Tourette on Tour, najaar 2014

Je ziet steeds meer handicaps in beeld op TV. Dit is een goede ontwikkeling.

Bijdrage van Dorothy Looman

=====

Dit mobiel magazine heeft het thema muziek. Naast de redactie leggen we ook ambassadeur Gerben Last (28) enkele vragen over muziek voor. Gerben heeft sinds zijn geboorte klompvoeten met als gevolg dat hij met aangepast schoeisel moet lopen. Gerben is een succesvolle paralympische tafeltennisser. Hij behaalde in Londen tijdens de Paralympische Spelen zelfs een bronzen medaille.

Muziek geeft mij plezier en ontspanning. Onderweg naar een wedstrijd of gewoon op de fiets met een muziekje is erg prettig! Ik luister naar muziek in de auto richting trainingen en wedstrijden, maar ook thuis achter de computer luister ik naar muziek. Ik ben nog ouderwets en luister vooral naar muziek via de radio.

Ik luister geen muziek voor een wedstrijd. Ik heb niet echt een favoriete muziekband. Ik kan niet zo zeggen wat mijn favoriete song is. De song Sky on fire van de Handsome Poets is voor mij wel bijzonder, omdat het gekoppeld is aan de bijzondere herinnering in Londen 2012 aan mijn behaalde bronzen medaille.



Bijdrage van Gerben Last



Troovie: een speurtocht app voor kids

Dit is een speurtocht app. Je kunt als ouder een speurtocht uitzetten. Gewoon bij jou in de buurt. Onderweg moeten de kinderen monsters vangen op de tablet of telefoon. De batterij van het monsterapparaat moet worden opgeladen. Ook dit gebeurt op het scherm van de tablet/telefoon.

Voor onderweg kun je zelf opdrachten bedenken en deze invoeren. Er zitten ook een aantal opdrachten in de app. Als je de betaalde update gebruikt van € 0,99 dan kan de speurtocht langer zijn dan zevenhonderdvijftig meter en er staan meer opdrachten in. Een pijl wijst de kinderen de weg. De app is nog niet zo oud en er zitten nog wat bugs in, maar de makers ervan zijn makkelijk te bereiken. Dus voordat je je kinderen op pad stuurt is, het handig zelf eerst even de speurtocht te lopen.



De app is via de app store te downloaden en via Google play. Op de website is ook een demo te vinden.

Bijdrage van Fleur Meeusen

Gratis geluidspel muziek instrumenten (Banana Apps) App voor kinderen van 0-4 jaar.

Deze App is beloond met de prijs Educational Value. Het is een grappig educatief spel. Er kan uit veertig speelborden en vijftig muziekinstrumenten gekozen worden en in twee spelvarianten, namelijk een leerfase en spelfase. De speelborden worden steeds moeilijker. Het spel is volledig Nederlands.

Muziekinstrumenten voor kinderen (kidstatic Apps) voor kinderen van vijf jaar en ouder

Er is een ruime keuze uit instrumenten van een klokkenspel tot een drumstel en saxofoon. Het is leuk voor peuters en kinderen te gaan zitten en te leren hoe je muziekinstrumenten speelt met authentieke geluiden op je telefoon of tablet. Gebruik je vingers om kleurrijke instrumenten zoals xylofoon, drumstel, piano en akoestische gitaar te spelen. In tegenstelling tot echte drums kan van het geluidsniveau daadwerkelijk kan worden afgewezen, dat is iets wat moeders en vaders zullen waarderen.



Tip: Duik eens in je App store en kijk hoeveel er te vinden is op het gebied van muziek!

Bijdrage van Veroni Steentjes

Prietpraat tussen papa en Saar (4):

Saar: "Kinderen in Frankrijk zijn dom."

Papa: "Hoezo?"

Saar: "Als ik wat zeg, kijken ze heel gek."

Papa: "Ze verstaan jou niet schat."

Saar: "Das toch gek. Ik praat toch hard genoeg."

Bijdrage van Bas

Brent over zijn drumervaringen

Ik (Brent) vind drummen heel leuk om te doen, want je kunt er een heleboel muziek mee maken, en in bijna elk muziekstuk zit wel een drumpartij. Oefenen is wel belangrijk, want anders kom je niet ver. Zeker moeilijke stukjes, die je soms in het begin niet begrijpt, moet je veel oefenen om ze goed te kunnen beheersen. Ik drum nu al drie jaar lang, en ik vind het nog steeds helemaal fantastisch om te doen, en ik ben voorlopig ook niet van plan om te gaan stoppen.

Ik kreeg eerst alleen les, maar na een jaar mocht ik bij het leerlingenorkest, wat wel iets moeilijker was, omdat er dan mensen zijn die door jou heen spelen, en zeker in het begin was dat even wennen. Weer een jaar later vond ik dat saai, omdat we weinig nieuwe stukken speelden. Dat vond ik jammer. En toevallig mocht ik toen ook meedoen met het grote orkest, de Melody Percussion Band (MPB). Daar maakte ik een nieuwe goede vriend, Sjors. Hij is nu een van mijn beste vrienden, en hij komt heel vaak langs.



Foto: Een drumstel (Tjeerd Knier)

Nu zit ik op de middelbare school in de eerste, op het Aloysius College. Het leerlingenorkest kreeg een nieuwe dirigent, en die kon alleen op woensdag. Maar op woensdag kon ik weer niet, want dan was ik het achtste uur pas uit. Ergens vond ik het ook wel fijn, want ik vond het leerlingenorkest niet meer zo leuk.

Bijdrage van Brent Meeusen (12 jaar)

=====

Jesper over gitaar spelen

Ik speel al sinds 2009 gitaar. Ik heb ook elke week les. Eerst was dat op dinsdagmiddag, maar omdat ik nu naar de middelbare school ga, heb ik op woensdagavond gitaarles. Vanaf het begin speel ik al op de akoestische gitaar, dat is een gitaar van hout met een klankkast. Maar sinds 2014 speel ik ook op de elektrische gitaar. Nu neem ik mijn gitaren om de beurt mee naar mijn gitaarjuf.

Ik vind zelf gitaar spelen super leuk. Je wordt er erg rustig van en je kunt ook je woede en verdriet erin kwijt. Bijvoorbeeld als je boos bent, ga je hard spelen om je woede kwijt te raken. Ik heb zelf al een keer mogen omtreden op het Rascalfest in Nederweert (daar woon ik in). Toen deed ik dat met een aantal andere kinderen uit mijn klas. Ik speelde natuurlijk op de elektrische gitaar. Ik vind de lessen die ik krijg erg leuk. Als je een zware dag hebt gehad, is het fijn want je komt dan goed tot rust.

Bijdrage van Jesper Fiddelaers (12 jaar)



Jesper met zijn elektrische gitaar.



'Ik denk zwart-wit. Je bent goed, tof of fantastisch voor mij of je bent helemaal niets.'

Lisanne Herder (1989) heeft een hele waslijst aan aandoeningen en psychische problemen. Ze zit in een elektrische rolstoel, is aan één oog blind en is spastisch vanaf haar geboorte. Ze lijdt ook aan een Borderline persoonlijkheidsstoornis en heeft schizofrene trekken. Ze hoort de hele dag negenentwintig stemmen in haar hoofd. Lisanne is sitdown comédienne. Ze deed mee aan *Hollands Got Talent* en aan het programma: 'Het Zal Me Een Rotzorg zijn. Ze woont in Arnhem in Het Dorp. In onderstaand interview beantwoordt Lisanne vragen van Veroni om een beter beeld te krijgen wat borderline nu eigenlijk is en hoe het zich uit.

Kun je in begrijpelijk taal uitleggen wat borderline in houdt?

'Borderline is een persoonlijkheidsstoornis, maar geen enkele persoon met borderline is hetzelfde. Borderline is een psychische aandoening dat tien belangrijke kenmerken heeft, maar als ik het eenvoudig moet uitleggen, is het vooral dat je moeite hebt met je eigen emoties en gevoelens in veel situaties.'

Hoe uit zich dat?

'Ik vind het bijvoorbeeld heel lastig om contacten te onderhouden en ben snel bang dat mensen me raar, gek of gestoord vinden. Het eerste contact met iemand vind ik makkelijk, maar daarna wordt het lastiger. Stel dat we vrienden zouden worden en iemand zou belangrijk voor mij worden, dan ben ik dus bang dat die persoon me verlaat. Dat resulteert in het feit dat ik soms meermaals bevestiging nodig heb of wij nog "goed" zijn in de zin van: Houd je nog van me of Vind je me nog lief?'

Automutilatie

'Ik denk zwart-wit en vind het moeilijk om het grijze gebied tussen dit alles te zien. Je bent goed, tof of fantastisch voor mij of je bent helemaal niets. Ik beschadig mezelf soms wat automutilatie genoemd wordt. Ik doe dit, omdat ik mezelf zo haat of omdat ik bijvoorbeeld vast zit in mijn hoofd. Ik ben impulsief, de meeste besluiten neem ik vaak op het laatste moment. Ik heb vaak suïcidale gedachten, of ik wil vaak dood. Ik ben dus depressief.'



Lisanne Herder (foto: Tjeerd Knier)

Dissociatie

'Soms dissocieer ik als iets heel moeilijk word, of als iets een vervelende herinnering oproept. Dissociëren wil zeggen dat je psychologisch soms weg bent. Afgesloten van de realiteit wat je je dan ook niet meer kunt herinneren. Soms als iets heel lang duurt, kan het zijn dat ik dingen zie die er niet zijn. Het is een kortdurende psychose, waardoor ik vaak angstig ben. Ik vind vertrouwen lastig. Ik denk dat dit het wel in grote lijnen is. Gelukkig heb ik ook tijden dat het goed te hanteren is'

Hoelang heb je last van borderline?

'Ik ben op mijn zestiende gediagnosticeerd met "borderline trekken" of een borderline stoornis in ontwikkeling. Voor zover ik weet, heb ik hier al mijn hele leven last van. Bij mij was heel duidelijk dat ik borderline had en hulp nodig had. Op mijn achttiende kreeg ik de volledige diagnose. Borderline wordt pas vastgesteld als je volwassen bent in verband met mogelijke puberteitsperikelen.'

Hoe is die diagnose gesteld?

'Eerst heb je bijvoorbeeld een gesprek met je psychiater die vragen gaat stellen over je thuissituatie, waarom je hulp gezocht heb, en vragen over wat je problemen zijn. Als zij vinden dat je een mogelijke borderline diagnose kunt hebben, en als het je kan helpen om dat te weten, krijg je zogeheten diagnostiek testen. Deze testen worden door iemand afgenomen die daar speciaal voor opgeleid is. De testen bestaan uit vragen over je emoties, je thuissituatie maar ook vragen als "Wat zou je doen als..?" en gewone doorsnee vragen. Aan die antwoorden zijn punten verbonden. Die tellen ze bij elkaar op, waarbij ze zo mede kunnen diagnosticeren tesamen met de gevoerde gesprekken met je psychiater

en de reden waarom je bent aangemeld kan voorkomen in het Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (kortweg DSM V genoemd) boek. Dit is een Amerikaans handboek dat in de meeste landen als standaard in de psychiatrische diagnostiek dient. De DSM was noodzakelijk geworden om een einde te maken aan de grote internationale spraakverwarring in de literatuur over psychische aandoeningen. Termen als “depressie” of “psychose” werden door verschillende auteurs heel anders ingevuld en waren vaak ook nationaal gekleurd. De borderline persoonlijkheidsstoornis is één van de, in het DSM-IV genoemde, persoonlijkheidsstoornissen. Zo diagnosticeren ze borderline uiteindelijk aan de hand van de testen, de gesprekken met de psychiater en het handboek DSM V. In het geval van borderline moet je op zijn minst op vijf van de kenmerken scoren om met het etiket borderline beplakt te worden; ik scoorde op alle tien de kenmerken.’

Zijn er medicijnen of therapieën voor borderline?

‘Er zijn medicijnen om je stemmingen te kunnen reguleren zoals Abillify en Mirtazapine. Ook kun je therapie volgen om handvaten te krijgen aangereikt om er mee om te gaan, de zogeheten Dialectische Gedragstherapie genaamd is er daar één van. Verder kunnen gesprekken met een hulpverlener helpen om je ermee om te leren gaan, maar over gaat het nooit helemaal. Ondanks wat Google je allemaal wijs maakt. Je kunt er hoogstens mee omgaan en doen wat je kunt.’

Ben je nog onder behandeling? Zijn er speciale therapeuten die bekend zijn met borderline?

‘Op zich is iedere therapeut bekend met borderline, maar toch bestaan er nog veel misvattingen over. Ik weet niet of er mensen zijn in Nederland die echt specifiek op Borderline zijn gespecialiseerd. Ik ben nog in behandeling, in de zin van dat ik één keer per twee weken een gesprek heb met een psycholoog, maar echt specifiek voor borderline word ik niet meer behandeld.’

Meerdere persoonlijkheden

Kun je iets vertellen over hoe het werkt als je zoveel verschillende persoonlijkheden hebt? Zijn er één of twee die het meest in beeld zijn?

‘Ik zal het je proberen uit te leggen, hoewel het wel lastig is, want hoe leg je in vredesnaam uit dat je stemmen hoort. Dat werkt voor iedereen ook verschillend namelijk. Ik denk dat je het het beste kunt vergelijken met een overvol café waar je maar niet uit kunt komen. Henk en Ed zijn een beetje de hoofdpersonen, in mijn hoofd.’

Hoe weet je zelf hoeveel persoonlijkheden je hebt? Merk je het als een andere persoonlijkheid het van je overneemt?

‘Ze zeggen dat ze met negenentwintig zijn. Er is me ook verteld dat ik er beter niet naar kan vragen. Wat ik wel weet, is dat het er een paar jaar geleden nog zevenentwintig waren. Het is niet dat de stemmen me helemaal overnemen en ik helemaal iemand anders wordt, dat is een andere stoornis meervoudige persoonlijkheidstoornis genaamd. Maar ze kunnen wel stieren en verkloten waardoor ik er goed van in de war kan raken. Ik doe dan opeens dingen onbewust wat ik eigenlijk niet wil, maar omdat ze zo hard praten, hun zin doordrijven en aan me lopen te trekken dat ze me deels overnemen en dat ik dan later denk.. huh?’

Is de gewone Lianne ook één van die negenentwintig persoonlijkheden?

‘Nee, gelukkig niet. Lianne is zoveel mogelijk gewoon Lianne. Het zou een stuk makkelijker zijn als het wel een persoonlijkheid was, dat was makkelijker dan achtentwintig die je niet door en door kent.’

Spasticiteit versus borderline

‘Ik denk dat mijn lichamelijke handicap invloed op borderline heeft en andersom. Als ik bijvoorbeeld een ziekenhuis moet bezoeken, word ik paranoïde. Ik ben bang dat ze mijn spasticiteit niet begrijpen. Ook als het lichamen niet goed gaat, dan word ik daar verdrietig van en dan denk ik weer teveel negatief.’

Wat voor invloed heeft jouw borderline op je omgeving? Ben je er mensen door verloren?

‘Vroeger raakte ik daar zeker mensen door kwijt, in het begin en in de tijd van voor mijn diagnose. Ik was alles behalve makkelijk. Ik begreep de wereld niet, en daarom probeerde ik ook alles krampachtig bij me te houden. Nu probeer ik dat wel te benoemen. Hoewel het nu ook moeilijk voor anderen kan zijn, ik ben toch in veel dingen anders. Als ik bevestiging nodig heb bij echt close contact, dan is het nu vooral lastig voor mezelf. Ik claim niet meer en kan wel zeggen dat ik nu een goed netwerk heb, maar het beïnvloedt helaas nog wel vaak.’

Lotgenotentips

'Zoek iemand met wie je er over kunt praten. Schaam je niet. Probeer het op te schrijven, want dat kan wellicht opluchten. Wat ik ook nog mee wil geven, is dat het soms ook goed is dat je een dag alleen adem hebt gehaald. Je bent niet alleen en ook al voelt het niet zo, morgen is het misschien weer beter.'

Muziek *Het thema van dit magazine is muziek. Wat betekent muziek voor je?*

'Tof thema trouwens! Muziek betekent heel veel voor me. Het geeft me rust en als ik geluk heb zelfs een positieve stemmingswisseling. Ik ben gek op naar concerten en festivals gaan en ik ga daar geheel uit mijn dak. Een leven zonder muziek kan ik me dan ook niet voorstellen. Ik luister eigenlijk de hele dag door muziek. Ik heb een brede muzieksmaak. Ik vind alles leuk behalve: Nick en Simon, Duitse Schlager muziek en Marianne Weber en co. Maar het liefst luister ik naar rockmuziek.'

Is het zo dat je persoonlijkheden ook andere voorkeuren hebben van muziek, eten en kleding?

'Qua muziek weet ik het niet. De stemmen hebben wel een voorkeur voor kleding, maar dan vooral met betrekking tot mijn kleding. De ene dag mag ik die jurk wel dragen en dan weer niet.'

Kun je muziek ook gebruiken als medicijn als je bijvoorbeeld depressief bent dat je vrolijke muziek op zet of als je wilt huilen dat je muziek gebruikt?

'Ik heb op Spotify mijn eigen playlist die ik soms gebruik als ik depressief ben, maar ik moet soms juist muziek gebruiken die mijn stemming de andere kant op buigt. Daarom ben ik gek op Franse liedjes, ik versta er geen klap van, want Frans was nooit mijn sterkste kant op school. Maar in Franse liedjes zit iets blijs, wat je eigenlijk in geen andere stijl vind bijvoorbeeld: Zaz - Je Veux. Maar als ik echt wil huilen, dan gebruik ik meestal klassieke muziek. Dat raakt me zo dat ik er eigenlijk bij sommige composities niet goed tegen kan, maar de tranen komen dan zeker. Hiervoor gebruik ik bijvoorbeeld "Moonlight Sonata" van Beethoven of Requiem Lacrimosa van Mozart. Maar ook sommige liedjes van tegenwoordige bandjes kunnen me raken, maar dat is iedere keer weer anders. Ik denk dat muziek ook iets is wat je herkenning kan geven, waardoor je dus je niet meer zo alleen voelt. Acda en de Munnik en BLØF zijn daar heel goed in.'

Heb je ervaring met muziek gebruiken als ontspanning voor je spasmen? 'Nee, eigenlijk niet.'

Heb je in het verleden iets met muziek gedaan?

'Ik heb een aantal jaar in Global Groove van Rock en Rolstoel producties gezeten. We hadden iedere donderdagochtend repetitie als ik het me goed herinner, en hier en daar hadden we wat optredens. Verder heb ik in heel veel musicals gezongen op school, ik vond het allemaal erg leuk eigenlijk.'

Kun je in Het Dorp wel af en toe de muziek hard zetten, als je even uit je dak wilt gaan?

'Ik weet dat mijn bovenburen dat wel vaak doen, maar ik doe het eigenlijk niet zo. Ik zet het liever op, met mijn koptelefoon dus.'

Je bezoekt graag concerten. Maar hoe zit het met je spasticiteit en harde muziek? Wekt dat geen spasmes op?

'Aan harde muziek ben ik meestal wel gewend, alleen de show eromheen geeft vaak wel pijnlijke spasmes, en het ziet er niet uit. Als er bijvoorbeeld vuurwerkknallen worden gebruikt, probeer ik dat meestal aan te voelen en zo spastisch te worden dat het niet opvalt voor anderen. Ik zeg ook meestal tegen anderen met wie ik dan daar ben dat ze me moeten laten schrikken als het gebeurt. Ik geef aan dat ze er niet extra naar moeten vragen, omdat ik dat vaak nog lastiger vind, dan het spasme zelf. Qua muziek headbang ik ook veel. Het voordeel daarvan is dat je het verschil niet ziet tussen de headbangende massa of iemand die een spasme aanval krijgt.'

Bijdrage van Veroni Steentjes



Lisanne headbangend tijdens een concert
(foto: Dexter Reijtsmeijer).



Muziek is iets bijzonders. Het is overal aanwezig en vaak zorgt muziek er voor dat we in een bepaalde stemming raken. Muziek wordt ook bewust gebruikt om in een bepaalde stemming te komen. Op bruiloften wordt hele andere muziek gespeeld dan op begrafenissen. En een jazz-combo zal andere muziek laten horen dan een opera gezelschap.

Persoonlijk

Muziek is heel persoonlijk. Wat de ene mens een prachtig nummer vindt, klinkt voor de ander als een zingende zaag. Gelukkig zijn er allerlei koptelefoons en oordopjes te koop, zodat je niet naar de muziek van een ander hoeft te luisteren.

Verbonden voelen

Mensen die van dezelfde soort muziek houden zoeken elkaar vaak op. Ze bezoeken dezelfde concerten en optredens. Dan voelen ze zich vaak met elkaar verbonden. Ze hebben tenslotte dezelfde interesse.

In de echt verbonden

Mijn man Koen en ik (Fleur) hebben elkaar via de orkesten waarin we destijds speelden leren kennen. Hij speelde trompettist en ik klarinet. Eens per jaar speelden we met drie orkesten samen, en zo hebben we elkaar leren kennen. Toen Koen inviel in 'mijn' orkest, sloeg de vonk over. Inmiddels zijn we negentien jaar samen en hebben we pas ons zestien jarig huwelijk gevierd. Op onze bruiloft waren allebei de orkesten aanwezig en zij hebben als een groot orkest een paar nummers voor ons gespeeld. Dat was heel erg leuk. Aangezien wij niet de enigen zijn die elkaar via de muziek hebben leren kennen, kun je zeggen dat muziek mensen soms in de echt verbindt.

Dit is mijn persoonlijke **TOP 5**:

1. River flows in you – Yiruma

Yiruma is een Zuid-Koreaanse componist van eigentijdse, klassieke pianomuziek. Zijn bekendste werken zijn 'River flows in you', 'Kiss the rain' en 'Love me'. Ik vind River flows in you persoonlijk zo'n prachtig nummer. Ik luister het als ik alleen ben en wil genieten van de rust. Elke keer als ik het hoor raakt het me.

2. Mag ik dan bij jou - Claudia de Breij

Een heel mooi, lief liedje.

3. Ik ben hem kwijt – Brigitte Kaandorp

Als groot fan van Brigitte Kaandorp mag zij niet ontbreken in mijn top vijf. Ze kan hele mooie liedjes zingen, hele gevoelige liedjes maar ook hele grappige liedjes. Dit is een grappig liedje. Het is wat grof op het einde, dus als je daar niet van houdt kun je het beter overslaan.

4. Calm after the storm – The Common Linnets

Het songfestivalliedje waarmee Nederland tweede is geworden. Ik vind het een mooi liedje. De stemmen van Ilse en Waylon passen erg goed bij elkaar .

5. For bitter or worse - Anouk

Anouk vind ik persoonlijk een waanzinnig goede zangeres. Ik luister graag naar haar muziek.

Bijdrage van Fleur Meeusen





In memoriam Diesel
(16 mei 2005 – 3 juli 2014)

In februari 2008 kwam er een grote rustige lieve zwarte labrador mijn leven binnen wandelen. Zijn naam was Diesel, en binnen een maand was het mijn trouwe metgezel die mij bijstond in leuke en minder leuke momenten. Het was een gezonde hond waarmee ik niet naar de dierenarts hoefde buiten de reguliere bezoeken om. Hij deed zijn hulptaken en was vooral een vriend en een stabiele factor in mijn chaotisch bestaan gedurende de jaren die hij samen met mij heeft beleefd. Zijn aanwezigheid heeft mijn leven rijker gemaakt.



Half mei 2014 stond er voor mij (Fons) een zware operatie gepland. Diesel ging voor enkele weken naar een bevriende oppas toe. Mijn herstel zou een maand tot zes weken in beslag gaan nemen, en Diesel kon daar blijven zo lang als het nodig was. Voor mijn vertrek maakte ik nog de opmerking tegen hem dat hij geen gekke dingen moest uithalen: ik wilde hem gezond weer terug hebben. Mijn operatie verliep goed, na een week werd ik uit het ziekenhuis ontslagen.

Tumor

Een dag na mijn ontslag kreeg ik het bericht van de oppas dat ze met Diesel naar de dierenarts wilde, omdat ze een bultje achter zijn oog had waargenomen. De dierenarts gaf aan dat het er niet goed uit zag. Diesel was via de huisdierenverzekering verzekerd, dus kreeg ik het advies om een CT-scan te laten maken. De oppas had ineens een zieke Diesel in huis die vermoeidheid en pijn aangaf. Ik lag thuis te herstellen en was nog niet in staat om Diesel in huis te nemen. Het voelde heel beroerd. Gelukkig kon de oppas met Diesel naar Utrecht. De uitslag van de CT-scan was, zoals verwacht, niet goed. Diesel had achter zijn oog een kwaadaardige en snelgroeiende tumor. Er was niets aan te doen. Deze nare uitslag gaf wel zekerheid en bevestigde wat iedereen eigenlijk al wist.

Diesel thuis

Een week later kon ik gelukkig weer met de scooter naar buiten en kwam ook Diesel weer thuis. Het was voor mij ook meteen duidelijk dat Diesel ziek was, en dat hij last van zijn hoofd had. We hebben iedere dag iets leuks gedaan en genoten van het samen zijn. En zoals een echte hulphond, ging hij hier ook meteen weer aan het werk. Werken zat in zijn systeem, en of hij nu ziek was of niet, dat deed er voor hem niet toe. Het was soms moeilijk om te aanvaarden dat juist dit was zoals het was.

Achteruitgang

Mijn gezondheid nam toe, en Diesel ging harder achteruit dan ik wilde. Toen ik niet meer aan Diesel zijn hoofd mocht komen, was het moment daar. Diesel had echt pijn, en hij ging mee als ik hem mee naar buiten nam om te zwemmen. Daar knapte hij van op, en dan rende hij zijn rondje. Dat waren de momenten die waardevol waren in de laatste weken met Diesel. Op 3 juli ben ik met Diesel naar de dierenarts gegaan. Het was mooi weer die dag, en die ochtend hebben we in het park doorgebracht. Diesel in het water en ik er naast, en zo hebben we een geweldige ochtend gehad samen. Konden we altijd maar zwemmen....

Nu, een paar maanden later, is het nog steeds raar zonder Diesel. De verwachting was om er samen nog een paar jaar erbij te hebben. Dit onverwachte afscheid sloeg in als een bom, en de krater die deze achter gelaten heeft is nog steeds voelbaar. Ik zat niet alleen zonder mijn vriend Diesel, maar ook in ene zonder zijn hulp. Pas na Diesel zijn overlijden voelde ik de leegte en het gemis van zijn hulphond zijn.

Inmiddels zijn er al dingen in gang gezet voor de opvolging van Diesel. Hierover in het volgende Mobiel Magazine meer.

Bijdrage van Fons Osseweijer



'Try before you die!'

Seks met een handicap

Veroni Steentjes heeft het Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS) waardoor ze al jaren fysiek beperkt is. Ze heeft ook aanraak- en stootpijn. Ze is al vijftien jaren gelukkig met Emile. In haar ogen houdt seksualiteit niet op met het hebben van een lichamelijke handicap of chronische ziekte.

Ieder mens heeft behoefte aan intimiteit. In de relatiesfeer bevestigd vrijen een liefdesrelatie. Vrijen kan ook een fijn gevoel geven, even een lichamelijke prikkel die wél prettig is. Seks met een handicap is soms net iets gecompliceerder dan 'gewone' seks, in de zin van dat ik minder vaak zin heb om te vrijen en dat ik het door pijn, ongemak en vermoeidheid niet lang volhoud. Ook zijn veel standjes niet uitvoerbaar, creativiteit is dus noodzakelijk. Vrijen is een menselijke behoefte die bij mij gelukkig niet is weg gegaan door mijn handicap.

Ieder stel maakt op het gebied van seksualiteit een bepaalde fase en ontwikkeling door. In de beginperiode van een relatie vrij je bijvoorbeeld drie keer per week, wat op den duur drie keer per maand kan worden, tot uiteindelijk slechts drie keer per jaar. Seks kan een sleur worden, terwijl dat niet hoeft. Dit geldt voor alle seks, dus niet alleen voor seks met een handicap. Je seksuele behoeften en voorkeuren kunnen ook veranderen. Uitspreken wat ik wél en niet fijn vind, is moeilijk. Maar als je dit niet aan je partner aangeeft, kan die daar ook niet op inspelen.

Je kunt zeggen van 'laat die seks maar zitten nu ik een handicap heb', maar daarmee doe je jezelf en je partner zeker te kort. Waarom investeer je er niet in, in de zin van: probeer standjes uit, maak gebruik van massageolie, glijmiddel, speeltjes of kijk eens naar porno? Wat je ook uitprobeert in een relatie, het moet altijd in een open sfeer zijn, met de mogelijkheid dat je nee kunt zeggen. Seks mag nooit een moeten worden, bijvoorbeeld een moeten om je partner tevreden te stellen. Seks kan alleen fijn zijn als je het allebei fijn hebt. Met net doen of je zin hebt, doe je jezelf en je partner te kort.

Seks met een handicap kan meer pijn en ongemak geven, dus daarom moet het ook fijn en de moeite waard zijn. Open en eerlijk zijn is van belang bij ieder onderwerp in een relatie, dus ook op het gebied van seksualiteit, of het nu met of zonder handicap is, dat maakt niet uit. Try before you die, dus!

*Geschreven door Veroni Steentjes
Grafische bijdrage is van Paul Stoel*

Meer informatie over seks met een lichamelijke handicap of chronische ziekte vind je op www.seksmeteenhandicap.nl



Ook op App gebied is er veel te vinden wat aan muziek gerelateerd is. Hieronder enkele gratis App's die je kunnen helpen met het genieten van muziek en het maken van muziek. Veel App's zijn wel afkomstig van een Apple apparaat. Check dus even of ze ook op Android te vinden zijn.

Nederland FM van Nbbixsoft (gratis)

Met deze App kun je van tientallen radio zenders gebruik maken van 3FM, 100%NL, FUNX, Qmusic, Skyradio tot aan Veronica top1000 Allertijden. Het is erg handig, simpel in gebruik en het scheelt veel App's downloaden en het scheelt veel handelingen doen.

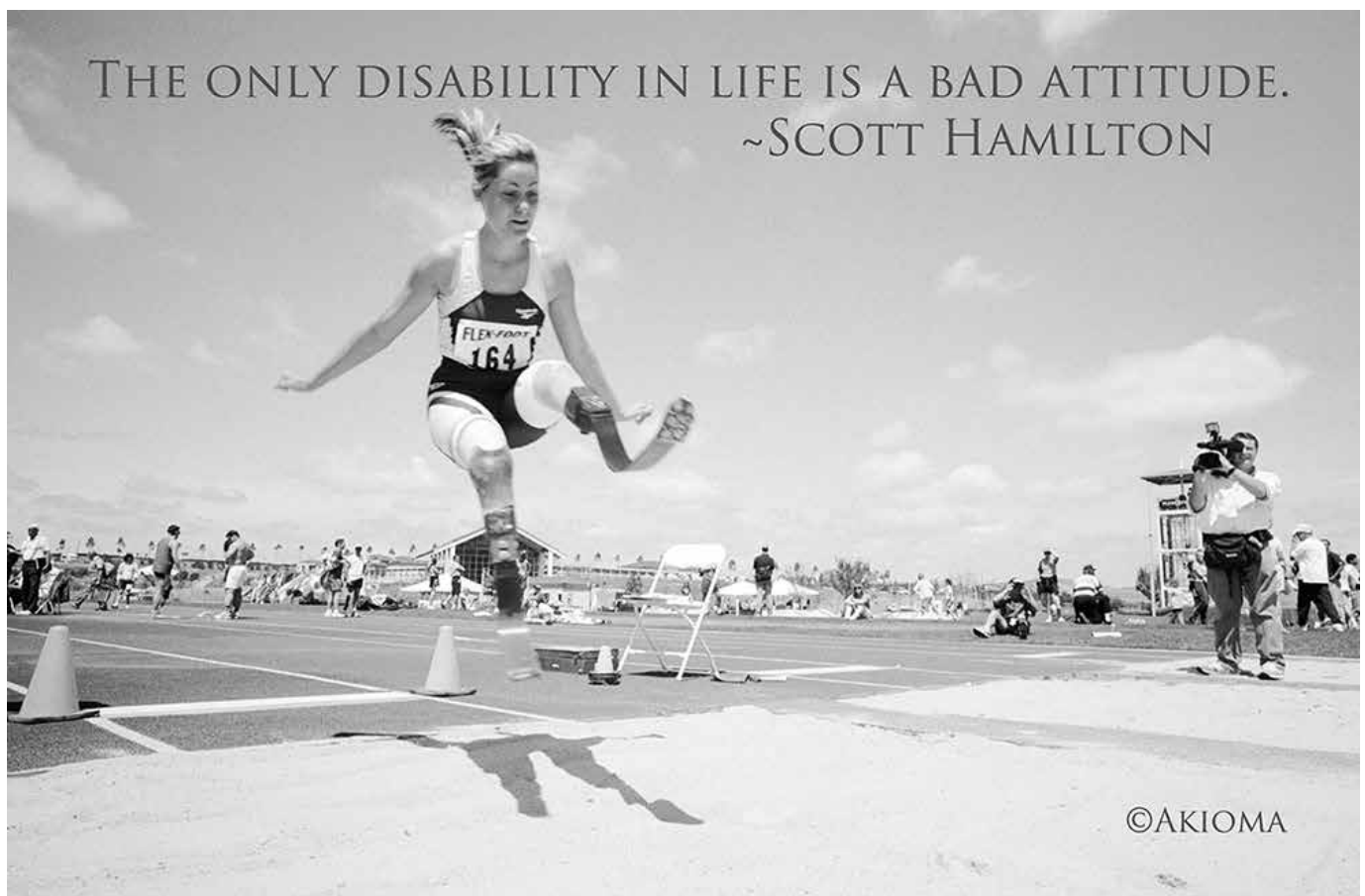
SoundHound (gratis, liedjesherkenner voor Apple en Android)

Met SoundHound kun je de naam van een liedje en de artiest opvragen door simpelweg je telefoon of tablet bij de muziek te houden. SoundHound scant het nummer en vertelt hoe het heet en wie de artiest is, en dat alles meestal binnen 5 seconden. Vervolgens krijg je nog verschillende opties. Zo kan je bijvoorbeeld de songtekst opvragen of het nummer op YouTube opzoeken. Hij herkent zeer veel muziek en ook minder bekende en Nederlandse artiesten worden vaak gevonden. Zelfs wanneer je een liedje zingt, fluit, of neuriet herkent SoundHound het meestal nog.



Muziek instrumenten spelen en stemmen

Er zijn ook verschillende gratis muziek App's die je helpen om je gitaar bijvoorbeeld te stemmen via Guitar Tuna (Ovelin) of Chromatisch stemapparaat (Gismart) of App's waarmee je elektrisch gitaar kunt spelen (On beat limited) via je iPhone of iPod Touch of voel de drumslag op je iPhone of Ipad via Epic Drum set (Mobafun LLC). Er zijn oneindig veel mogelijkheden.





'Thank you for the music.'

In onderstaande column schrijft Denise Vanderbroeck (31), vrijwilligster van Stichting Intermobiel over het thema muziek. Ze heeft een relatie en woont in Sittard met haar hulphond Lola. Zij is geboren in een stuitligging waardoor ze haar rechterarm vrijwel niet meer kan gebruiken (Erpse-Paralyse). Op haar 22e werd ook Ehlers-Danlos syndroom gediagnosticeerd. Een hypermobiliteit ziekte die voor veel pijn, energie en loopproblemen zorgt. Door veel training en begeleiding kan Denise nog steeds korte stukken lopen.

Mens en muziek zijn al eeuwen nauw met elkaar verbonden. Over de hele wereld wordt er muziek gemaakt of beluisterd. Er zijn verschillende redenen om muziek áán of juist uit te zetten. Alle elementen van muziek zijn bepalend voor de emotie die het oproept. Echter is ieder mens verschillend en dus ook anders in zijn of haar interpretatie van muziek. Speciaal voor deze editie van het Intermobiel magazine geef ik jullie aan aantal van mijn favourites èn natuurlijk waarom?

Muziek en pijn

Als kind was ik dol op muziek. Het kon bij mij meteen een emotie oproepen. Iets wat natuurlijk niet altijd handig is. Totdat ik voor mijn pijntraining muziek ging inzetten om te mediteren. Als ik teveel pijn had, lukte het niet altijd om de pijn daar te laten waar hij hoort en gewoon verder te gaan met de meditatie. De pijn was te dominant. Door muziek op te zetten en erna te luisteren, kan ik makkelijker in de meditatie duiken. Dat is tenslotte de bedoeling van de meditatie. Even niet bezig zijn met de pijn.

De twee eerste favorites die ik graag hierbij luister zijn: Yann Tiersen - Comptine d'autre l'été (instrumentaal) en Eveliëne Vroonland - Safe & Sound. Soms kan ik zingen een te grote afleiding vinden. Maar dit laatste liedje vind ik heerlijk als ik wil

rennen. Gewoon rennen! Wie wil nou niet rennen? Wegrennen, hardlopen of sprinten wat jij wilt! Helaas is dit voor mij niet meer mogelijk. Maar door dit liedje op te zetten, kan ik het soms zelfs voelen.

Verbinden

Muziek kan mensen ook met elkaar verbinden. Ik ben dol op de Limburgse Vastelaovend door de saamhorigheid, optochten, schmincken alles. Ik vind het heerlijk! Maar dat is natuurlijk niet te vergelijken met een festival waar je los staat te gaan op de Prodigy of Snoog Dog. Maar ook daar is er die saamhorigheid, de verbinding tussen mensen door muziek. Het is een heerlijk gevoel als je met zijn allen losgaat op dezelfde plaat! Helaas zijn deze evenementen niet voor iedereen toegankelijk. Gelukkig zijn er steeds meer evenementen die rekening houden met toegankelijkheid. Email gerust een organisatie als je meer informatie wil. Wil je al een beetje het gevoel krijgen? Mijn derde favourite is de afsluiting van Snoop Dog op PukkelPop 2014. Check YouTube voor een impressie van het festival.

Muziek kan ook een manier zijn om je uit te drukken. Als laatste favourite wil ik jullie een liedje meegeven waar ik altijd helemaal blij van word. Ik vind het een vrolijk liedje die voor iedereen van toepassing is met óf zonder beperking: Katy Perry - Firework het is een geliefd liedje onder de studenten van het Power Platform aan de Hogeschool Rotterdam. Het omschrijft dat iedereen zichzelf mag laten zien en ik moet toegeven daar houd ik van! #timetoloveyourself

Bijdrage van Denise Vanderbroeck





Veroni Steentjes heeft het Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS) waardoor ze jaren bedlegerig is en geheel afhankelijk van zorg is. Ze woont in Fokus wonen met 24 uur zorg.

Al twintig jaar zitten er vreemde handen aan mijn 'poes' oftewel vagina om het te wassen of af te vegen na de toiletgang. Ik merk in de zorg dat weinig mensen de poes echt goed wassen. Het washandje fladdert er vaak een beetje langs, maar echt goed tussen de schaamlippen wassen wordt weinig gedaan. Ik kan ook niet zien of het vies is of niet. Ik ben hygiënisch ingesteld, dus dat geldt ook voor intiem wassen. Ik wil niet dat ik op een afstand naar vis ruik.

Natuurlijk is duidelijk zijn in hoe je het wilt hebben het allerbelangrijkste. Maar als je iedere dag meerdere handen aan je poes hebt, is dat zwaar. Het blijft na al die jaren toch een intieme handeling. Mijn karakter speelt hierin een rol. Gene en ongemak zitten mij in de weg. Ik vind het moeilijk om te zeggen: "Doe de kleine en grote schaamlippen uit elkaar en was er dan goed tussen".

Ik heb gemerkt dat het voor de verzorgenden ook moeilijk is. Een verzorgende vertelde me dat ze wist dat ze er niet goed tussen waste zoals ze het bij haarzelf deed. Ze wist niet hoe ze dit onderwerp moest bespreken. Ze begreep namelijk dat het voor een cliënt ook moeilijk is als iedereen aan je poes of penis zit. Na een gesprek met haar was de gene van beide kanten weg. Ze heeft het ook in een werkoverleg besproken waardoor er wel degelijk wat verbeterd is. Er wordt nu eerder gevraagd: "Is het voldoende zo of wil je het anders hebben?"

De poes goed poetsen is een onderwerp dat nog de nodige keren besproken moet worden om echt iets op dit gebied te veranderen. Hopelijk geeft deze bijdrage een opening om intiem wassen te spreken met een cliënt of verzorgende. Het is dus voor beide partijen een intieme handeling. Overeind blijft staan dat de poes toch echt goed gepoetst moet worden.



Evy is 50+ en heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Evy is ook actief als vrijwilligster bij Intermobiel. Ze schrijft in onderstaand artikel over de invloed van muziek op materie.

Muziek heeft effect op ons. We worden door muziek: vrolijk, opgejaagd, geïrriteerd, uitgelaten, verdrietig of ontspannen. Blijkbaar doet muziek dus iets met onze emoties. Hoe komt dat eigenlijk?

Ernst Chladni

In de 19e eeuw deed Ernst Chladni een aantal experimenten en ontdekte de invloed van vibratie op materie. Hij strooide zand op een metalen plaat en streek met een vioolstok langs de rand van deze plaat. Hij ontdekte dat de vibratie die op deze plaat 'gespeeld' werd, het zand liet 'dansen' tot prachtige mandala-achtige patronen. Als de frequentie veranderde, veranderde ook het patroon. Dit kun je zelf ook uit testen door een plaat met zand op een geluidsbox te leggen en dan de muziek aan te zetten.

Zijn naam is verbonden aan de Chladni-patronen, patronen die ontstaan door heel fijn en licht poeder (zand of Lycopodiumpoeder te strooien op een trillend vlak, zoals het blad van een gitaar of een viool. Door de trillingen tekenen zich in het poeder de "knopen en buiken" af van staande golven.

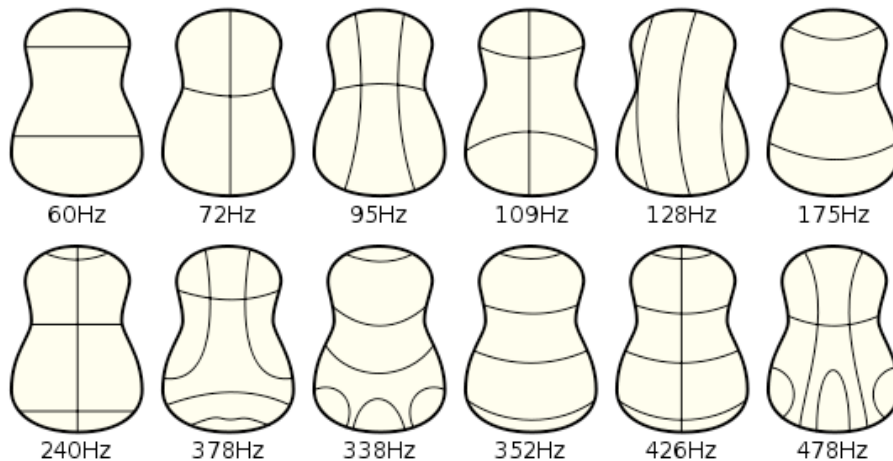


Foto: Chladni-patronen van de achterzijde van een gitaar. Specifieke resonantietoonhoogtes vertonen een ander patroon.

Mansuru Emoto

Masaru Emoto verdiepte zich in het concept van microcluster water en de Magnetic Resonance Analysis technologie. Emoto doet onderzoek naar water en hij laat, door middel van speciale technieken (bijvoorbeeld in een zeer koude omgeving), foto's maken van ijskristallen, gebruik makend van water dat uit verschillende bronnen komt en dat aan verschillende omstandigheden wordt blootgesteld, zoals geluiden (muziek, spraak) en beelden (geschreven tekst, afbeeldingen). Hij concludeert uit deze foto's dat deze externe effecten invloed hebben op de energetische structuur van water en zorgen voor het helende effect dat water heeft op de mens.

De wetenschapper Mansuru Emoto heeft ontdekt dat water reageert op muziek. Hij deed water in verschillende potjes. Het ene potje werd blootgesteld aan heavy metal muziek en het andere potje aan klassieke muziek. Vervolgens bevroor hij het water en onderzocht het onder een microscoop. De ijskristallen uit het potje waarbij heavy metal was gespeeld, waren onsamenhangend, terwijl de kristallen uit het potje, waarbij klassiek muziek was gespeeld, prachtige vormen hadden.

De wetenschapper Mansuru Emoto heeft ontdekt dat water reageert op muziek. Hij deed water in verschillende potjes. Het ene potje werd blootgesteld aan heavy metal muziek en het andere potje

aan klassieke muziek. Vervolgens bevroor hij het water en onderzocht het onder een microscoop. De ijskristallen uit het potje waarbij heavy metal was gespeeld, waren onsamenhangend, terwijl de kristallen uit het potje, waarbij klassiek muziek was gespeeld, prachtige vormen hadden.



Heavy metal



40e Symfonie, Beethoven



Heartbreak hotel, Elvis



Yesterday, Beatles

Ook keek Emoto of woorden invloed hadden op het water en schreef verschillende woorden op een potje water en bekeek daarna de kristallen. Met andere woorden, kristallen van water dat aan negativiteit wordt blootgesteld zijn lelijker dan de kristallen van water dat aan positiviteit wordt blootgesteld.



Slecht



Walging



Je bent gek



Dankbaar



Engel



Vrede

Je kunt je daarom afvragen welke invloed geluiden, woorden, gedachten en muziek op de cellen in ons lichaam en geest hebben. Ongeveer zestig procent van ons lichaam bestaat uit water.

Als je je ziek, zwak of verdrietig voelt, zul je eerder rustige of lieflijke muziek beluisteren, die je lichaam en geest kunnen helen. Als je energie nodig hebt, kun je die krijgen door bijvoorbeeld naar popmuziek te luisteren. Voel intuïtief aan wat je nodig hebt. Probeer het gewoon eens uit en ervaar wat het met je doet. Leuk om eens mee te experimenteren of je in de praktijk ervaart wat de wetenschap ontdekt heeft.

Bijdrage van Evy

bron: suavementes.wordpress.com/2014/03/15/masaru-emoto-de-kracht-van-water/



Foto: De rietgans (Karl Veneman)



In onderstaande column schrijft Johan Fiddelaers over wat hem bezighoudt. Johan is getrouwd en ze hebben samen twee kinderen. Door rugklachten is hij al vele jaren bedlegerig. Deze keer schrijft hij over de betekenis van muziek in zijn leven.

Als peuter vond ik muziek luisteren en kijken al erg leuk, Avro's Toppop met Ad Visser was mijn favoriete Tv-programma. Op mijn zevende of achtste jaar kreeg ik mijn eerste radio-cassette recorder, een gele zelfs! Dan luisterde ik als kind aan de grote tafel naar de radio die voor me stond, terwijl ik de leuke liedjes op mijn cassettebandjes opnam. Later keek ik jaarlijks uit naar de marathon uitzending op de radio: Veronica's Top 100 allertijden. Geweldig vond ik dat! Dan stond ik voor zeven uur op, om er vanaf het begin bij te zijn. In de Mikro Gids stond de lijst die ik continu raadpleegde. De goede liedjes nam ik op cassettebandjes op. Na enkele jaren had ik een mooie verzameling waar ik keer op keer naar luisterde. De bekendere pop/rocknummers waren mijn favorieten van bands als: U2, The Rolling Stones, Deep Purple en Queen.



Vanaf mijn veertiende jaar luisterde ik uitsluitend nog naar rock en hardrock muziek van de bekendere bands als: Iron Maiden, AC/DC, Van Halen, Metallica, Anthrax en Rush. Mijn eerste elpee was 'Live After Death' van Iron Maiden of 'World Wide Live' van Scorpions. Welke ik het eerste had gekocht, weet ik niet meer precies. Live muziek vond ik toen al erg speciaal.

Cd's

Mijn vader werkte bij Philips en niet lang nadat de Cd was uitgevonden, hadden we een Cd-speler. In de Philips personeelwinkel kocht ik mijn eerste Cd's: 'Exit... stage left' en 'All the world's a stage' van Rush en Metallica's 'Ride the Lightning'. Van veel Cd's kan ik nog herinneren in welke Cd-winkel ik ze kocht. Nog altijd koop ik Cd's, ik wil de Cd met het hoesje graag zelf hebben en bekijken. Mijn muzieksmaak is nog wel iets veranderd, beter gezegd meer gespecialiseerd. Mijn voorkeur gaat uit naar progressieve (hard)rock van bands als: Rush (mijn favoriete band), Dream Theater, Porcupine Tree, Anathema, Transatlantic, Ayreon en Neal Morse, maar ook bands als: Journey, Aerosmith, Tool en Led Zeppelin kunnen me bekoren.

Grote concerten

Door mijn rugklachten en de daarbij horende beperkingen heb ik niet veel concerten bijgewoond. Voordat de rugklachten mij belemmerden, heb ik bands als: Aerosmith (twee keer), Dream Theater (Bospop twee keer), Queensryche, Transatlantic, Mucky Pup en Pearl Jam (Pinkpop) live gezien. Ik was erbij toen de zanger van Pearl Jam van grote hoogte in het publiek sprong (tijdens het legendarische Pinkpop concert in 1992). Nog altijd krijg ik kippenvel als ik aan dat optreden terugdenk.

Liggende muziek

Toen ik door mijn rugklachten bedlegerig werd, heb ik Neal Morse, Pain of Salvation en Riverside in kleinere zalen gezien. De band Rush heb ik twee keer in de Ahoy gezien. Gewoon liggend op bed?! Inderdaad dat is niet gewoon: er is wel medewerking van de organisatie of zaalhouder voor nodig. Ik bel de organisatie of zaalhouder ruim van te voren op en leg mijn probleem uit. Ik mail ze de foto's van mijn opklapbed door, schrijf de maten erbij en geef aan wat er eventueel nog nodig is. Vaker dan je denkt, zul je zien dat ze graag bereid zijn om mee te werken. We hebben een bed in onze auto, maar parkeren in de nabijheid van de ingang is wel noodzakelijk.



Foto: De band Rush.

Verder heb ik twee soorten opklapbedden om op te liggen, eentje is een zogenaamd karperbed, die gebruikt wordt door sportvissers. De andere is een 'poefbank/bed' die uit kunt klappen en ligt een beetje comfortabeler. Denk er ook aan dat als je ligt dat je niet tijdens het gehele concert tegen de benen of de ruggen van de toeschouwers aankijkt. In oktober ben ik naar een concert van de band Anathema in poppodium 013 in Tilburg geweest, lees elders in dit magazine het verslag.



Foto: karperbed.



Foto: poefbank/bed.

Live Dvd's

Thuis kijk ik graag naar live Dvd's van mijn favoriete bands, het is geweldig om zo 'van dichtbij' een concert te zien. Als ik in een mindere periode zit en dus veel pijn heb, dan helpt mij het bekijken van een muziek Dvd. Dat is pure afleiding en echt genieten voor mij. Het verlicht mijn pijn. Het helpt me om het feit, dat ik weer een komende tijd meer dan gemiddeld bedlegerig ben, naar de achtergrond te dringen. Ook tijdens het opbouwen van activiteiten en het lichamelijk opzoeken van mijn grenzen geeft goede muziek mij energie. Zo worden mijn dagelijkse fysio-oefeningen vergezeld van goede muziek via de iPod. Naar de radio luister ik bijna nooit meer, mijn muziek wordt daar niet of nauwelijks op gedraaid. Wel luister ik eind december vaak naar de Top 2000. Cd's en muziek Dvd's zijn meer mijn ding.

Zelf muziek maken kan ik helaas niet, ik zou willen dat ik vroeger op gitaarles had gezeten. Helaas. Mijn kinderen bespelen wel een instrument. Jesper (12) heeft al jaren gitaarles en speelt afwisselend op zijn akoestische en elektrische gitaar. Niels (10) heeft een eigen drumstel en heeft drumles. Leuk om hun muziek te zien maken. Jesper heeft zelfs al zijn eerste liedje geschreven en opgetreden tijdens een festival op een heus podium! Het is duidelijk: muziek is mijn doping!

Bijdrage van Johan Fiddelaers



Foto: soundcheck Neal Morse en band (Johan Fiddelaers)



Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Intermobiel. Ze woont in een Fokuswoning in Arnhem met haar hulphond Stitch. Ze heeft het Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS) waardoor ze al jaren beperkt is en veel pijn heeft. Ze kan bijvoorbeeld niet zitten of staan.

Onlangs zag ik in TV programma mensen met vreemde gezichtsandoeningen. Het gezicht van één van deze personen verschilde totaal met de andere helft van zijn gezicht. Hij werd altijd aangestaard waardoor hij niet meer naar buiten ging. Op zich zou ik kunnen zeggen dat hij een mindere beperking heeft dan de mijne gezien: mobiliteit, pijn, zelfstandigheid en functionaliteit. Hij kan fysiek wel alles doen. Toch is de sociale en mentale impact bij hem op een andere wijze groter dan bij mij. Zo zie je op TV ziektes en aandoeningen voorbij komen waar ik blij mee ben dat ik ze niet heb. Raar gezegd misschien als je weet wat ik kan, maar zo voelt het wel.

Vaak ben ik boos op mijn arm als hij niet functioneert en veel pijn geeft. Net of mijn arm daar iets aan kan doen, maar ik moet toch ergens de schuld neer leggen hè? Als hij het wél doet, dan is dat snel weer gewoon, en besef ik de waarde ervan minder. Dat mijn arm- en handfunctie goed zijn is niet vanzelfsprekend.

Ik kijk teveel naar wat ik niet kan en heb onvoldoende waarde voor wat ik nog wél kan. Ook met mijn zware fysieke handicap zijn er veel dingen die ik nog wél kan, mits ik ze ook wil zien. Alleen wil ik dat niet altijd zien. Het zit in de mens om te klagen over wat je allemaal niet kunt. Het gras bij de burens is altijd groener, maar als je goed kijkt zie je dat er helemaal geen gras bij de burens is.

Het is goed om stil te staan bij wat je wél kunt en hebt zoals: veilig zijn, een verwarmd dak boven je hoofd hebben, verzorging, aanpassingen, en slapen met een gevulde buik. Het kan altijd beter voor je gevoel maar tevreden zijn met wat je wél kunt, is de eerste stap naar acceptatie en innerlijke rust. Oftewel blij zijn met je kunnen dus.....

Bijdrage van Veroni Steentjes



Foro: Tjeerd Knier

'Door de Magic Flute is het voor mij eindelijk mogelijk geworden om muziek te maken.'

Een passie voor muziek maken én een zeer beperkte handfunctie hebben? Dat kan heel goed samen gaan! Karin van Dijk, door een spierziekte aan een rolstoel gebonden, bespeelt de zogenaamde Magic Flute. Zij legt uit wat dit voor instrument is en wat het voor haar betekent heeft.

Karin, zou je je zelf willen voorstellen?

'Ik ben Karin van Dijk, 23 jaar oud en ik woon op mijzelf in Gouda. Door een spierziekte zijn mijn armen en benen erg verzwakt, hierdoor zit ik in een rolstoel en heb ik zo goed als geen handfunctie meer. Op dit moment zit ik in het derde jaar van de HBO opleiding "Facility management". Daarnaast ben ik bestuurslid en ambassadeur voor de stichting My Breath My Music. Mijn hobby's zijn muziek luisteren en maken. Ook houd ik er van om met mijn vriend op de bank een filmpje te kijken, te shoppen met vriendinnen, op terrasjes zitten en concerten en festivals te bezoeken.'

Je bent actief betrokken bij de stichting My Breath My Music. Kun je uitleggen wat de stichting doet?

'Deze stichting zorgt ervoor dat iedereen, ongeacht wat voor beperking iemand heeft, toch muziek kan maken. Onze doelstelling is: mensen met een zware lichamelijke handicap de mogelijkheid bieden tot het maken van muziek, onder andere door middel van zelf ontwikkelde elektronische instrumenten. De Magic Flute is hier een voorbeeld van. Ik vervul meerdere rollen binnen de stichting. Ik ben bestuurslid, hierin zorg ik voor het up-to-date houden van het bruikleen programma. Ook ben ik ambassadeur, muzikant en ervaringsdeskundige. Door mijn beperking sta ik dicht bij de doelgroep waardoor het voor ons makkelijker is om hiermee in contact te komen.'

Je bespeelt de Magic flute, wat is dat?

'De Magic Flute is een elektronisch instrument dat speciaal ontwikkeld is voor en door mensen met een beperking. Je kunt het bespelen door alleen je hoofd of je lippen te gebruiken, je hebt er geen armen voor nodig. Het is een ovaal apparaatje op een soort wipwap. Aan een kant zit er een rietje waardoor je kunt blazen. Door het rietje in je mond te nemen en te blazen komt er geluid uit. Als je dan je hoofd of je lippen omhoog beweegt, gaat de toon omhoog, en als je je hoofd of je lippen omlaag beweegt gaat de toon omlaag.



Ik ben ermee in aanraking gekomen doordat ik Ruud van der Wel, de mede bedenker van de Magic Flute, zag optreden met een aantal leerlingen met een handicap. Ik wilde altijd al een muziek instrument bespelen, maar door mijn handicap wist ik niet welk instrument ik zou kunnen bespelen. Toen ik Ruud zag optreden wist ik dat hij mij zou kunnen helpen met het vinden van een geschikt instrument. Ruud is oprichter van My Breath My Music en daarnaast werkzaam als ademhalingstherapeut bij het Rijndam revalidatiecentrum.

Ik ben naar hem toegegaan en heb hem gevraagd of ik ook een keer een instrument mocht proberen te bespelen. Een week later had ik met hem een afspraak. Eerst heb ik een ander instrument geprobeerd waar ik mijn handen voor



Foto: Karin van Dijk met de Magic Flute.



Magic Flute

nodig had. Dit lukte niet. Ruud vroeg mij of ik de week erna terug wilde komen om een ander instrument te proberen. Dit heb ik gedaan en Ruud liet mij de eerste versie van de Magic Flute zien. Vanaf het eerste moment vond ik het fijn om daar op te spelen. Nu zorg ik er samen met de stichting My Breath My Music voor dat iedereen met een beperking muziek kan maken.'

Heb je ook ervaring met het bespelen van andere muziekinstrumenten?

'Lang geleden heb ik geprobeerd om een mondharmonica te spelen, maar dat lukte niet goed. Door mijn spierziekte heb ik maar veertig procent longinhoud, waardoor het zwaar is om hard te moeten blazen.'

Weet je hoeveel mensen in Nederland de Magic Flute bespelen?

'Dat is lastig te zeggen. We hebben een bruikleen programma bij My Breath My Music. Via dit programma lenen wij, in ruil voor een kleine jaarlijkse donatie, aangepaste instrumenten uit aan mensen met een beperking. We richten ons hiermee vooral op kinderen en jongeren. Er zijn op dit moment zo'n dertig Magic Flute's in bruikleen. Daarnaast staan er ook een aantal fluiten in revalidatiecentra en zo zijn er nog een aantal plaatsen waar de Magic Flute te vinden is. Het exacte aantal kan ik dus niet vertellen, maar het worden er steeds meer.'

Treed je ook op met de Magic Flute? Is het muziekinstrument wereldwijd bekend?

'Vanwege mijn opleiding treed ik de laatste tijd minder op dan vroeger. Ik heb wel erg veel opgetreden. We treden met de Magic Flute op in verschillende landen. Niet alleen in Nederland, maar ook in Duitsland, België, Ierland en Amerika. De Magic Flute is nog niet overal bekend, maar we doen hard ons best om dit te veranderen. Ruud heeft de Magic Flute bedacht, samen met een goede vriend uit Amerika. Uiteindelijk heeft Ruud iemand in Ierland gevonden die de Magic Flute wilde bouwen. Dit is erg goed uitpakkt en we werken nu nog steeds met deze mensen samen.'

Wat heeft de Magic Flute voor je betekend?

'Door de Magic Flute is het voor mij eindelijk mogelijk geworden om muziek te maken. Ik kan mijn leven niet voor mij zien zonder muziek. Het is een manier om, ondanks mijn beperking, toch muziek te kunnen maken en daarmee mijn grote hobby uit te kunnen oefenen.'

Heb je nog iets wat je wilt vertellen?

'Wij vinden het fijn als er aandacht besteed wordt aan ons mooie instrument! Wij zijn blij met elke bekendheid die wij de Magic Flute kunnen geven.'

Neem een kijkje op de website van My Breath My Music voor meer informatie. Via deze [link op YouTube](#) kun je Karin op de Magic Flute horen spelen met Christian.

Bijdrage van Jolet Wiering-Muurling





In memoriam Thirza
(29-5-2003 – 16-6-2014)

Donderdag 29 mei 2003 kwam Thirza, toen acht weken en vijf dagen oud, in mijn leven en op maandag 16 juni 2014 om 3.30 uur werd zij verlost van haar pijnen en ziektes. Ik (Joyce) was bij haar toen ze stierf en ik bleef alleen achter.

Thirza kwam al zo jong in mijn leven, omdat ik gekozen had om haar zelf op te leiden via de hulphondenorganisatie 'Een hond kan de was doen'. Het is misgelopen met 'Een hond kan de was doen', maar ik heb haar wel zelf opgeleid. Je bent dan heel intensief met elkaar bezig en bouwt daardoor een heel sterke band op. Het eerste jaar heeft ze voor het grootste gedeelte bij mijn moeder gewoond, maar ik probeerde wel bij elke les aanwezig te zijn, zodat ik zag waar haar problemen zaten. Zo kon ik thuis niet alleen de oefeningen doen, maar ook proberen om een manier te vinden om de problemen te omzeilen. Daarnaast zag ik haar elk weekeinde en ook nog regelmatig doordeweeks.



Hulpmiddel versus hulphond

Thirza is niet de eerste hond die ik verlies, maar wel mijn eerste hulphond. Het verlies is in dit geval groter. Voor mensen die geen huisdieren hebben: een hond is uiteraard geen mens, maar het is wel een gezinslid en wordt als zodanig ook gemist. In dit geval was Thirza echter ook nog eens mijn ogen op straat en mijn lijf binnenshuis. Zoals het in ambtelijk taal zo fijngevoelig genoemd wordt: 'mijn hulpmiddel'. In de praktijk betekent dit, dat ik niet meer alleen de straat op kan en dat als ik binnenshuis val er niemand is die voor mij de telefoon haalt. De was wordt niet meer in en uit de machine gehaald, et cetera. Het gevolg van veel zelf moeten doen, is dat ik veel meer tijd in bed doorbreng en dat veel zaken niet gebeuren.

Gemis

Toch zijn dat voor mijn gevoel maar bijkomstigheden. Het gemis van Thirza als gezinslid staat op dit moment voor mij nog voorop. De eerste weken had ik veel moeite om 's avonds op tijd te gaan slapen. Honderden excuses waarom ik toch nog even T.V. moest kijken of vaak daarna nog eens wat wilde lezen. Dat gaat nu wel goed, maar de immense stilte als ik opsta of als ik thuiskom blijft. Vooral als ik ergens geweest ben en ik open de voordeur dan slaat de leegte mij als een mokerslag. Nu woon ik echt alleen. Ik zei altijd als mensen mij vroegen of ik ergens alleen naar toeging of alleen woonde: 'Nee, met mijn hond'. Dat meende ik voor de volle honderd procent. Soms, als ik wakker word, denk ik even dat ze er nog is en kijk ik naar haar plaatsje...

Op dit moment is mijn verdriet nog te groot om met een andere hond te beginnen, maar over een tijdje zal er een opvolger komen.

Bijdrage van Joyce Koonen



Foto: Joyce en Thirza

Toen tijdens de redactievergadering werd besproken dat ieder redactielid een top vijf zou insturen dacht ik (Veroni) meteen dat is niet te doen. Er zijn veel meer dan vijf liedjes die ik mooi vind. Ook hangen favoriete liedjes samen met een bepaalde gemoedstoestand. Toen Dorothy aangaf dat muziek voor haar gekoppeld is aan herinneringen, checkte ik dat bij mijzelf en beaamde dat volledig. Muziek maakt mijn leven mooier, en zonder muziek kan ik niet leven. Bij mij dus geen top vijf, maar in vogelvlucht kenmerkende muziek door mijn leven heen.

Kinderjaren

Ik was helemaal weg van Madonna. Mijn kamer hing vol posters. Ik had een groot bord met allerlei grote oorbellen erop, net als zij droeg. Ik vond haar een groot voorbeeld. Ze was enorm sexy en haar kledingstijl viel op. Als ik aan die tijd denk, dan komt ook meteen de band Europe met de 'Final countdown' op en Don Johnson waar ik ook erg fan van was. Van Europe en Don Johnson hingen ook posters aan de muur. Van Madonna vond ik 'Material girl' erg mooi, ook de clip ervan. Aan het liedje 'Cherish the love' heb ik een leuke herinnering. Natuurlijk kan een band als U2 niet in dit rijtje ontbreken. Het blijft muziek dat me raakt. De liedjes 'With or with out you', 'One' en 'Where the streets have no name' zijn ook altijd in de top 2000 aller tijden te vinden.

Tienertijd

Ik ontdekte in die tijd uitgaan in grote discotheken met mijn vriendin Christel. Muziek die ik toen veel luisterde was Bon Jovi, prettige bijkomstigheid is dat de zanger ook erg aantrekkelijk is. Ik maakte in die tijd kennis met de band Live, die ik nog niet kende. De nummers 'Lightning crashes', de 'Dolfin's cry' en 'Run to the water' zing ik nog steeds heel hard mee. Ik krijg altijd kippenvel bij het nummer 'Overcome' wat geschreven is na 11 september 2001. Als ik dat nummer hoor, komt meteen het beeld op van de vliegtuigen die de World Trade Center gebouwen in vlogen.

Ziektetijd

In 1994 verspreidde de dystrofie zich naar alle ledematen toe en kwam ik op bed te liggen. In die tijd was ik weg van de Nederlandse Friese band De Kast met de leuke zanger Syb van der Ploeg. Ik heb twee keer een concert van ze bezocht. De eerste keer met vriendinnen en mijn vader in Dieren. De laatste keer met Emile in Musis Sacrum in Arnhem in 1999 wat gefilmd werd voor het Tv programma Zembla.

Di-rect

Ik heb met Emile verschillende schouwburgvoorstellingen, musicals en concerten bezocht in het Gelredome, Musis Sacrum en in de Schouwburg in Arnhem. Ik heb in 2008 met Emile en mijn zusje en haar man een concert van Di-rect bezocht met een Greet en meet na die tijd wat bijzonder was aangezien ze de stichting steunen. Ook de voorstelling van ambassadeur Javier Guzman was indrukwekkend.



Foto: Veroni met Di-rect in de Schouwburg in Arnhem in 2008

Het meest bijzondere concert

Het meest bijzondere concert wat we samen bezocht hebben, is van Oleta Adams geweest in Musis Sacrum. Ze heeft zo'n ontzettend mooie warme stem. Ze zong met een band en achtergrond zangeressen. Ik heb het hele concert kippenvel gehad. Ze is ook nog eens een hele mooie warme vrouw zonder kapsones. Emile en ik hebben haar en haar man na het concert mogen ontmoeten. Het liedje 'When you walked into my life' gaat over toen Emile in mijn leven kwam. Sinds hij in mijn leven is, is het leven minder zwaar en minder alleen. Door liefde te krijgen en geven, word ik door de jaren heen

gedragen. Onderschat dus nooit de kracht van liefde. Natuurlijk zijn 'Get here' en 'I just had to hear your voice' haar bekendste nummers.

Happy muziek

Ik luister al vele jaren naar de band Savage Garden, een Australische band die in 2004 helaas gestopt is. Ze maakten liedjes waar ik happy van word. 'Truly madly deeply' is hun grootste hit.

Liedjes door een jaar heen.

Ik houd van power ballades in de vorm van artiesten als: Pink, Kate Perry, Jessie J, Coldplay, Lifehouse, Lady Antebellum en the Script. Het liedje 'Roar' van Kate Perry en 'Hall of Fame' van the Script. Ik noem dat muziek met ballen, ik kan het gevoel niet anders omschrijven.

Turn pain in power

Ik heb een bepaalde tijd één of twee nummers die ik veel luister en dan ook op volle kracht. Een tijdje terug was dat 'All of me' van John Legend en 'Hall of fame' van The Script en will I.A.M. Ik ben ook helemaal weg van Niels Geusenbroek van bijvoorbeeld de nummers: 'Year of Summer' en 'Take your time girl'. Op dit moment zijn mijn liedjes 'Titanium' van David Guetta en 'Flares' en 'Superheroes' van The Script van hun nieuwe Album 'No sound without silence'. In de song Superheroes zit een zin: 'turn the pain in to power' waar ik me geheel in kan vinden. Het hele album is trouwens geweldig en een aanrader. Het is op 12 september 2014 verschenen. Door het Spotify abonnement hoef ik geen cd's meer te kopen.

De beste zangers van Nederland

Ik kijk graag naar het programma 'De beste zangers van Nederland' met Jan Smit. Hier doen een aantal bekende Nederlandse zangers aan mee die liedjes van elkaar of van andere artiesten zingen. Zo krijg je bekende nummers te horen gezongen door een ander persoon of in een andere versie. Dit jaar heb ik ontzettend genoten van Dave von Raven, van de band Kick waar ik nog nooit van gehoord had. Hij is subliem in een bekend nummer in het Nederlands zingen met een zelfgemaakte tekst. Hij ziet eruit als een Beatle en hij is er ook een enorm fan van. Zijn tekst versie van het nummer 'Can't buy my love' was geniaal. Een zeer groot talent in mijn ogen, dat door dit programma in beeld kwam.

Kippenvel

Een goede song en zanger/zangeres moeten voor kippenvel zorgen. Dan raakt het mij. Dat is ook wat ik moet voelen als ik bijvoorbeeld naar The Voice kijk. Dat het iets met me doet, dat de woorden me raken of de intentie waarmee het gezongen wordt. Dat is waar muziek voor bedoeld is, in mijn ogen.

Dansen in bed

Ik ben nogal een Italiaan qua beweging met mijn armen en handen, als ze functioneren tenminste. Dus ook in mijn bed kan ik dansen, maar dan op mijn eigen wijze. Ook kan ik lekker hard meezingen. Swingen in bed is dus zeker aan mij besteed!

Bijdrage van Veroni Steentjes

*"You've gotta dance like there's nobody watching,
Love like you'll never be hurt,
Sing like there's nobody listening,
And live like it's heaven on earth."*

Bron: William W. Purkey



Make-up test L'Oréal Paris, omdat je het waard bent! Deel twee met Veroni

Ik heb de test producten al enige tijd in huis, dus ben al snel met testen begonnen. Ik vind goed advies geven belangrijk. Aangezien Lisanne voor de neutrale look gaat, ben ik de paarse producten gaan gebruiken. Ik heb drie looks gemaakt om de benodigde producten te testen. Ik heb er met de webcam foto's van gemaakt, omdat de batterijen van de flitser van Emile te zwak waren. En nu snel aan de slag met L'Oréal Paris.

-> Look één: neutraal met sprekende ogen

Ik begin met een neutrale look met de blauwe oogschaduwpotlood. Dat gebruik ik zelf ook met regelmaat, omdat het je ogen ophaalt. Zeker als ik erg moe ben, haalt het mijn gezicht op. Ik begin natuurlijk met de foundation. Ik heb bij het testen bewust geen primer en oogschaduwbasis gebruikt. Ik wil de producten puur en onafhankelijk testen.



Foto 1: Hier heb ik geen make-up op.



Foto 2 'Op de rechterzijde van mijn gezicht heb ik de foundation. Je ziet wel iets verschil maar niet veel.'

**Foundation: L'Oréal Paris lumi magique nummer 3 pure linen
€ 16,99**

Product informatie Lumi Magique is de nieuwste innovatie in foundation. De revolutionaire Liquid Light technologie zorgt ervoor dat het licht op de huid perfect wordt weerkaatst voor een stralend effect. De luchtige en verfijnde formule weet alle imperfecties te verhullen met behoud van een natuurlijke

teint. Een huid met een natuurlijke, egale finish die zo uitzonderlijk straalt dat het net lijkt alsof ze van binnenuit verlicht wordt tot wel 12 uur.

Veroni: 'Ik heb een andere bruinere huid en huidskleur dan Lisanne. Ik heb alleen altijd een donkere vlek onder mijn rechteroog waar de pijn en vermoeidheid in te zien zijn. Daar kan geen foundation tegenop. Ik heb daar concealer op aangebracht om het te camoufleren. Ik heb dus voor mezelf een tintje meer besteld dan voor Lisanne. De foundation breng ik eenvoudig aan door het pompje. Ik doe altijd eerst iets op mijn hand en breng het dan met een driehoekig sponsje aan. Je hebt erg weinig nodig en het smeert goed en gemakkelijk uit. Het vermengt zich snel met mijn huid zonder maskereffect. Ik ben er dus op zich tevreden over. Ik zie het verschil bij mij alleen minder goed dan dat ik het bij Lisanne zag doordat haar huid wellicht wat meer rode vlekjes en oneffenheden heeft. Het pompje is goed te bedienen. Ook is de dop is er goed af te halen en erop te doen. Het blijft door de dag heen goed zitten Ik zie het stralende effect alleen niet zo bij mezelf op de foto. Ik geef het daarom een 7,5.'



Bijschrift foto: 'Ik heb alle geteste oogpotloden, eyeliners en een oogschaduwpotlood op mijn hand gezet om je een idee te geven van de geteste producten en kleuren van links naar rechts.'

- | | |
|---|---------|
| 1 Color riche le khol 109 azure blue | € 9,49 |
| 2 Infallible eyeliner chocolate addiction | € 10,99 |
| 3 super liner perfect slim black | € 12,99 |
| 4 L'Oréal Paris colour Riche le crayon de couleur 11 Lovely Lilas | € 9,99 |



Bijschrift foto: Ik ben nu opgemaakt en heb onderstaande producten gebruikt:

L'Oréal Paris lumi magique nummer 3 pure linen	€ 16,99
Oogschaduw: L'Oréal Paris color riche l'ombre pure nude 201	€ 10,49
Oogpotlood: Color riche le khol 109 azure blue	€ 9,49
Mascara: Volume million lashes black	€ 17,49
Lipstick: Infallible lip 209 violet parfait	€ 16,49

Oogschaduw: L'Oréal Paris color riche l'ombre pure nude 201 € 10,49

Productinformatie: De L'Oréal Paris Color Riche Mono is de eerste oogschaduw die intens gepigmenteerd poeder combineert met een unieke gel formule. Deze

intense oogschaduw is verkrijgbaar in 16 sprankelende kleuren. De unieke gel formule zorgt voor een intense kleur die perfect aan te brengen is en de hele dag comfortabel aan blijft voelen. Breng de oogschaduw aan op je ooglid met je vinger of een applicator. Maak deze eerst nat voor een nog intenser kleurresultaat. Combineer de Color Riche mono met een mascara voor de complete look.

Veroni: 'Opnieuw een mooi klein doosje dat makkelijk mee te nemen is in je tas. Er zit geen applicator bij, maar het is makkelijk met je vinger aan te brengen. Het is fijn dat het geen losse poeder maar een soort gel is, want poeder knoeit snel als je in bed met make-up bezig bent. Bij mij zie je deze bruine nude kleur nauwelijks, maar voor een natuurlijke look zie je het wel op je oog door het pigment. Het is mooi voor een neutrale look. Ik heb het getest met een droge en natte vinger aanbrengen, maar zie weinig verschil. Wellicht is dit beter zichtbaar als de kleur duidelijker zichtbaar is. Ik geef het daarom een 7,5. Ik kan deze oogschaduw niet op de website van L'Oréal Paris vinden.'

Oogpotlood: Color riche le khol 109 azure blue € 9,49

Productinformatie: Door de comfortabele crèmetextuur is het Color Riche Le Khôl oogpotlood makkelijk en prettig in gebruik. Wil je een subtiele en zachte uitstraling? Breng dan het oogpotlood licht aan en gebruik een kwastje om de kleur te vervagen. Ben je meer op zoek naar een fashionable effect? Zet dan een half lijntje op je oogleden; start in het midden en werk zo naar buiten toe. Er zijn totaal acht kleuren.

Veroni: 'Dit is een oogpotlood die fijn in de hand ligt en makkelijk tekent. Het heeft een volle mooie kleur. Het heeft de juiste hardheid, dus niet te hard en ook niet te zacht, want dan brokkelt het zo af of je krijgt zo'n dikke lijn. Dit oogpotlood zet wel een bredere lijn dan de superliner en het geeft iets meer af, zodat het soms boven je ooglid komt. Je kunt boven ook een zwarte eyeliner zitten en dan onder een blauw half lijntje tekenen. Dat haalt je ogen mooi op zonder dat het erg opvalt. Het dopje kan gelukkig achter op het potlood, wat ik zelf altijd erg prettig vind. Ik geef het product een 8.'

Mascara: Volume million lashes black € 17,49

Productinformatie: L'Oréal Paris geeft een nieuwe dimensie aan volume mascara. De borstel van de Volume Million Lashes mascara is ultraflexibel en geeft de wimpers meer volume dankzij de vele borstelhaartjes. Iedere wimper wordt omhuld vanaf de aanzet tot aan de punt: meer volume en perfecte separatie! Veroni: 'Ik gebruik zelf weinig mascara, omdat ik dan weer met het borsteltje in de ene hand zit en het potje in de andere hand. Als ik het neerzet op mijn kastje, valt het makkelijk om. Dat is bij deze mascara zeker het geval, omdat de onderzijde relatief smal is, een bredere onderkant zou makkelijker zijn. Dan is het meer handicap proof dan het nu is. Ik krijg het zelf niet voor elkaar om de onderste wimpers te doen zonder knoei boel dus die ik sla die dan maar over. Het product zet je wimpers duidelijk breder aan. Het product is niet slecht, maar het potje is bij mij al een aantal keren om gevallen. Ik geef het daarom een 7.'

Lipstick: Infallible lip 209 violet parfait € 16,49

De nieuwe standaard in lang houdende lipsticks. Voor 24 uur een perfecte long long lasting kleur en 24

uur comfort, zonder concessies. De hele dag een perfect egale kleur. Door de hele dag hydratatie, drogen de lippen niet uit. Stap 1: Breng de kleur aan. Stap 2: Breng de beschermende balsem aan om je lippen de hele dag zacht aan te laten voelen.

Veroni: 'Ik gebruik de infallible lipstick al enige tijd, maar dan in een andere variant vorm duo compact genaamd. Deze lange variant kende ik dus niet. Ik heb de kleur lipstick afgestemd bij het paarse oogschaduwdoosje. De paarse kleur is mooi en vol. Deze stick bestaat uit twee delen. Dit staat ook duidelijk op de verpakking met een 1 en 2 vermeld. Dat kan niet missen. De eerste bevat de lipglos kleur met een kwastje. Dit breng je aan en laat het even drogen. Dan gaat het wat trekken op je lippen. Daarna doe je de tweede erop wat een balsem is. De balsem heeft een draaimechanisme. Er zit een lichte geur aan. Zo blijft de kleur er lang op zitten zonder dat het droog en trekkerig wordt. Het belangrijkste is dat het echt de hele dag blijft zitten. Je moet het er aan het einde van de dag eraf boenen.

Ik heb de L'Oréal infallible nu in drie varianten in mijn beauty case en ze zijn allemaal super. Ik heb veel lippenstiften getest in vele varianten en van vele merken. Ik kan geen betere vinden dan de L'Oréal infallible in wat voor variant dan ook. Ik geef het daarom een 9,5!

-> Look twee: een paarse look die gezien mag worden.

'Ik ga nu het paarse oogschaduw doosje Color riche les ambres lilas cheri testen met de zwarte eyeliner superliner perfect slim black. Dit is een zwaardere make-up die goed voor overdag kan, maar ook als je een feestje of feestdagen hebt. Het is net wat je gewend bent. De basis foundation heb ik hetzelfde gehouden als bij de eerste look. Ik heb eerst de paarse oogschaduw aangebracht volgens de kleuren die op het doosje aangegeven zijn, maar ik heb dan de highlighter in de ooghoek toegevoegd.'

Oogschaduw: Color riche les ambres lilas cheri

€ 14,99

Productinformatie: Het creëren van onweerstaanbare ogen was nog nooit zo makkelijk als met de Color Riche Quad oogschaduw. Deze oogschaduw geeft een perfecte oog make-up voor elk moment in slechts vier eenvoudige stappen. Dit is de paarse variant met vier mooie paarse kleuren in het doosje. De lichtste kleur is een beetje wit zilver van kleur.

Veroni: 'Het is een mooi feestelijke doosje om te zien. Daar word ik blij van. Er zitten vier verschillende kleuren in waarbij in sommige wel shimmer zit en in andere niet. Dat is juist het mooie ervan. Op de achterzijde staan twee afbeeldingen die allen beide moeilijk te zien zijn. Er staat welke nummer je waar op het oog moet doen. Op de andere afbeelding staat waar welke nummer waar in het doosje zit. Die laatste is zeer moeilijk te zien. Ik zou dat beter weergeven. Je ziet het ook weleens in de oogschaduw gedrukt of een plastic met daarop de nummers van de oogschaduw. Ik geef dan de voorkeur aan de laatste oplossing. Dat is qua handicap proofheid het grootste probleem.

Ik vond in eerste instantie de kleur voor het ooglid (nummer 1) erg donker, maar dat viel op het oog erg mee. Op mijn gebruide huid is dit mooi te zien zonder dat het erg opvalt. De kleur, highlighter, voor onder de wenkbrauwen is erg mooi en ook goed alleen te gebruiken om je ogen net even een frissere look te geven. Ik ben erg onder de indruk van dit doosje. Je kunt er zo een mooie smokey look mee maken. Je kunt de kleuren ook eens andersom gebruiken. Ik doe regelmatig de lichtste variant die je meestal onder je wenkbrauwen doet in de ooghoek met een wattenstaafje, omdat het je oog net iets meer ophaalt. Ik ga zeker nog de bruine variant kopen. Ik geef dit doosje een 8,5.'

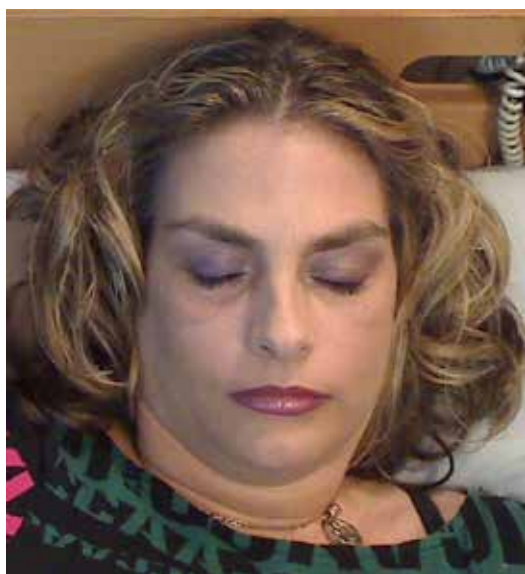
Eyeliner: super liner perfect slim black

€ 12,99

Productinformatie: Deze eyeliner van L'Oréal Paris is een vloeibare eyeliner voor een ultieme precisie. Het unieke design van de stiftapplicator maakt het mogelijk een perfect lijntje van 0.4mm te creëren. Gebruik de eyeliner altijd na het aanbrengen van de oogschaduw en laat het drogen voordat je mascara aanbrengt. Door het lijntje dicht tegen de wimperrand te tekenen, tussen de haartjes, wordt het effect van mascara ook intenser: het wimperrandje lijkt meteen wat voller.

Veroni: 'Ik wil altijd al een dunne eyeliner hebben, dus dit is mijn kans. Zal dat hiermee lukken? Ja, zeker! Het doet wat het zegt. Het is niet heel simpel, maar wel even oefenen. Het is een soort viltstift maar dan erg dun. Er komt dus inkt uit. Ik heb al een aantal viltstiften eyeliners gebruikt en vele drogen snel uit, maar deze niet. Het is wel handiger als je een lijntje zet dat je steun hebt. Ik leun op mijn linkerelleboog voor de spiegel en teken het dan met de rechterhand. Ik moet altijd een zakdoek in de hand hebben als ik mijn oog trek om de lijn te zetten. Ik had nooit verwacht dat me dit zou lukken. Je hoeft de lijn ook niet in een keer te tekenen. Je kunt het in delen doen en toch blijft de lijn vol. Je moet wel horizontaal tekenen. Het enige minpuntje vind ik dat de dop niet achterop de stift kan waardoor ik heb los neer moet leggen en dan rolt het snel weg. Het lijntje blijft goed zitten. Met het eraf halen komt er wel veel inkt af. Maak dus je oog goed schoon. Ik geef dit product een negen.

Tip: Ik doe als ik een eyeliner zet eerst poeder, foundation of een naturel kleur oogschaduw op het ooglid. Dan pakt het beter en het tekent prettiger. Dit product zal zeker niet iedereen kunnen gebruiken met een beperkte handfunctie, maar als je een dunne eyeliner wilt, moet je deze echt proberen! Hij is er ook in het blauw en groen.'

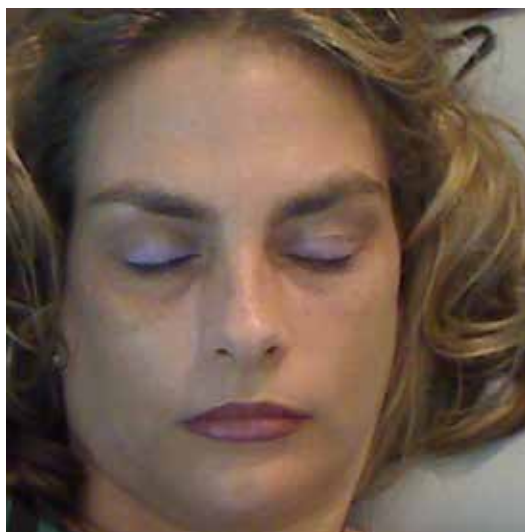


Bijschrift foto: 'Ik ben nu geheel opgemaakt. Ik heb de mascara Volume million lashes black toegevoegd om de wimpers meer aan te zetten en de ogen nog iets meer power te geven. Op de foto met mijn ogen dicht, zie je de oogschaduw beter zitten. De eyeliner is zo dun dat je hem nauwelijks ziet, wat ik juist mooi vind. Ik ben erg blij met het eindresultaat.'

L'Oréal Paris lumi magique nummer 3 pure linen	€ 16,99
Color riche les ambres lilas cheri	€ 14,99
Eyeliner: Super liner perfect slim black	€ 12,99
Lipstick: Infallible lip 209 violet parfait	€ 16,49
Mascara Volume million lashes black	€ 17,49

**->Look drie: de paarse oogschaduw liner en -stick
L'Oréal Paris colour Riche le crayon de couleur 11 Lovely Lilas
€ 9,99**

Productinformatie: Het is geen liner, geen oogschaduw maar het beste van beide. De Crayon de Couleur is een oogschaduw in liner-vorm en geeft intense kleureffecten. De oogschaduw - stick zorgt ervoor dat je de oogschaduw makkelijk op je oogleden kan aanbrengen: een dikke of dunne lijn. Deze oogschaduw is er in tien kleuren.



Veroni: 'Ik zag op de website van L'Oréal Paris een oogschaduwpotlood. Ik dacht dit kan het weleens zijn als ik een slechte handfunctie heb en toch een lijntje wil. Ik heb dit daarom later aangevraagd en gekregen om te testen. De potlood ligt prettig in de hand door de dikte. Het is een vettige wasco-achtige substantie. Ik vind alleen dat je er geen dunne lijn mee kunt maken. De lijn is redelijk dik. (zie foto 3 van mijn hand). Ik vind het daarom meer een oogschaduw dan een liner door de grotere lijn. Als je aanbrengt op je onderste wimperrand doet, moet je het wel met een wattenstaafje smaller maken vind ik. Het paars is een mooie volle kleur die mijn blauwe ogen goed doen uitkomen. Wrijf het wel even na nadat je het hebt aangebracht om het mooi egaal te verdelen op je ooglid als je het als oogschaduw wilt gebruiken. Anders dekt het niet alles even goed.

Bijschrift foto: 'Ik heb hier het paarse oogschaduw potlood gebruikt genaamd colour Riche le crayon de couleur 11 Lovely Lilas op. Ik heb mijn ooglid ermee gevuld en iets aangebracht op de onderste wimperrand, wat ik bijgewerkt heb. De lipstick is de infallible die al eerder aan bod is gekomen.'

Als je een oogschaduw zoekt en een beperkte handfunctie hebt, kan dit een oplossing zijn. Je hebt geen kwast of sponsje nodig. Het tekent makkelijk en door de vette substantie breng je het makkelijk op het ooglid aan. Ik had er zelf iets meer van verwacht dan ik gekregen heb. Het is zeker geen slecht product maar ik had een liner en oogschaduw verwacht en ik heb alleen een oogschaduw gekregen. Het blijft wel erg goed zitten op je oog en het afgeven boven mijn ooglid viel mee. Met boenen gaat het eraf. Ik geef het daarom een zeven.'

Eindconclusie:

Veroni: 'Ik ben blij dat we zoveel producten hebben kunnen testen. Ik ben erg tevreden over de geteste spullen. Ze zien er zeker uit zoals je verwacht bij een klasse merk als L'Oréal Paris. Je krijgt ook waar je voor betaald hebt. Het gaat natuurlijk ook gewoon om de kwaliteit die van alle geteste producten ook goed is. Er zijn hier en daar zeker nog wat verbeterpunten mogelijk op het gebied van handicap proofheid. Maar het moeilijke blijft dat iedereen zijn eigen handicap heeft die in de praktijk anders uitvalt. Dat zag ik nu al tussen mij en Lisanne met de favoriete vorm van mascara en lipstick. Ook heeft iedereen gelukkig een eigen smaak in kleur en gebruik. Ik hoop dat je zo hebt kunnen zien dat je er ook met een handicap leuk en verzorgd uit kunt zien. Wellicht leuk om er zelf mee aan de slag te gaan.'

Verander eens drastisch je vaste kleuren en kijk hoe mensen dan op je reageren. Geef jezelf de rust en tijd om bijvoorbeeld een eyeliner te tekenen. Zorg voor voldoende steun. Probeer uit welke vorm van een eyeliner voor jou het gemakkelijkste is. Doe het nooit als je het effe snel moet doen, omdat je weg moet. Als het dan misgaat, moet je er alles weer afhaken.'

De uitslag

'Als ik na het testen een nummer 1,2 en 3 moet aanwijzen, ziet het er zo uit:

Nummer 1. De **infallible lipstick** is en blijft mijn favoriet product, omdat je het een keer opdoet en het de hele dag blijft zitten. Cijfer 9,5



L'Oréal Paris infallible lipstick

Nummer 2. De **super liner perfect slim** komt op de tweede plaats vanwege de mooie dunne lijn die goed te tekenen is, ook door mij. Cijfer 9

Nummer 3. Het vier kleuren oogschaduwdoosje **Color riche les ambres lilas cheri** vanwege de mooi passende kleuren met shimmer en zonder. Je kunt er veel looks mee maken. Cijfer 8,5

Bezoek de website van L'Oréal Paris en bekijk de producten en de vele filmpjes die erop staan. Je vindt er make-up en stylingadvies naast productinformatie. De L'Oréal Paris producten zijn bij Douglas te koop en bij alle bekende drogisterijen. Als je niet alleen handicap proof producten zoekt maar ook budget proof, houdt dan de aanbiedingen van L'Oréal Paris in de gaten.'

Bijdrage van Veroni Steentjes



redactielid Dorothy Looman

Wat een moeilijke opdracht! Na lang wikken en wegen, is het me uiteindelijk tóch gelukt om de vijf voor mij meest bijzondere nummers te vinden!

In willekeurige volgorde:



Joe Jackson (Feat. Elaine Caswell) - Happy Ending

Kayak- Ruthless Queen

Carly Simon – It's hard to be tender

Sinead o'Connor – Sacrifice

Deze versie van Elton John's 'Sacrifice' vind ik wel zó ongelooflijk mooi!!!

Mecano – 'Eungenio' Salvador Dalí

=====

redactielid Johan Fiddelaers

Ik heb getracht om vijf nummers van vijf verschillende bands te kiezen, maar van Rush had ik ook zomaar een ander nummer kunnen kiezen. In willekeurige volgorde:



Rush - Main Monkey Business (CD Snakes & Arrows uit 2007)

Rush is al 25 jaar mijn favoriete band. Ze komen uit Canada en zijn al 40 jaar actief! Ik heb al hun studio cd's en live dvd's. In 2004 en 2007 heb ik ze live aan het werk gezien (Ahoy). Dit nummer speelden ze live tijdens het concert in 2007, kippenvel! Het is een instrumentaal nummer wat echt swingt en gave passages heeft.

Neal Morse - The Truth Will Set You Free (CD Testimony 2 uit 2008)

Neal Morse volg ik al jaren, eerst in Spock's Beard, later solo en in de bands Flying Colors en Transatlantic. Een mooi nummer waarvan je in een positieve flow komt. Neal Morse zag ik met zijn band live spelen in 2011 en speelde daar dit nummer. Het nummer heeft puike drums.

Jane's Addiction - Three Days (CD Ritual de lo Habitual uit 1990)

Jane's Addiction is een beetje vreemde rockband, maar maakten wel goede muziek. Als ik dit nummer hoor dan denk ik automatisch aan mijn periode in Arnhem toen ik er studeerde en er op kamers zat. Ik luisterde hun muziek vaak op de walkman (cassette) in de trein of trolley. Three Days is een langer nummer waarin gitaar en drums langzaam harder worden en eindigen in een climax.

Dream Theater - Home (CD Scenes from a Memory uit 1999)

Dream Theater is een grote progmetalband uit Amerika. Deze CD draaide ik heel veel in de auto naar Helmond waar ik destijds arbeidsrevalidatie therapie had. Home is eveneens een lang nummer (13 minuten) is geweldig stevig nummer met veel tempo wisselingen met oosterse klanken erin verweven.

Anathema - The Beginning and the End (Weather Systems uit 2012)

Anathema is een band die ik pas enkele jaren ken en welke ik onlangs live zag (zie elders in dit magazine). Anathema is een Engelse band die vol overgave speelt en waarvan dit nummer live nog veel beter uit de verf komt. Het nummer heeft pakkend ritme, passionele zang en mooi gitaarwerk, top.



Een filmrecensie over de film de Fanfare wat erg past bij het thema muziek.

De Fanfare is een Nederlandse komische speelfilm uit 1958, geregisseerd door Bert Haanstra. De film werd opgenomen in het dorp Giethoorn en behoort tot de mijlpalen uit de Nederlandse filmgeschiedenis.

Premiere: 24 oktober 1958

Duur: 93 minuten

De muziek is van de hand van Jan Mul en werd uitgevoerd door het Concertgebouworkest. De filmmuziek is als dubbelmars uitgegeven onder de naam Fanfare in Es.

De film was het speelfilmdebuut van Bert Haanstra en wordt gezien als uniek in de Nederlandse cinema. De kosten bedroegen 450 duizend gulden, maar de film bracht 1,2 miljoen gulden op. Giethoorn raakte als gevolg van de film in de mode bij Nederlandse artiesten. Onder meer Rijk de Gooyer en Peter van Straaten kochten er in de jaren zeventig een huis.

Korte samenvatting:

De film speelt zich af in het fictieve dorpje Lagerwiede dat een goede fanfare telt, Kunst en Vriendschap geheten. Deze fanfare wil deelnemen aan een concours en heeft een grote kans in de prijzen te vallen.

Tijdens de voorbereiding op dat concours breekt echter ruzie uit tussen twee muzikanten. Als gevolg daarvan wordt de vereniging verdeeld in twee kampen die beiden op eigen titel willen deelnemen aan het concours. Een componist schrijft voor beide orkesten een afzonderlijke compositie; op het eerste gehoor zijn het twee totaal verschillende stukken.

Na veel verwickelingen arriveren beide orkesten gelijktijdig op het podium van het concours en beginnen eveneens gelijktijdig hun eigen stuk te spelen. Dan blijken beide stukken perfect in elkaar te passen, waarmee het concours gewonnen wordt.

Bron: Wikipedia

Cijfer: 7

Korte toelichting op het cijfer:

Het is een wat oude, soms voorspelbare film. Maar ik vind dat hij wel goed in elkaar zit en de humor die er in zit kan ik ook wel waarderen.

Bijdrage van Fleur Meeusen



Muziek dat mijn hart raakt; Jayda van Neal Morse

In deze rubriek tref je liedjes die de redactie van het Mobiel Magazine in hun hart raken. Dit keer is het nummer Jayda van Neal Morse gekozen door Johan Fiddelaers, die redactielid is en het Mobiel Magazine opmaakt.

Neal Morse (1960) speelde in de gerenommeerde band Spock's Beard totdat hij in 2002 besloot om de band te verlaten vanwege zijn bekering tot het Christelijke geloof. Hij ging solo verder, daarnaast speelt hij in de bands Transatlantic en Flying Colors. Onderstaande songtekst is van Jayda, welke hij schreef over zijn dochter. Neal's dochter Jayda was geboren met een ernstige hartafwijking, welke na het bidden tot God heelde. Zelf ben ik niet gelovig, maar deze tekst vind ik wel heel speciaal. Het is een rustige, persoonlijke en emotionele song van Neal. Jayda is afkomstig van de Cd 'Testimony two' uit 2011.

The sun crossed a field to a pale gray
 Time was torn apart
 The doctor said things weren't all okay
 She was born with a broken heart

Jayda
 a song to my soul
 Jayda
 Your daddy's here he'll never let you go

There was nothing to do, but just sit and wait
 Will she make it through today?
 My wife laid our baby at heaven's gate
 And gave her heart... in trade

Crying Jayda
 Lord make her whole
 But Jayda
 Your mommy knows she has to let you go

The testers kept testing for very long
 With no word to console
 They searched and they searched
 But found nothing wrong
 'Cause they couldn't find the hole

Jayda
 a song to my soul
 Oh Jayda
 the Father's come and he has healed you
 Jayda
 it's not time to go
 Oh Jayda
 the father's come
 and he has made you whole



Bekijk en beluister dit liedje via deze link:

https://www.youtube.com/watch?v=q5c_Les4Rxc

Bijdrage van: Johan Fiddelaers



Een vaste rubriek in het Mobiel Magazine is de lees, kijk en luisterhoek. In deze rubriek vind je een recensie over een boek, film of luisterboek door iemand uit de doelgroep. Dit keer schrijft Veroni een recensie over het succesvolle boek *Dansen in de hemel* van Michael Pilarczyk.

Dansen in de hemel geschreven door Michael Pilarczyk
Uitgeverij Van Lindonk & de Bres Special Projects
Uitgegeven in mei 2014 en het boek heeft 256 pagina's. prijs € 19,95

Korte samenvatting:

Dansen in de hemel is het aangrijpende verhaal over twee mensen die worstelen met liefde en dood in een decor van glamour, geldwolven en groothedswaan. Een actuele roman over verlangen, geld, geluk en echte liefde. Een zoektocht naar onze eigen waarheid.

De hoofdpersoon Mishka Kamadev is een romanticus met een te groot verlangen naar passie, roem en rijkdom. Voor de buitenwereld leidt hij een glamourbestaan, maar zijn innerlijk raakt verscheurd. Het ene moment is hij The God of House Music in het nachtleven, het andere moment is hij verzorger van zijn ongeneeslijk zieke vrouw die cystic fibrosis oftewel de taaislijmheid ziekte heeft. Mishka zoekt vergetelheid in drank en pillen, stort zich in een affaire met de hartsvriendin van zijn vrouw, en op de beurs verliest hij zijn fortuin. En dan overvalt zijn oude jeugdliefde hem met een verbijsterende mededeling. Hoe legt hij alles uit aan zijn stervende vrouw?



Fragment: Iedereen is op zoek naar geluk, iedereen wil gelukkig zijn, maar niemand weet wat dat is, gelukkig zijn. Je kunt het niet vastpakken, het is ongrijpbaar, al kun je het soms even vasthouden. Het is onzichtbaar, toch herkennen we het als het er is, en missen we het als het ontbreekt. Het is iets en niets. Iets als een gelukkig leven bestaat niet, het hoogste geluk in ons bestaan is een aaneenschakeling van enkele geluuksmomenten.

Cijfer: 8,5

Toelichting:

Ik kreeg dit boek te leen van een buurvrouw. Ze las nooit maar dit vond ze geweldig. Ze moest erbij huilen vertelde ze. Het was handig dat het een voorgelezen boek was, omdat ik maar een beperkte handfunctie had. Het is een verhaal dat makkelijk leest en dat je uit wilt lezen. Het is een emotioneel verhaal. Je zit zo in het verhaal en leeft met iedereen mee. Ik heb twee boeken van Kim Moeland gelezen die zelf cystic fibrosis heeft. Die boeken hadden emotioneel veel meer impact op mij dan dit boek. Als je een boek zoekt dat je grijpt en dat je uit wilt lezen, moet je dit kopen of lenen!

Bijdrage van Veroni Steentjes

KaartWereld postnl Den Haag www.kaartwereld.nl	Tjeerd Knier Fotografie Onze huisfotograaf www.tjeerdknierfotografie.nl	SH Reklame Eindhoven www.shreklame.nl
KPN Conferencing Telefonisch vergaderen en presenteren op afstand www.kpnconferencing.nl	Café Zaal Het Jachthuis Fam. Cobben Beegden (Limburg)	Brand New Telly Amsterdam www.brandnewtelly.com
A2B Internet Purmerend www.a2b-internet.nl	Fleximo Car lease www.fleximo.nl	Sieradenhobby De Smalle Beurs Tegelen www.desmallebeurs.nl
Satoristones Edelstenenverkoop via E-bay www.satoristones.eu/nl	Durex Voor meer plezier met Durex www.durex.com/nl	Norman Data beveiligingssoftware www.norman.nl
Christine Le Duc Blijf ontdekken... www.christineleduc.nl/	Das alte Zollhaus Vakantiewoningen in de Eifel www.dasaltezollhaus.eu	Zwaan Hechttechniek Vlaardingen www.zwaanhechttechniek.nl
Kieke-boe Zwangerschaps, baby en kinderkleding www.kieke-boe.nl	Rob Heilands	Paul Pijn COC
jeanne ontwerp illustratie www.jeanne-ontwerp-illustratie.nl		
Wij hopen dat u ook met ons meedoet!		



'Compassie voor mijn trouwste vriend'

Als ik (Veroni) in jouw trouwe, mij o zo bekende, ogen kijk, zie ik ouderdom. Je oogleden hangen triest naar beneden. Je kijkt niet meer helder de wereld in, maar vertroebeld door staar. In jouw gezicht zie ik de vergane jaren en bij je wenkbrauwen zitten hier en daar grijze haren.

Je gehoor wordt minder, maar je was toch al Oost-Indisch doof. Je trekt steeds meer je eigen plan en je doet waar je zelf zin in hebt. Toch wil je op jouw respectabele leeftijd nog steeds aan het werk zijn. Echte rust zit niet in je. Je kunt moeilijk afwachten en zien dat een ander jouw werk overneemt. Die taak afgeven vind je moeilijk. Je wacht eerst even tot een ander je werk doet. Als dat niet snel of goed genoeg gaat, onderneem je actie en doe jij wat gedaan moet worden. Echt met pensioen gaan, kun je niet.

Ik zie je de laatste jaren ouder en ouder worden. De afgelopen maanden ben je hard aan het aftakelen. De jaren gaan ineens hard tellen. Ik zie dat je steeds minder adem krijgt en dat je hartslag is verhoogd. Je bent snel moe en onrustig. Naast twee lekkende hartkleppen heb je vocht op je longen, zoals veel ouderen dat hebben. Ik lijd aan jouw lijden. Ik vind het moeilijk om het aan te zien. Ik wil iets doen, maar ik kan er alleen maar voor je zijn. Machteloosheid vult mij.

Wanneer jouw lijden voldoende is, weet ik niet. Ik hoop dat jij het mij laat weten of dat je het toont, zodat ik kan handelen in jouw geest. Ik wil je vanuit egoïsme zo lang mogelijk bij mij houden. Verstandelijk weet ik dat het alleen maar om jouw welzijn gaat. Dat zie ik gelukkig steeds meer en beter in. Mede omdat ik de afgelopen maanden jouw dood indachtig was, wetende dat die dag weleens snel kan komen.

Ik verzoek alle machten mij de wijsheid en compassie te geven die nodig is om in het welzijn van jou te handelen. Kon je maar praten en zeggen dat het leven voor jou geen leven meer is. Mijn lieve Amor, al bijna twaalf jaar ben je mijn trouwste kameraad en de beste hulphond die ik me kan wensen. Ik hoop dat ik jou net zo trouw kan zijn, als jij voor mij was. Ik geniet nu van ieder moment dat je bij me bent, wetende dat je dagen geteld zijn. Ik hoop alleen dat ik straks sterk genoeg ben om jouw gemis te dragen.

*Bijdrage van Veroni Steentjes
(juli 2014)*

Many People Walk In and Out Of Your Life,
But Only True Friends Leave Footprints In
your Heart.

Bron: Eleanor Roosevelt

Foto: Sanne Vermaas



Lunchroom Goede tijden Roermond	Edwin de Meijer Nederhorst ten Berg	Esther Cobben Roermond
Vincent Kemper www.kemper.nu	Harrie Truijen Weert	Frank Fiddelaers Gorinchem
Tegelzettersbedrijf Borckink Eibergen	Ruud Feltkamp www.ruudfeltkamp.nl	Ineke Vrolijk Arnhem
Thijs Hoogemans Beegden	Henk en Ria Fiddelaers Nederweert	Spiritual Garden www.spiritualgarden.nl
Reflexzonetherapie De Elstar Elise van Mierlo Budel	M. van der Meulen Arnhem	Swen en Kim Baeten Ittervoort
Raf Feijenoord COC	Kampo Frituurkot Belgique	
	Uw naam zetten we met plezier hierbij!	



In memoriam Amor
(23-7-2002 – 21-8-2014)

Op 21 augustus 2014 is Amor (12) om 5.15 bij mij (Veroni) thuis overleden in het bijzijn van Emile en Stitch. Hij had die avond ervoor een TIA aanval gehad waardoor zijn poot verlamd werd en hij veel pijn had. Ook hing zijn tong half uit zijn mond, wat een vervelend gezicht was. In deze situatie was zijn lijden overduidelijk ondraaglijk. We hadden daarom die avond besloten om de dierenarts te bellen om Amor de volgende dag in te laten slapen. Maar Amor was mij zo trouw dat hij zelf in de nacht dood is gegaan.

Maanden zijn we bezig geweest met wanneer we hem moesten laten inslapen, maar hij koos gelukkig voor ons. Doordat hij stierf in het bijzijn van Stitch zijn de problemen voor Stitch minder groot dan we van te voren dachten. Het gemis is zeker zwaar, maar het is te dragen. Wat overheerst is vooral de dankbaarheid dat hij toch twaalf jaar oud is geworden met zijn fysieke klachten. Ook dankbaarheid dat hij tot het allerlaatste moment klaar voor mij stond als hulphond, zelfs bijna 11,5 jaar lang. Ik had geen betere eerste hulphond kunnen hebben dan hem.

Ik ben erg blij dat ik Stitch (4) nog als hulphond heb. Hij is wel veranderd sinds het overlijden van Amor. Hij neemt veel streken over en helaas ook enkele fysieke klachten zoals hartproblemen. Hij voert nu wel zijn taken beter uit zonder Amor als achterwacht en stoorzender. Hij is erg aanhankelijk en beschermend. Het is niet mijn insteek om aan een nieuwe hulphond te beginnen.

Een band met een hulphond is niet uit te leggen maar het is wel succesvol uitgedrukt in [dit lied van Andre Kuik genaamd 'Voor altijd verbonden'](#) waarbij de opbrengst voor hulphondorganisatie Service Dogs was.

Bijdrage van Veroni Steentjes





Hoe kleed jij mij aan?

In deze rubriek gaat Veroni in op aandacht besteden aan je kleding en verzorging als je een lichamelijke handicap of chronische ziekte hebt, maar ook vanuit het perspectief van de verzorgenden. Het gaat er zeker niet alleen om hoe de zorg zo gemakkelijk en snel mogelijk gedaan kan worden vanuit de zijde van de verzorging. Het gaat er juist om hoe jij als lotgenoot de zorg wilt hebben en eruit wilt zien. Zorg aan jezelf besteden houdt niet op met een lichamelijke handicap of chronische ziekte hebben. Wellicht is het dan nog belangrijker om het juist wél te doen. Met regelmaat zijn je pijn, moeheid en je stemming in je kleding en gezicht terug te vinden.

Ik zit of beter gezegd lig nu ruim twintig jaar in de handen van verzorgenden. Ik heb een half leven met en zonder handicap gekend. Ik merk zowel bij lotgenoten als bij verzorgenden dat veel kleding en verzorgingsproducten onbekend zijn.

Ik krijg vaak te horen: "Wat zit je broek strak!" Dit terwijl mijn broeken altijd een maat te groot zijn, omdat ik geen pasbare broeken kan vinden met mijn lange benen en maatje 34. Als ik kon staan, was de broek gewoon afgezakt. Ook zijn heupbroeken nog niet doorgedrongen in de verzorgingswereld. Ze proberen ze op te trekken tot onder je oksels, maar hoger dan het kruis wil het echt niet. Lage hipsters of boxershorts zijn vaak onbekend. De voorzijde vinden is soms lastig. Een string wordt met regelmaat verkeerd aangedaan, met het kruis aan de zijkant. Dat zit echt niet lekker, kan ik je zeggen!

Make-up

Jezelf opmaken met een beperkte handfunctie kan moeilijk zijn, maar met enige training en handigheid is het wel mogelijk. Ik heb zelfs op mijn leeftijd de eyeliner ontdekt. Ik dacht altijd dat ik dat niet kon, maar na de eyeliners testen op gebruiksgemak en na enige training lukt het me wel. Het is ook een uitdaging om een verzorgende te vinden die je goed en netjes op kan maken. In het verleden, toen verzorgenden me opmaakten, zag ik er met regelmaat als een clown uit.

Ik maak me daarom alleen op als ik het zelf kan doen. Je hebt ook een extra paar handen, als je verzorging hebt, die je ervoor kunt vragen. Tevens is er het nodige op de markt op het gebied van kant en klare make-up. Ik heb met Denise de eye shadow pads succesvol in het Mobiel Magazine van december 2013 getest. Je kunt zo'n oogschaduwpad op je oog drukken of het laten doen. Met een simpele handeling heb je oogschaduw in drie lagen op je oog. Het is niet goedkoop, maar het werkt wel en het blijft goed zitten. Het is echt een uitkomst. Dit kunnen verzorgenden eenvoudig opdoen. Dat kan echt niet misgaan.

Ik weet dat er weinig mensen met een handicap zijn die zich opmaken. Dat moet iedereen natuurlijk zelf weten. Ik doe het ook niet altijd. Een plamuurlaag make-up op je gezicht doen om je pijn en vermoeidheid te verbergen, hoeft ook niet. Een lippenstift of een oogpotlood kan je gezicht wel net iets opfleuren. Ik kijk mezelf in de spiegel dan net iets anders aan.

Ook merk ik dat make-up eraf halen nog niet goed doorgedrongen is in de zorgsector. Vandaar dat ik het er vaak zelf afhaal. Als ik het laat doen, is het regelmatig zo dat ik de volgende dag geen make-up meer op hoef te doen, omdat het er nog op zit. Iemand uit de zorg zei ooit kenmerkend: "Als ik een cliënt zie, dan kan ik zien wie de verzorging gedaan heeft in de zin van hoe iemand in de rolstoel zit."

Beeldvorming

Er heerst daarnaast ook een verkeerd beeld bij mensen over hoe mensen met een lichamelijke handicap er in het algemeen uitzien. Ze zouden onverzorgd zijn, naar zweet of urine ruiken, gekleed zijn in een joggingbroek of makkelijk zittende kleding en niet opgemaakt of vlot gekleed zijn. Waarom zou je er met handicap niet verzorgd uit kunnen zien? Goede geschikte kleding vinden kan moeilijk zijn, maar met een handicap en een kleine portemonnee zijn er zeker nog wel leuke dingen te vinden. Misschien moet je iets langer en verder zoeken, maar waar een wil is, is een weg.

Gemak boven hoe het eruit ziet

Ik heb regelmatig van lotgenoten gehoord dat verzorgenden zeiden: Knip je haar er maar af, koop maar instappers in plaats van veterschoenen, of poets maar elektrisch, want dat is voor ons makkelijker. Houd je leven op door je handicap? Mag je dan geen aandacht meer aan jezelf besteden? Moet je alles aan en op je lichaam maar aanpassen vanwege het gemak voor verzorgenden? Nou, nee dus!

Jij bepaalt je eigen leven en de handelingen aan jouw lijf en niet een ander! Juist met een handicap is zorg voor je uiterlijk van belang. Ook al werkt je lichaam niet zoals je graag zou willen, het heeft net zo goed zorg en aandacht nodig als een gezond lichaam. Ook met een handicap mag je er zijn zoals je bent met alles erop en eraan. Wat dat precies is en hoe dat eruit ziet, dat bepaal jij zelf!

Neem de uitdaging aan en kijk naar de grafische bijdrage van Jeanne. Hoe kleed jij mij aan? Welke versie wordt het?

Bijdrage van Veroni Steentjes

*Grafische bijdrage van Jeanne Melchels
(op de volgende bladzijde).*



Foto: Karl Veneman.



© Jeanne



Intermobiel fashion