

Mobiel Magazine

No.2 jaargang 17

© Stichting Intermobiel

Paralympic-interviews:

Fleur Jong

Maikel Scheffers

Column van Lilian

OMGAAN MET

thuisblijfparcours

Fibro Flow

voorlichting

Portret van Johan Weghorst





Het Mobiel Magazine is een uitgave van Stichting Intermobiel. Het Mobiel Magazine komt 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 (www.intermobiel.com).

Redactieadres:

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

Aanmelden op het gratis Mobiel Magazine
*Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 18
nummer 1: 1 oktober 2021*

Aan dit nummer werkten mee: Emile Cobben, Esther Cobben, Martijn Engler, Caroline van Fibro Flow, Esther Fiddelaers, Lilian Goudzwaard, Dagmar Janssen, Fleur Jong, Myrtil, Maikel Scheffers, Tamara Steentjes, Elvire van Vlijmen en Johan Weghorst. Met dank aan alle schrijvers, geïnterviewden en de bedrijven die in natura hebben gesponsord.

Hoofdredacteur: Veroni Steentjes

Redactie: Sanne van Diesen, Johan Fiddelaers, Fons Osseweijer, Veroni Steentjes en Jolet Wiering.

Redigeren: Jeanine Peters, Elvire van Vlijmen, Johan Fiddelaers en Veroni Steentjes.

Vormgeving: Johan Fiddelaers

Fotografie en illustraties:

Emile Cobben, Esther Cobben, Sanne van Diesen, Martijn Engler, Esther Fiddelaers, Johan Fiddelaers, Fun Experts, Lilian Goudzwaard, Tjeerd Knier Fotografie, Fleur Jong, Myrtil, Fons Osseweijer, Tamara Steentjes, Paul Stoel en Denise Vanderbroeck, Hannie Verhoeven, Elvire van Vlijmen, Rens van de Waterlaat, Johan Weghorst en Jolet Wiering.

Advertenties:

Emile Cobben, (directeur) 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. Op 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 veelvuldig. Stichting Intermobiel hoeft niet achter de inhoud in het magazine te staan.

Groeten, **Stichting Intermobiel**

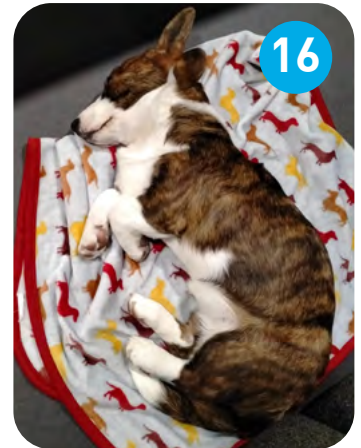




Inhoudsopgave



Voorwoord	4
Nieuws	5
Corona-quarantaine-kerstfeest	6
Vermaak in coronatijd	8
Intermobiel doet aan voorlichting	9
Thuisblijfparcours in opvoeden	10
Boek: Wat is er met jou gebeurd	12
Wat biedt rust in onrustige tijden	13
Applecoach: Digitale handtekening	14
Het dossier van Esther	16
Portret van Johan Weghorst	17
Interview para-atleet Fleur Jong	20
Daten als alleenstaande moeder	24
OMGAAN MET artikels	25
Gedicht	30
Tamara over de Fibro Flow	32
Online shoppen: koopwaarschuwing	34
AANPASSINGEN 3x	35
BEATY & VERZORGING	38
Gedicht	43
Rolstoeltennisser Maikel Scheffers	44
Geluk, acceptatie of vrede?	46
Een pijnlijke winter	48
Projecten: Leven met beperking	50
Receptenhoek: Nasi a la Emile	52
Tamara's knutselhoek	54
Huishouden: Airwick	56
Livestream concerten deel twee	57
Lees-, kijk- & luisterhoek	58
Intermobiel's woordzoeker	63





Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Inter-mobiel en hoofdredacteur van het Mobiel Magazine. Ze schrijft in het voorwoord wat haar bezighoudt. Ze merkt nu hoe onmisbaar bepaalde aanpassingen zijn.

Onthand door een update

Eén van mijn meest kenmerkende dingen is dat ik mensen met regelmaat een kaartje stuur. Alleen is dat erg lastig om deze met een pen te schrijven, gezien mijn beperkte handfunctie. De oplossing daarvoor is een apparaat genaamd de DYMO labelwriter. Alleen had deze aanpassing vorige week ineens geen zin meer om mij te ondersteunen. Daar baalde ik enorm van, want dan merk je pas hoe afhankelijk je van dat apparaat bent en dat je handen gebonden zijn.

Emile dacht dat het aan mij lag omdat ik weer iets in de software-instellingen had aangepast, waardoor het niet werkte. Maar ook hij kreeg de DYMO niet aan de gang, dus ik was niet de oorzaak. Na lang zoeken kwam hij erachter dat een software update van de DYMO de reden was en dat het niet werkte samen met mijn Windowsversie. Om deze reden werkte de DYMO sowieso niet langer meer.



Een nieuwe kopen zou helaas niets oplossen, want



dat was mijn eerste gevoel. De labelwriter is niet meer de jongste en heeft een lange staat van dienst.

Meteen stapelden de kaartjes zich snel op. Dit veroorzaakte onrust bij mij omdat er ook kaartjes bij waren die wel op tijd verstuurd moesten worden, zoals een condo-leancekaart. Na twee weken zuchten en zweten is de software aangepast waardoor het nu gelukkig wel weer werkt met mijn Windowsversie. Ik sprong een gat in de lucht toen er weer labels met de juiste tekst uit kwamen.

Zo zie je maar weer hoe belangrijk een apparaat kan zijn. Het is voor mij veel meer dan alleen een apparaat of kantoorartikel maar het is een noodzakelijke aanpassing. Het vervangt mijn handen en de pen. Ik ben vergroeid met de DYMO. Pas als je iets mist of niet meer kunt gebruiken, besef je de waarde ervan.



Vanaf de update kan ik dus gelukkig weer doen wat ik graag wil doen en wat bij me past, oftewel zorgen dat kaartjes in de juiste brievenbus vallen. Ik kan PostNL weer sponsoren en de postboden aan het werk zetten. Lang leve de DYMO!

Veroni Steentjes



Intermobiel verwendozen

Bij mij ontstond in november vorig jaar het idee om wat extra's te doen voor de vaste Intermobiel'ers die het dit jaar door corona extra zwaar hebben gehad. Dit heeft voor minder sociale contacten en bewegingsvrijheid gezorgd. Vandaar dat ik iets voor hen wilde doen om hen te laten weten dat er nog wel mensen zijn die aan ze denken en hen niet vergeten en dat je wel degelijk als mens gewaardeerd wordt. Emile pakte het idee in de uitvoering op en met zijn vlotte babbel zorgde vooral hij voor een mooi gevulde verwendoos.

De kern van de boodschap is een peper en zoutstel bestaande uit twee mensen die je naast elkaar kunt zetten, maar ook tegen elkaar alsof ze elkaar een knuffel geven. Met die doos wilden we ook een knuffel op afstand geven. Er zijn vijftientig dozen door heel Nederland verspreid.



Enkele reacties

- 'Wat een enorme verrassing werd er vandaag bezorgd. Echt te gek en zo ontzettend leuk en lief om dit te mogen ontvangen! Heel hartelijk dank voor dit prachtige cadeau en al het werk dat jullie hierin hebben gestoken. Om stil van te worden.' **Lilian**
- 'Wat ben ik blij verrast met zo'n mooi pakket. Wat een mooi initiatief van jullie.' **Jolanda**
- 'Super bedankt, zo leuk, heel veel liefs' **Denise**
- 'Wat een super leuk pakket! Ik had misschien een kaartje verwacht maar zeker niet zoiets groots. Ik ben er heel blij mee.' **Arancha**
- 'Afgelopen kerst heb ik een verwendoos ontvangen van Intermobiel. Ik vond dat zo leuk. Ik had het niet verwacht en dat ontroerde mij heel erg. De kleine gebaren betekenen voor mij heel erg veel.' **Johan Weghorst**

We bedanken alle bedrijven en particulieren die meegeholpen hebben om dit mogelijk te maken. Zo konden de lotgenoten met een positieve start 2021 beginnen. Deze doos was er niet geweest zonder de steun van Stichting Vermeer14, Die Grenze, DHL en de Arnhemse uitdaging. Tevens zijn er ook particulieren die een financiële bijdrage hebben gegeven. Ook hebben mensen geholpen met het inpakken van de cadeautjes en de dozen.

Update boek over intimiteit en seksualiteit

Ik ben nog steeds met het boek bezig, maar mijn energie is beperkt door onder andere een zware trombose en andere fysieke ongemakken. Toch werk ik er iedere week aan. Ik wil mijn fysieke toestand niet als excuus gebruiken. Graag zou ik uren en dagen achtereen eraan willen werken maar helaas lukt dat niet.

Het boek is veelomvattend geworden met meer bijdragen dan verwacht. Dat is ook iets moois. Het lastige is om de ervaringsverhalen in een vorm te gieten met een goede indeling en structuur. De basis van het boek bestaat uit de ervaringen van mensen die zelf met dit thema te maken hebben of door hun werk. Ieder heeft zijn eigen verhaal op papier gezet in hun eigen bewoording.

Alle teksten zijn door Diny geredigeerd, waar ik erg blij mee ben, want ze is een vakvrouw. Ik ben zelf nog met enkele bijdragen bezig van dingen die nog ontbreken. Diny zal die ook gaan redigeren.

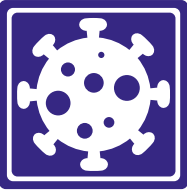
Emile zorgt voor alles uitzoeken en regelen rondom de uitgave van het boek, zoals een geschikte uitgeverij vinden naast dat hij zich bezighoudt met de opmaak en indeling van het boek. Emile is gestart met foto's maken. We hebben ook ideeën over de opmaak met de cartoons erbij van verschillende tekenaars, maar voornamelijk van Paul Stoel om het ook met humor luchtig te houden. Een tekening kan ook iets uitbeelden wat met woorden moeilijk te beschrijven is. Ook is opvulling voor het boek nodig, omdat weinig mensen een foto van zichzelf bij zijn of haar bijdrage willen. Dat geldt ook voor het gebruik van de eigen naam, wat het bestaande taboe bevestigd.

Externe hulp heb ik met het boek schrijven. Ik heb de intentie en de hoop om het dit jaar af te ronden.

Ik vind het vervelend dat ik er al zo lang mee bezig ben, vooral voor iedereen die heeft bijgedragen. Denk dus niet dat het me niets doet. Het doet me juist heel veel. Ik vind het boek echt van groot belang voor lotgenoten, dat ze weten dat ze niet de enige met problemen op dit gebied zijn. Het boek is ook van belang voor alle artsen, specialisten, seksuologen, mensen die in de zorg werken en sekszorgers die er iets uit kunnen leren; leren van een verhaal vanuit de doelgroep of van een collega.

Het thema is nog steeds erg taboe, seksualiteit is sowieso weer minder bespreekbaar. We gaan niet vooruit maar juist terug in de tijd. Wordt vervolgd.

Veroni Steentjes & Emile Cobben



Een corona-quarantaine-kerstfeest?



Mijn naam is Sanne van Diesen. Sinds 2004 heb ik de chronische aandoening Complex Regionaal Pain Syndrome (CRPS). De afgelopen jaren heb ik in steeds meer delen van mijn lichaam pijn gekregen en heb ik veel aan spierkracht moeten inleveren. Gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik woon sinds de zomer van 2018 samen met mijn vriend Dirk en zijn dochter Elize (15). Elize heeft autisme, een licht verstandelijke beperking en hechtingsproblemen. Samen maken wij van alles mee.

Een positieve coronatest

Mijn stiefdochter gaat twee keer per maand naar een weekendopvang. Begin december kregen wij te horen dat een aantal jongeren en een begeleider van haar groepje positief waren getest op corona. Het advies was om Elize voor de zekerheid ook te laten testen. Dus gingen wij naar de teststraat. Twee dagen later werden wij gebeld door iemand van het bron- en contactonderzoek. Of we even wilden vertellen met wie Elize de afgelopen periode in contact was geweest. Enigszins verbaasd vroeg ik of dit betekende dat Elize een positieve uitslag had gekregen. Ja dus... dat waren ze even vergeten door te geven. Elize bleek inderdaad corona te hebben. Nadat wij hadden verteld met wie ze allemaal contact had gehad, werd uitgelegd welke regels er voor ons golden.

Een quarantaine in een quarantaine?

We kregen te horen dat Dirk niet meer naar zijn werk mocht en ik ook thuis moest blijven. Het enige dat toegestaan werd, was dat Dirk of ik onze hondjes in het parkje mochten uitlaten. De kortste route en zonder in contact te komen met anderen. Voor Elize waren er nog strengere regels. Vanwege haar leeftijd, toen nog veertien jaar, moest Elize op haar slaapkamer in quarantaine worden gehouden. Dus hoewel wij al met zijn drieën in quarantaine zaten, moest zij binnen die quarantaine ook weer in quarantaine? De medewerker aan de telefoon legde uit dat dit was om te voorkomen dat Elize ons zou besmetten. Ze moest ook naar een aparte wc, haar eigen bestek, bord en kopje afwassen, op haar kamer tv kijken en wij mochten absoluut niet in haar buurt komen. Oftewel de anderhalve meter maatregel.

Deze quarantaine-vorm is voor Elize onmogelijk

Ik vertelde de medewerker dat Elize autisme heeft en een licht verstandelijke beperking en dat haar voorstel niet kon worden toegepast. Gelukkig begreep ze onze situatie. Ze vroeg of het wel mogelijk was om Elize en ons naar een apart toilet te laten gaan. Tja, met slechts één wc-pot in huis werd ook dat erg lastig. En de anderhalve meter afstand houden? Ook dat is nagenoeg niet te doen. Daarbij

is het contact tussen Elize en ons soms al lastig en als we haar dan ook nog apart van ons op een stoel gaan zetten, dan begrijpt ze dat echt niet. "Oké," zei de medewerker, "dan zit er nog maar één ding op. En dat is dat jullie constant jullie handen wassen en alles wat Elize aangeraakt heeft direct ontsmetten." Na een bepaalde periode moesten wij ons alle drie laten testen. Dirk en ik moesten ons, tien dagen nadat Elize vrij van symptomen was, laten testen. Met een paar laatste instructies werd het gesprek afgesloten en begonnen wij aan onze quarantaineperiode.

Autisme en quarantaine

Omdat Elize autisme heeft, kunnen veranderingen in het dagelijks leven een enorme invloed op haar gevoel en gedrag hebben. Ze gaat heel graag naar



school, naar de weekendopvang en naar de naschoolse dagbehandeling. Maar hier mocht zij uiteraard niet meer naartoe. Als Elize verdrietig is of iets niet snapt dan kan zij enorme woedeaanvallen krijgen, die kunnen weken duren. Ik wilde er dan ook alles aan doen om een positieve draai aan deze quarantaineperiode te geven. Dirk en ik zijn met Elize gaan zitten en hadden dit besproken. Samen hadden we 'afgesproken' om er een keigezellig-corona-quarantaine-kerstfeest van te maken. Uiteraard had Elize allemaal vragen. Hoe doen we dat met de boodschappen en wie koopt dan de kerstcadeautjes? Ik zei dat ik daar allemaal een superleuke oplossing voor had.

Het corona-quarantaine-kerstfeest

Veel mensen met corona of mensen die iemand kennen die corona heeft, kunnen helemaal geen feest vieren. Sterker nog, veel mensen zijn hun dierbaren verloren aan corona. Dit beseft ik mij heel goed. Ik wil met dit artikel niemand pijn doen. Enkel vertellen hoe wij zijn omgegaan met onze (stief-)dochter met autisme in de quarantaineperiode die wij moesten doorkomen. Vanwege haar autisme en licht verstandelijke beperking hebben wij besloten er een (kerst-)feest van te maken. Elize weet wel dat er veel mensen aan corona zijn overleden, maar we wilden deze quarantaineperiode vooral niet traumatisch voor haar maken. Daarbij was het ook nog Kerst, wat wij voor haar 'gewoon' door wilden laten gaan.



Kleurige raamhanger gemaakt van wc-rollen en verf.

Kerst

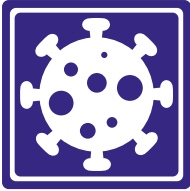
Onze hulpverlener en opa Jan hebben in de eerste week boodschappen voor ons gehaald. Bij de supermarkten was een wachttijd ontstaan. Mijn vader is zeventig jaar en die wilde ik niet onnodig veel naar de winkel laten gaan. Gelukkig konden we al snel alles thuis laten bezorgen. Ook de kerstcadeautjes bestelde ik dit jaar allemaal online. Alleen de kerstboom was wel een dingetje. Elize en ik zijn beiden creatief en we bedachten dat we een oude plant wel eens konden omtoveren in een mooie kerstboom-corona-plant. Het resultaat mocht er wezen en zeg nu zelf, over deze speciale kerstboom zal nog jaren worden nagepraat. Die vergeten we nooit meer! We hebben veel geknutseld, taarten gebakken en Monopoly gespeeld. De cadeautjes waren allemaal op tijd binnen en zo hadden we met zijn drieën toch een heel fijn kerstfeest.

Oud & Nieuw

Eindelijk mochten we dan uit quarantaine! Het was op 28 december, de verjaardag van opa Jan, mijn vader. Dus gingen wij op verjaardagsvisite met een verjaardagscadeau en alle kerstcadeautjes die we nog niet hadden kunnen geven. Maar mijn vader zei: "Het mooiste cadeau voor mij is dat ik jullie weer kan zien." Ik besepte mij hoe eenzaam deze coronatijd voor (oudere) mensen kan zijn die alleen wonen. Oud en nieuw was dit jaar ook anders dan anders. Maar als je zelf een beetje creatief kan denken, dan kan je van veel situaties toch een mooi, klein feestje maken.

Sanne van Diesen





Inmiddels zijn we al een jaar en een paar maanden in deze coronapandemie. Vorig jaar had ik nooit kunnen bedenken dat het zo lang zou duren. Op het moment van schrijven is er maar weinig mogelijk; de winkels zijn alleen op afspraak geopend. De horeca, museums en andere plekken om je te vermaken zijn allemaal nog gesloten. Toch brengt deze coronatijd ook nieuwe, leuke manieren om je te vermaken met zich mee. Zo hebben we al een aantal keren een drive-in verjaardag bezocht. Met je auto rijd je dan langs het huis van de jarige, die buiten op je staat te wachten met een tas vol lekkers. Wij maken er dan ook echt een feestje van: we versieren de auto en we zetten heel hard een verjaardag liedje aan, zodat de jarige ons van ver al hoort aankomen.



Een andere corona activiteit waar we als gezin ons mee vermaken zijn de 'happy stones'. Inmiddels is dit echt een hype in Nederland geworden! Happy stones zijn stenen die je beschildert en vervolgens buiten 'verstopt'. Dit kan op een willekeurige plek zijn, maar er zijn inmiddels ook veel Facebook/Instagram groepen waarop bepaalde happy stones routes zijn aangegeven. De bedoeling is dat als je een steen wilt meenemen, je er ook weer eentje voor teruglegt, zodat de route niet wordt leeggehaald. Op de achterkant staat vaak een postcode of een adres van een Facebook/Instagram groep. Als je een steen hebt gevonden kun je deze groep taggen en laten weten waar je de steen gevonden hebt en weer gaat neerleggen. Op deze manier kan je als maker van een steen volgen waar je steen naartoe gereisd is. Erg leuk!

Jolet Wiering



Intermobiel doet aan voorlichting



Stichting Intermobiel kan op aanvraag voorlichting, gastlessen of workshops geven op scholen, bij bedrijven en organisaties en bijvoorbeeld ook op congressen of beurzen. Hoe is het om te leven met een lichamelijke handicap of chronische ziekte en met alles wat daarbij komt kijken? Door een lichamelijke handicap of ziekte kan je hele wereld veranderen. De invloed ervan is groot voor jezelf, maar kan ook invloed hebben op de mensen om je heen. Mensen gaan je door je handicap misschien anders benaderen. Hoe ga je hiermee om?

Op verzoek geven wij bij onderwijsinstellingen of organisaties ook gastlessen over intimiteit en seksualiteit met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Ook individueel is voorlichting geven mogelijk. Het taboe rondom dit thema is er helaas nog steeds. In opleidingen wordt vaak weinig tot geen aandacht aan dit onderwerp besteed. Tijdens zo'n gastles wordt het onderwerp bespreekbaar gemaakt en worden adviezen en tips gegeven. Natuurlijk kunnen vragen gesteld worden.

Voor mensen die in de zorg werken of een zorgopleiding volgen is het soms ook een lastig onderwerp, omdat er in de opleiding over intimiteit en iemand intiem wassen weinig informatie wordt gegeven. In de praktijk heb je er echter wel mee te maken, en dat geldt ook voor het onderwerp seksualiteit. Zo is er een speeltjesbox waarbij je een idee krijgt wat er zoal op de 'toymarkt' te vinden is en welke speeltjes zouden kunnen werken als je bijvoorbeeld een beperkte handfunctie hebt of niet tegen trillingen kunt. Met een handicap zijn speeltjes minder vanzelfsprekend en is het lastiger te vinden wat je zoekt. Een speeltje zien, vasthouden en erop drukken is toch anders dan alleen een plaatje op een website zien.

Vanzelfsprekend kan een gastles altijd op maat gemaakt worden. Waar informatie of advies over gewenst of nodig

is, is afhankelijk van bijvoorbeeld de soort school, opleiding en doelgroep.

Intermobiel richt zich op wat je nog wél kunt met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Onze insteek is in oplossing te denken in plaats van in problemen. Wij willen laten zien dat je met een handicap of chronische ziekte óók behoefte hebt aan intimiteit en seksualiteit, net als iedereen. De juiste weg vinden kan lastiger zijn, maar er leiden meerdere wegen naar Rome.

De gastlessen op locatie zullen voornamelijk gegeven worden door Emile Cobben. Zijn partner Veroni is al 26 jaar bedlegerig door een spierziekte. Veroni is oprichter van Intermobiel en kan via beeldbellen bij de gastlessen aanwezig zijn en haar verhaal doen.

Heb je interesse, mail dan naar emile@intermobiel.com

of bel naar 06 – 43 05 57 38. Je kunt ook contact opnemen als je vragen op dit gebied hebt.

We horen graag van je!

Hartelijke groet,

Emile Cobben

directeur van Stichting Intermobiel





Tja, en zo is het 2021 geworden en zitten wij nog steeds met zijn allen thuis. Maar dat kán ook leuker. Drastische tijden vragen om drastische maatregelen. Hele werelddelen draaien door op een minder gemaakte taak, niet gekamde haren, niet gelukte schoolopdracht en zo meer. A la the A-Team van vroeger, met een spreekwoordelijke sigaar in mijn mondhoek en lasapparaat in de hand kwam ik met een actieplan...Ter inspiratie deel ik het. Benieuwd naar jullie tactieken.



Hier zijn ze net 6 en 8 geworden. Dat maakt het huis vol met doorlopende zorg, fysio, schoolwerk, gezinsleven en een op de loer liggend energieoverschot bij een 6- en 8-jarige.

Met een groot vel papier aan tafel hebben we in kaart gebracht wat ze het meest misten, nu ze al min of meer sinds november 2020 thuis zitten:

- Spelen met vriendjes
- Gekke plannen bedenken
- Buitenschoolse activiteiten
- Spontane acties.

Daarna hebben we in kaart gebracht wat ze het leukst vonden:

- Op eigen tempo kunnen doorwerken
- Bellen/Facetimen met vriendjes
- Bord- en kaartspelletjes spelen
- Gezamenlijke activiteiten doen als gezin.

Plan voor dit moment:

1. Element of surprise, de To do Pot

Men neme 1 pot, en versiert deze indien gewenst.

Wij zijn met zijn vieren en er zijn zeven dagen in de week. Iedereen bedenkt twee activiteiten en die gaan op een dichtgevouwen papiertje in de pot. Per persoon mag er 1 over eten gaan, en 1 over iets anders. Beide moeten gratis zijn, dat wil zeggen geen entree en abonnementen et cetera.

Iedere ochtend bij het ontbijt mag er iemand een lootje trekken, en op zaterdag twee. Die activiteit gaan we ergens op de dag met zijn allen doen. Winst: het verrassingselement en ieder idee komt aan bod. Het zijn ideeën die ze zelf bedacht hebben. En de vraag, wat kunnen we doen komt aanzienlijk minder vaak langs.

2. Schermtijd

Schermtijd hebben we uitgebreid in tijd op sommige apps zodat er ook gefacetimed kan worden met vrienden in plaats van enkel schooltijd.

3. Filmpje

Wanneer ik kook, mogen zij een filmpje kijken. Dat geeft mij ruimte, en zij zijn blij. Immers kom ik overdag niet toe aan koken of wassen wanneer er ook twee een schoolprogramma volgen en daar hulp bij nodig hebben.

4. Spelen met vriendjes en schoolwerkmotivatie

Sinds vorige week hebben wij met ouders waarvan wij weten dat zij ook huizig zijn een uitwisselingsproject. Zij hebben een dag de kids van ons met de schooldagen, en wij die van hen. Zo spelen ze eens met een ander dan hun broer of zus. Dit houdt ze gemotiveerder met schoolwerk. Het breekt de week en geeft beide ouderparen een dagdeel lucht.

5. Knutselen tot bepaalde hoogte

Hoe leuk ik het knutselen ook vind, heb ik lang niet altijd zin of de materialen om een schoolwerkje te faciliteren...Echter heb ik wel alternatieve materialen voor handen, dus laat ik ze bedenken hoe we daarmee toch iets gelijkends kunnen maken. Evengoed nog pedagogisch verantwoord en mezelf van een stuk stress ontzien en op sommige dagen doen we het niet.

6. Beweging

Kinderyoga op YouTube, middagdisco's en eendeloos fietsen zijn hier favoriet om het rennen over het plafond voor te zijn.

7. Tafelconversaties

Wat zou je doen wanneer er een brandende dinosaurus uit de lucht valt, of je 10 miljoen wint? Waar zou je willen wonen als alles kon, wie weet de volgende zin zonder het woord 'x' erin?

8. Baaldagen

Een keer per maand is toegestaan. Voorwaarde: je bijt niemands hoofd er af. Verder mag je alles wat moet even laten voor die dag, wel later in te halen.

9. Me - time

We plannen het tegenwoordig allemaal bewust in. Hoe gek het ook klinkt, ook de kinderen kunnen zich er op verheugen.

10. Af en toe gewoon iets geks

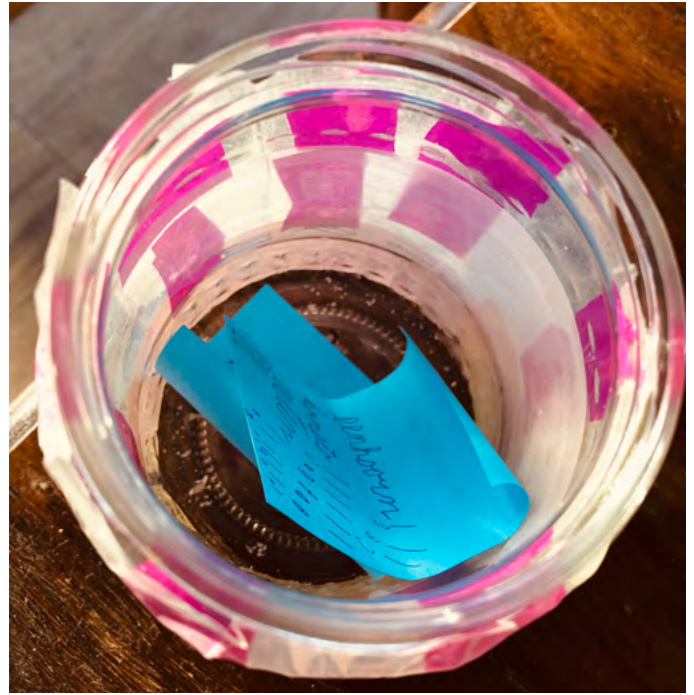
Nacho chips eten bij de avondmaaltijd, een disco in de ochtend, fietsen door de modder met als doel zo veel mogelijk modder te verzamelen in je kleren en haren.

11....

We zijn nog wel even bij elkaar thuis, die wordt nog bedacht...

Wees lief en heb het goed, warme groet,

Moeder Myrtil



Intermobiel Fonds



De coronatijd houdt helaas nog steeds aan. Intermobiel heeft aan een paar mensen wat aandacht gegeven op een andere wijze als normaal. Vaak doen we elkaar een 'opstekertje' sturen en bedenken we een leuke actie om te laten weten, dat ondanks dat we nu geen events hebben, toch een beetje aan anderen proberen te denken.

Ik kwam toevallig aan een paar items die gesigneerd waren door Max Verstappen. Hiermee hebben we een aantal mensen uit de doelgroep of hun kids mee verrast. Dit om de reden dat het zo uit kwam en we dit erg leuk vonden. Enkele foto's en reacties hebben we erbij verzameld:

"Je kwam gisteren vanuit Intermobiel even bij me en je had meerdere mensen al verrast. Het was me onduidelijk vanwaar de eer aan mij, ik was overdonderd."

"Wat leuk en supersgaaf. Papa kijkt veel F1 als afleiding, maar ik ben de grootste fan van Max. Dank allemaal."

Emile Cobben





Boek: Wat is er met jou gebeurd?



Oorspronkelijke titel: What happend to you?
 Oorspronkelijke auteur: James Catchpole
 Nederlandse tekst: Monique Berndes
 Illustraties: Karen George
 Uitgever: de Vier Windstreken
 Verschijningsdatum: november 2020
 Nederlands Hardcover ISBN 9789051168174
 Uitvoering: gebonden en 32 pagina's
 Leeftijd: vanaf 4 jaar
 Prijs: € 14,95 en het boek is via onderstaande link te bestellen <https://www.vierwindstreken.com/product.php?productid=17340&cat=353&page=1>



Samenvatting

Iedere keer als Joep buiten aan het spelen is, krijgt hij steeds dezelfde vraag: wat is er met jouw been gebeurd? Joep heeft helemaal geen zin om die vraag te beantwoorden. De kinderen verzinnen ook de meest bizarre verklaringen voor zijn ontbrekend been, maar ontdekken uiteindelijk dat ze hun fantasie ook kunnen gebruiken om samen te spelen! Een verhaal om te leren begrijpen hoe het is als anderen je steeds als 'anders' zien. Het kinderboek laat zien hoe mensen met een beperking behandeld worden én ook behandeld zouden willen worden. Het is een gevoelig verhaal met passende illustraties.

De auteur James Catchpole heeft zelf maar één been en schreef dit boek om duidelijk te maken welke impact de vraag 'Wat is er met jou gebeurd' heeft op mensen met een beperking.

Cijfer 8,5

Toelichting

In simpele kindertaal maak je kennis met Joep die maar één been heeft. Hij wordt steeds lastig gevallen door andere kinderen, die hem niet kennen, en die steeds willen weten waarom hij maar één been heeft. Het favoriete spel van Joep is dat hij fantaseert dat hij als piraat haaien vangt. Maar de haaien zijn niets vergeleken met de kinderen die steeds naar zijn been vragen, waar hij niet op zit te wachten. Hij wil gewoon piraat zijn en dat vinden de andere kinderen wel cool. Ze gaan uiteindelijk met hem piraatje spelen. Ze zien zijn handicap niet meer en zien hem als één van hen. Vanbuiten anders betekent dus niet dat iemand vanbinnen anders is.

De illustraties zijn mooi en versterken de boodschap die duidelijk naar voren komt.

Toevoeging boek

Achterin het boek legt de auteur aan volwassenen uit hoe ze ermee om kunnen gaan als een kind bij een ontmoeting met een gehandicapt persoon vragen stelt. Het zijn bruikbare tips zoals: raak niet in paniek en antwoord simpel en geef een algemene uitleg. De mooiste zin uit deze toelichting vind ik: Het is belangrijk dat je kind weet dat gehandicapte mensen net zo zijn als anderen: bezig met hun eigen drukke leven.

Persoonlijke ervaring

Toen ik het kinderboek even in tien minuten had uitgelezen, vond ik het boek goed maar niet fantastisch. Maar twee dagen later kwamen opeens ervaringen van vroeger naar boven toen ik als kind ziek en vaak geblesseerd was. Ik viel ook vaak buiten de boot, omdat ik niet mee kon doen met gym en handenarbeid. Ook herken ik dat mensen vaak naar je ziekte vragen en je alleen maar als een gehandicapte zien en niet meer dan dat. Ze zien als eerste mijn bed en daarna Veroni en niet andersom. Door in deze volgorde te kijken, word ik anders waargenomen. Alhoewel het een kinderboek is voor kinderen vanaf vier jaar kan ik mijn kinderervaringen in dit kinderboek herkennen. Daardoor krijgt het boek van mij een hoger cijfer dan ik het in eerste instantie wilde geven. Ook vind ik de toevoeging achterin voor ouders aanvullend en waardevol. Zo wordt het niet alleen een kinderboek maar ook een boek voor volwassenen.

Ben je nieuwsgierig geworden bekijk dan het inkijkexemplaar via deze link https://vierwindstreken.com/promotie/9789051168174_I.pdf

Veroni Steentjes



Wat biedt rust bij onrustige kinderen?



Ik (Tamara) ben moeder van twee kinderen met adhd en autisme. Ik merkte al snel op dat mijn kinderen toch wel erg druk zijn. Ze moeten bewegen ondanks dat ze stil zitten. Daardoor zijn ze ook snel afgeleid op school en in gesprekken. Onderstaande producten helpen ze nu.

Tangel

In het eerste geval kregen ze een tangel. Dit is een soort ketting die je los kunt maken maar die je ook heel veel kunt bewegen. Het kan overal draaien. Het biedt zo kinderen een voldaan gevoel om te mogen friemelen en draaien terwijl ze netjes op hun plek moeten blijven zitten en toch de gedachten bij school of een gesprek te houden.



De tangel:

- versterkt het visuele en de gevoelszintuigen.
- helpt bij de aandacht afgeleiden van andere prikkels.
- verbetert de concentratie.
- is goed voor de ontwikkeling van de fijne motoriek en coördinatie.
- versterkt handspieren en maakt stramme handen los.
- is ook geschikt voor therapie bij een muisarm.

Bijtketting

Nadat mijn dochter van 7 jaar op haar trui begon te bijten, was het tijd voor een bijtketting. Deze kan ze in haar mond doen en daarbij heeft ze ook de rust. De bijtketting heeft hetzelfde effect als een tangel, alleen kauw je erop in plaats van dat je je handen erbij gebruikt.



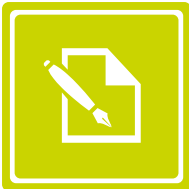
De bijtketting:

- biedt een verhoogde concentratie.
- vermindert prikkels en geeft rust.
- is ook tegen nagelbijten, omdat dat vaak voortkomend uit stress en spanning.

Beide zijn aan te raden voor kinderen die wat te friemelen of bijten moeten hebben om zo hun gedachten te houden bij hun school en andere activiteiten.

De kosten van een tangel is ongeveer € 7,95 bij bol.com. De bijtketting is in vele vormen te koop. De eenhoorn van mijn dochter is gekocht bij bijtketting.nl en kost € 9,99.

Tamara Steentjes



Digitale handtekening in PDF zetten



De afgelopen maanden zijn wij druk bezig geweest met het voorbereiden op een verhuizing. (Tegen de tijd dat je dit leest, zijn we hopelijk over.) En voor de fase van het kluswerk aangebroken was, lijkt er een eindeloze stroom aan documenten te zijn. En alles heeft je handtekening natuurlijk nodig.

Koopovereenkomst, contract van de hypotheekadviseur, contract van de makelaar... Iedereen wil dat je iets tekent. En dan moet je dat eerst uitprinten. Dan even een goede pen pakken, en je handtekening zetten. Dan weer inscannen. En dan terugsturen! Ten eerste kan er kwaliteit verloren gaan bij de scan, en ten tweede is het gewoon heel veel gedoe.

Wanneer je gebruik maakt van een iPad of een Mac computer kan het gelukkig simpeler! En het fijne is: je hebt niets speciaals nodig. Geen extra apps, en in de meeste gevallen zijn geen extra accessoires nodig.

Wat wel nodig is voor de Mac-versie is een "trackpad" (zoals op een laptop, als alternatief voor de muis) en/of een camera. Op Mac laptops zul je dat allebei hebben, en op bijvoorbeeld een iMac is er in ieder geval een camera.

Mac

Op de Mac kun je de PDF openen met het programma Voorvertoning. Dit zit altijd al geïnstalleerd op je Mac, en is ook het standaard programma om PDF-bestanden te openen op de Mac.

Om nu een handtekening te plaatsen openen we bovenin (in de menubalk) "Extra's". Dan kiezen we Annoteer, gevolgd door "Handtekening", en nu "Beheer handtekeningen".

De eerste keer moeten we de handtekening nog maken. Een volgende keer kun je je bestaande handtekening gebruiken. Volgende keren hoeft je dat proces niet door, en kun je de handtekening gelijk gebruiken.

Heb je een trackpad én een camera? Dan kun nu kiezen wat je wilt gebruiken. Laten we eerst de camera doen.

Handtekening maken met de camera

Om dit te doen hebben we een simpel papiertje nodig. Bij voorkeur wit. Het mag een post-it zijn, de achterkant van een envelop, of gewoon even een wit blaadje wat je hebt liggen. Ook pak je een blauwe/zwarte pen.

Hier zet je — bij voorkeur vrij *groot* — je handtekening op. Nu houd je het voor de camera, en je zorgt dat je handtekening als het ware "op" dat blauwe lijntje komt. Dan klik je "Gereed" en kun je de handtekening voortaan gebruiken.



Handtekening maken met het trackpad

Als je geen camera hebt, of het gewoon fijner vindt, kun je het trackpad gebruiken. Selecteer het tabblad "Trackpad", en nu "teken" je als het ware je handtekening met je vinger op het trackpad. Doe gerust een paar pogingen, en accepteer in ieder geval maar vast dat het nooit je "echte" handtekening gaat worden. We gaan voor "goed genoeg". Ook deze kunnen we weer opslaan, en gelijk gebruiken.

De handtekening gebruiken

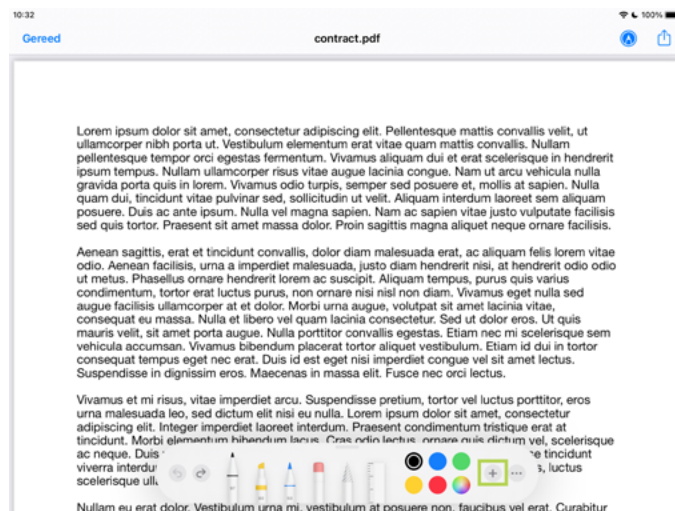
Voortaan kun je gewoon naar het menu "Extra's", "Annoteer", en dan onder "Handtekening" in één keer op je handtekening klikken. Met de muis sleep je deze naar de juiste plek.

En moet je samen met je partner iets ondertekenen? Dan maak je onder "Beheer handtekeningen" gewoon ook een handtekening voor je partner aan (even vragen of ze dat zelf willen doen natuurlijk), en kunnen jullie allebei direct ondertekenen.

iPad

Voor de iPad werkt het iets anders. Wanneer je bijvoorbeeld een PDF via e-mail bijlage krijgt, kun je deze openen door gewoon op dat document te tikken. Nu tik je rechtsboven op het potloodje. Dit opent onderin een nieuwe balk. Tik hier op de "+".

Nu kies je "Handtekening". De eerste keer zal je gevraagd worden om je handtekening te zetten. Dit kun je doen met je vinger, of een Apple Pencil



wanneer je die hebt. (*)

Opnieuw beginnen kan door op "Wis" te drukken, en wanneer je wel tevreden bent druk je "Gereed". De handtekening wordt direct ingevoegd in het document, en je kunt deze verplaatsen door het te slepen met je vingers — zo kun je de handtekening keurig op de lijn zetten.

Een volgende keer kun je de handtekening direct selecteren wanneer je op "Handtekening" hebt gedrukt.

En deel je de iPad bijvoorbeeld met je partner? Dan kunnen jullie hier ook weer allebei je eigen handtekening bijhouden.

Wanneer het document ondertekend is tik je linksboven op "Gereed". Nu kun je kiezen tussen het beantwoorden van het bericht, wat meestal is wat je wilt (optie "Antwoord allen"); een nieuwe e-mail starten met de ondertekende bijlage in het bericht ("Nieuw bericht"); of de handtekening verwijderen van het document ("Verwijder wijzigingen").

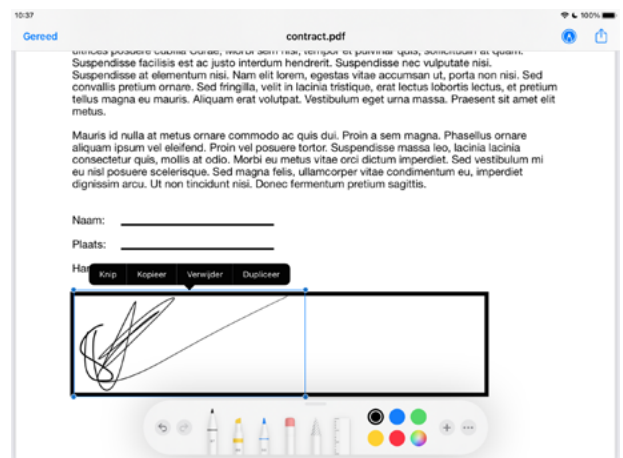
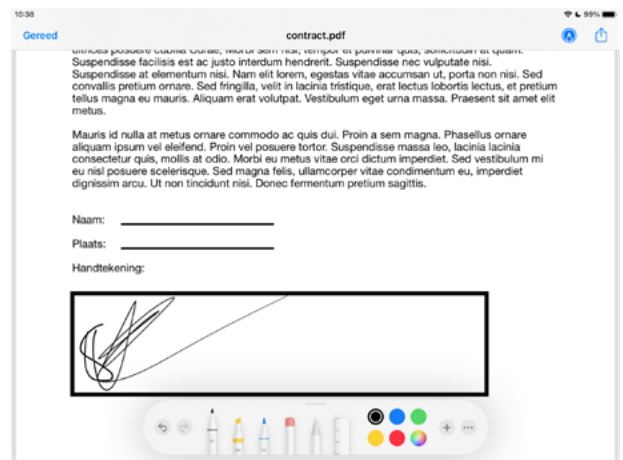
Je kunt deze functie overigens ook gebruiken om andere aantekeningen te maken. Is er bijvoorbeeld nog overleg over het contract, of heb je vragen? Dan kun je het direct markeren, en de gemarkeerde versie op deze manier terugsturen.

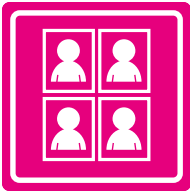
Martijn Engler
applecoach.nl



(*) De Apple Pencil is een soort potlood voor je iPad, en kan onder andere gebruikt worden om te tekenen of schrijven op je iPad. Let wel op dat verschillende iPad-modellen een verschillende Apple Pencil nodig hebben, er zijn specifieke combinaties!

Heb je advies nodig voor de (juiste) Apple Pencil bij je iPad? Stuur me gerust een e-mail op martijn@applecoach.nl, en vermeld dat je deze column hebt gelezen in Mobiel Magazine. Dan geef ik je graag gratis advies.





Het dossier van Esther



Deze rubriek is terug van een lange pauze van 4 jaar. Toen lazen we het persoonlijke dossier van vrijwilligster Esther Cobben (Emile's zus). Dit is het dossier van Esther Fiddelaers (nicht van Johan). Esther heeft ernstige rugklachten.

Naam: Esther Fiddelaers
Woonplaats: Maarheeze
Geboren: 24 juli 1980 te Weert
Partner en kinderen: geen
Huisdieren: geen
Karakter: Een sterke wilskracht; waar een wil is is een weg.

Opleidingen: mbo
Vroegere beroepen: Ik heb in de zorg en in de horeca gewerkt.
Huidig beroep: Sinds 2017 zit ik thuis, ik ben volledig afgekeurd.
Vrijwilligerswerk: geen
Sporten: wandelen en fysiotherapie
Interesse in andere sporten: volleybal en stijldansen.
Hobby's: Op goede dagen ga ik met iemand wandelen. Sinds een tijdje ben ik gaan schrijven, dat neemt mijn onrust weg. Ook doe ik painting om te ontspannen.
Lezen: Leontien van Moorsel; hoe diep zij is gegaan met haar ziekte en wat voor een prachtvrouw zij is dat ze andere mensen helpt.
Muziek: Ik luister graag naar 100% NL. Hier kan ik uren naar luisteren en van genieten.

Eten/drinken: Koken vind ik erg leuk, alcohol drink ik niet, eigenlijk nooit gedaan.
Welke man/vrouw bewonder je: Mijn vader heeft een versleten rug, maar die gaat ondanks zijn pijn gewoon door.
Politiek: Ik interesseer me met name voor zorg vraagstukken.
TV-programma's: Married at first sight, nieuws kijken, Jinek en Hart van Nederland.
Radio: 100% NL
Internet: Facebook vanwege hondenras Welsh corgi en andere mensen leren kennen.

Lichamelijke beperking/ziekte: Ernstige rugklachten die me behoorlijk beperken in alles.
Wanneer en hoe ontstaan: Tijdens een epileptische aanval op

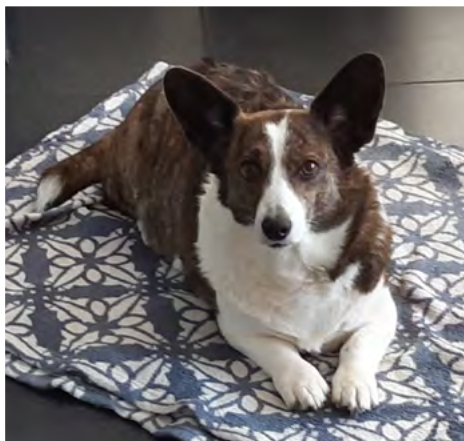


15 maart 2017 heb ik een hernia gekregen. De herniaoperatie mislukte; de chirurg vertelde me dat er een stukje bot was afgebroken welke door de zenuw heen kwam. De operatie heeft helaas verkeerd uitgepakt.
Favoriete aanpassing: Als ik ga zitten heb ik een rugkussen, die neem ik overal mee naartoe.

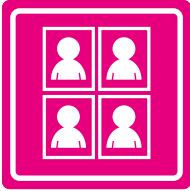
Kwaad om: onrecht
Opmerkelijk nieuwsfeit: mijn nieuwe woning
Persoonlijk hoogtepunt: Dat ik per 1 april een eigen appartement krijg en ik een hondje neem.
Persoonlijk dieptepunt: Dat ik tot mijn grote verdriet mijn hondje heb moeten achterlaten toen mijn relatie over was. Dat hondje is mij erg dierbaar.

Bekend met Intermobiel via: Mijn neef Johan Fiddelaers heeft mij over Intermobiel verteld.
Wat betekent Intermobiel voor je: Nou, dat iedere persoon er het beste van maakt, van wat je wel nog kunt en dat je trots op jezelf mag zijn.
Wat ik allemaal voor Intermobiel heb gedaan/georganiseerd? Nog niets; wil ik wel gaan doen als ik op mezelf woon.
Mening over Intermobiel: Ik vind het supergaaf hoe je ziet dat ieder persoon de positieve punten uit het leven pakt.

Wat ik verder nog kwijt wil: Dat mijn leven gruwelijk anders is geworden, daar moet ik mee leren leven. Soms valt dat tegen.
Welke vraag wil je toevoegen en wat is daarop je antwoord: Als mens erdoor verandert? Mensen behandelen mij alsof ik niets kan of ik niet kan lopen en kwetsen mij wel eens, maar ik ben er wel sterker door geworden. Ik heb er hulp bij gezocht en ik ben het leven anders gaan zien. Meer gaan waarderen, dit had ik hiervoor nooit gedacht.



Esther Fiddelaers



Portret van Johan Weghorst



"De kleine gebaren betekenen erg veel voor mij zoals het Intermobiel kerstpakket of een kaartje ontvangen."

Johan Weghorst is 34 jaar oud en woont in Twente (Tubbergen). Johan heeft een niet aangeboren hersenletsel. Hierdoor is Johan zorgafhankelijk en zit hij in een elektrische rolstoel. Johan is al jaren bekend met Stichting Intermobiel en heeft last van eenzaamheid. In dit interview lees je wat Johan helpt tegen zijn eenzaamheid en wat Intermobiel voor hem betekent.

Johan is te vroeg geboren en één dag na zijn geboorte kreeg hij een hersenbloeding. Dit is de oorzaak van zijn niet aangeboren hersenletsel. Johan woont bij zijn ouders in Tubbergen op een boerderij. In zijn ouderlijk huis heeft hij een eigen deel van de boerderij. Hier woont Johan al zijn hele leven met dagelijkse begeleiding.

Stichting Intermobiel

Johan is ongeveer vanaf zijn twintigste bekend met Stichting Intermobiel. Johan is met Intermobiel bekend geraakt via het Mobiel Magazine. Nadat hij het Mobiel Magazine had gezien, heeft hij de website www.intermobiel.com van Intermobiel bezocht voor meer informatie. Ondertussen is Johan een bekende en een goeie vriend van Intermobiel. Stichting Intermobiel betekent heel veel voor Johan.

Wat betekent Intermobiel voor jou persoonlijk?

'Intermobiel betekent heel veel voor mij. Ik besteed erg veel tijd hieraan en ook samen steken we veel tijd in Intermobiel. Ik heb heel veel aan de maandelijkse spraakchat en aan de mensen met wie ik dan spreek. Het is leuk en fijn om met andere mensen over bepaalde onderwerpen te praten.'

De spraakchat van Intermobiel is telefonisch contact hebben met meerdere lotgenoten tegelijk. De aanwezigen kunnen met elkaar delen hoe het met ze gaat en waar ze bijvoorbeeld tegen aan lopen. Op deze manier kunnen de aanwezigen ervaringen delen, tips van elkaar krijgen of een luisterend oor



bieden. Er zijn veel lotgenoten die al jaren meedoen aan de spraakchat en zo maakt Johan hier ook al jarenlang gebruik van.

'Ik maak al jarenlang gebruik van de spraakchat, de laatste maanden wel wat minder. Maar dat komt in vlagen en verschilt per periode.'

Wat is jouw meest waardevolle ervaring met Intermobiel?

'Het hebben van lotgenoten. Het is heel fijn om contact met lotgenoten te hebben als je niet lekker in je vel zit. Je hebt sociaal contact met lotgenoten

en je kunt veel van elkaar leren. Het zijn hele fijne mensen en ze staan altijd voor je klaar. We staan altijd voor elkaar klaar. Als ik door een moeilijke periode ga dan staat iedereen echt voor me klaar. Dat is voor mij heel waardevol.'

Wat is voor jou de toegevoegde waarde van Intermobiel?

'Het is heel fijn om veel verschillende informatie en tips te lezen. De toegevoegde waarde is voor mij ook dat je echt bij iemand terecht kunt die iets soortgelijks meemaakt.'

Johan is een tijdlang erg eenzaam geweest. Sinds een aantal maanden gaat het erg goed met Johan en voelt hij zich minder eenzaam. Dit komt onder andere omdat Johan een nieuwe kameraad heeft.

Wat betekent eenzaamheid voor jou?

'Eenzaamheid is niet leuk. Ik woon met mijn ouders op een boerderij en toch voel ik me soms eenzaam. Eenzaamheid betekent ook voor mij, dat ik weinig vrienden heb en dat het onderhouden van vriendschappen soms lastig is. Ik heb sinds een aantal maanden een kameraad en dan vraag ik me af of dat goed gaat. Gelukkig kunnen we het daar samen over hebben, maar toch ben ik bang dat het misgaat.'



Wat is de oorzaak van jouw eenzaamheid?

'Mijn beperking speelt een grote rol. Als je een beperking hebt kun je niet zo makkelijk op de fiets springen om naar iemand toe te gaan. Daarbij woon ik erg afgelegen dus niet iedereen woont om de hoek. Niet iedereen begrijpt mijn beperking en dat zorgt ook voor eenzaamheid.'

Wie heeft jou door de eenzaamheid heen geholpen?

'Mijn ouders en verschillende kameraden. Ik heb een goeie kameraad vanaf mijn zestiende en hij heeft mij heel erg geholpen. Nu zien we elkaar twee keer per jaar, omdat onze levens erg van elkaar verschillen. Hij heeft kinderen en een normale baan, ik heb geen kinderen en werk als vrijwilliger bij het ouderenfonds. Het is lastig om mijn leven te vergelijken met de levens van andere mensen. Een kameraad kan hier heel goed mee omgaan, we bellen regelmatig. Voor een andere kameraad is dit lastiger en hij snapt het minder goed.'

'Voor sommige mensen is het lastig om mij tussen hun eigen agenda's te krijgen, daarom is het contact met Intermobiel zo fijn.'

Wat heeft Intermobiel voor jou betekend in je eenzaamheid?

'Afgelopen kerst heb ik een kerstpakket ontvangen van Intermobiel, er zaten allerlei verschillende boodschappen in. Ik vond dat zo leuk. Ik had het niet verwacht en dat ontroerde mij heel erg. De kleine gebaren betekenen voor mij heel erg veel. Bijvoorbeeld het ontvangen van kaartjes. Het is fijn om een kaartje te ontvangen, dan weet je dat mensen aan je denken.'

Wat doe je als je je eenzaam voelt?

'Ik probeer altijd contact te zoeken met iemand, maar dit is niet altijd mogelijk. Als dit niet mogelijk is, dan probeer ik mezelf af te leiden. Bijvoorbeeld door het lezen van een boek of even naar buiten te gaan.'

'Door mijn elektrische rolstoel ben ik nog best mobiel. Normaal kan ik gemakkelijker bij mensen langsgaan, door corona kan dat niet meer zo makkelijk.'

Johan heeft veel geleerd van zijn eenzame periode. Vanuit

zijn eigen ervaringen geeft hij tips om eenzaamheid tegen te gaan en wat te doen bij eenzaamheid.

Wat wil je tegen de mensen zeggen die zich eenzaam voelen?

'Wat heel erg helpt is de [luisterlijn](#) of de huisarts bellen. Dan kun je aangeven dat je eenzaam bent, wat de reden van je eenzaamheid is en wat je verwachtingen zijn. Daarnaast is het beter om contact op te nemen met een ervaringswerker in plaats van met een maatschappelijk werker. Een maatschappelijk werker kijkt alleen waar je naar toe kunt en een ervaringswerker zoekt echt de oorzaak op.'

'Je kunt niet alleen zeggen dat je eenzaam bent. Het is belangrijk om ook de reden en je verwachtingen te vertellen.'

'Voor mij betekenen de kleine dingen heel erg veel. Bij mindfulness en yoga krijg je bijvoorbeeld allerlei handvaten om deze kleine dingen te leren waarderen.'

Wat kunnen mensen doen als ze merken dat iemand in hun omgeving eenzaam is?

'Langsgaan of een kaartje sturen! Dan weten mensen dat je aan ze denkt en dat ze voor je klaar staan. Het is belangrijk om vaker langs te gaan of vaker een kaartje te sturen. Ik vind het zelf lastig als mensen maar één keer vragen hoe het gaat en je vervolgens niets meer hoort. Het is belangrijk om aan elkaar te denken en aan elkaar te blijven denken.'

Wat heb jij geleerd van je eenzame periode?

'Soms heb je even geen zin in de hulp van mensen. Ik heb geleerd dat je best mag aangeven dat



je even geen zin hebt. Het is wel belangrijk om duidelijk aan te geven dat je even geen zin of behoefte aan hulp hebt.'

Hoe zie je de toekomst voor je?

'Het gaat nu erg goed met me en ik zie de toekomst erg positief in. In de toekomst vind ik het leuk om me meer in te zetten voor Intermobiel en ik hoop dat de stichting nog lang blijft bestaan.'

Algemene tips

- Voor meer informatie over de luisterlijn bezoek dan luisterlijn <https://www.deluisterlijn.nl/>
- Er zijn ook verschillende organisaties waar je terecht kunt voor een belmaatje zoals bij StichtingBelmaatje, Belmaatje van Vereniging Humanitas en

<https://www.handjehelpen.nl/belmaatje/l144c16>

Dagmar Janssen

www.quokkabag.nl

quokka[®]
the mobility bag





-> wereldrecord 100 m op blades <-

In het verleden hebben we in verband met de Paralympische Spelen enkele keren een beroep kunnen doen op Fleur Jong. Zij beantwoordde vragen over de Paralympics in Rio (2016), over de voorbereiding op de Paralympics in Tokyo (2020, die vanwege corona een jaar zijn uitgesteld) en over trainen tijdens de eerste coronagolf. Met het oog op de Paralympische Spelen (welke in augustus worden gehouden), vanwege haar sportieve prestaties én haar betrokkenheid bij Team Para Atletiek zijn alle ingrediënten aanwezig voor een uitgebreid interview.

Wie is Fleur?

'Ik ben Fleur, ben 25 jaar en ik kom uit Middenbeemster. Ik ben Paralympisch atlete bij Team Para Atletiek. Elke dag train ik in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Inmiddels woon ik ook in Amsterdam, zodat ik niet ver hoeft te reizen. Dat scheelt natuurlijk een hoop energie.'

Je traint dagelijks in het Olympisch Stadion; het lijkt mij gaaf om daar te sporten.

'Ja, dat is het ook. Ik train verder één keer per week in het Friendship Sports Centre in Amsterdam. Dat is een sportcentrum voor kinderen, jongeren en ouderen met een beperking. Daar hebben ze onder meer een voetbalveld, een atletiekbaan, een zwembad en een sporthal. Mijn prothesemaker Frank Jol heeft daar zijn werkplaats. Het is fijn dat we wekelijks bij hem in de buurt trainen.'

Bacterie

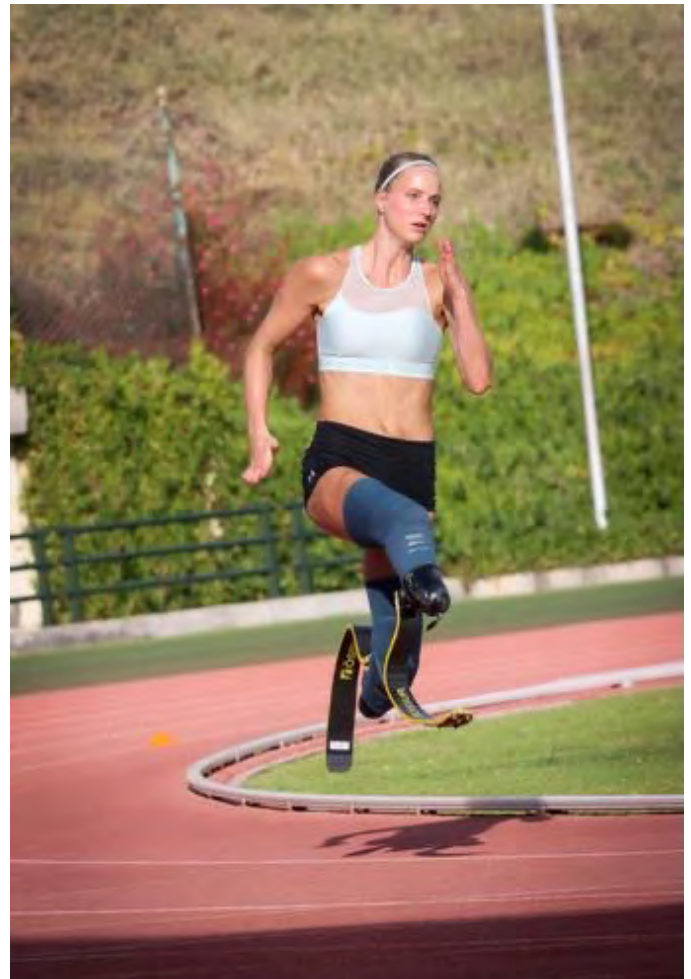
In december 2012, enkele dagen voor Fleurs 17e verjaardag, kwam een bacterie in haar bloedbaan terecht. Haar lichaam kwam in een toxic shock terecht; een overlevingsmodus. Haar bloed circuleerde alleen nog maar naar haar vitale delen (hart, longen en hersenen), daarom waren haar vingers, tenen en voeten aan het afsterven. De artsen deden er alles aan om haar in leven te houden en om de bacteriële infectie te bedwingen. Dat lukte, maar Fleur betaalde er een hoge prijs voor: haar onderbenen en de helft van acht vingers werden geamputeerd. Een lang revalidatietraject volgde.

Voordat je leven drastisch veranderde was je zeer sportief. Ging je tijdens je revalidatieperiode al kijken naar een passende sport?

'Vroeger heb ik veel gedanst en getennist. Dansen ging niet meer, tennissen wel maar niet op hoog niveau. Rolstoeltennis was ook een optie, maar ik dacht: "Waarom zou ik dat doen als ik ook kan lopen?" Toen is het atletiek geworden.'

Denk je nog wel eens terug aan de periode toen je 15, 16 jaar was? Wat had jij toen willen worden?

'Toen had ik nog geen idee, joh. Nee, ik was druk bezig met school, met vrienden en vriendinnen, met uitgaan. Het heeft een jaartje langer geduurd, maar ik heb het vwo wel afgemaakt. In mijn examenjaar was ik al fanatiek aan het trainen. Daarna ben ik niet direct een vervolgopleiding gaan doen, maar ben ik fulltime gaan trainen en plaatste ik mij voor het WK in Doha (2015).'
Fleur won er de bronzen medaille op de 200 meter.



Fleur Jong © Rens van de Waterlaat

Team Para Atletiek (TP/A)

In 2017 heb je samen met anderen Team Para Atletiek (TP/A) opgericht. Wat is TP/A en voor wie?

'Team Para Atletiek is een groep para-atleten van elk niveau. Dus eigenlijk vanaf de eerste stapjes tot aan de wereldrecords. We willen graag uitdragen en laten zien wat mogelijk is mét je handicap; we willen een inspiratiebron voor anderen zijn!'

Wat is jouw rol binnen TP/A?

'Ik ben de oprichter van TP/A en ik sta in nauw contact met het bestuur en de directeur. Verder zit ik in de communicatiewerkgroep. Voornamelijk ben ik atlete, want wanneer ik goed presteer, komt de para-atletiek positief in het nieuws. Dat is prettig.'

Ik denk dat je een groot voorbeeld bent voor anderen, die willen beginnen met para-atletiek.

'Dank je wel, dat is wel de bedoeling. Ik probeer ook - als we berichten krijgen van jongeren of ouderen die vragen hebben over hun handicap of over sporten met een handicap of over hun prothese - om ze uit te nodigen om samen een kop koffie te drinken. Dan kunnen we erover vertellen en de prothesen laten zien. Dan is het aan diegene wat hij of zij ermee doet. We kunnen hen in ieder geval op weg helpen, even een duwtje in de juiste richting geven. Ik vond het destijds ook moeilijk en ik wist ook niet waar ik beginnen moest. Toen heb ik hulp gehad van Bibian Mentel (drievoudig Paralympisch kampioen snowboardcross). Zo gun ik iedereen die hulp.'

Als een ervaringsdeskundige?

'Ja, precies. Wij, para-atleten, zijn geen professionele zorgverleners, maar wij hebben wel heel veel ervaring. Dat zijn ervaringen van mij als atlete, maar ook ervaringen van de coach (Guido Bonsen), van de fysiotherapeut, van de prothesemaker én ervaringen van vrienden en familie. Al die verhalen, van hoe zij omgaan met zijn of haar handicap, zijn pure ervaringsverhalen. Dat is waardevolle informatie voor iemand die geboren is met een handicap of die later een handicap krijgt of wiens vriend of vriendin een handicap krijgt.

Wij delen onze verhalen vanuit ons hart en vanuit perspectief.'

Dus jullie delen niet alleen jullie ervaringen aan de beginnende para-atleet, maar ook aan hun omgeving?

'Jazeker, juist aan hun omgeving. Ik denk dat de omgeving de grootste rol speelt bij jouw ontwikkeling. Word je daarin gestimuleerd, kunnen ze je daarbij helpen of juist helemaal niet helpen. De omgeving is natuurlijk de eerste die gaat zoeken naar mogelijkheden voor jou, voor zijn of haar

kind. Als ze dan bij ons uitkomen, dan kunnen wij ze, middels onze ervaringen, vertellen wat ze allemaal kunnen doen en kunnen ondernemen om te zorgen dat hun kind alle kansen krijgt die het verdient.'

Zijn jullie actief op meer locaties in het land of alleen in Amsterdam?

'Ons streven is om ons nationaal te profileren. Wij trainen zelf in Amsterdam, maar met onze social media en onze website zijn we voor iedereen toegankelijk en bereikbaar. De bedoeling is om onze informatie te verspreiden. We werken daarvoor onder meer samen met Fonds Gehandicaptensport en de Cruyff Foundation. Verder gaan we samen met onder andere Mentelity Foundation en Frank Jol een Prothese Festival (op 13 juni 2021 in Amsterdam) organiseren om zo mensen bij elkaar en in contact met elkaar te brengen.'



Is racerunning ook een onderdeel van TP/A?

'Nee, dat wordt wel bij veel verenigingen fanatiek gedaan. Dat is wel heel gaaf en we moedigen dat ook aan. We doen zelf niet aan racerunning, maar als dat voor iemand nodig is - als wij zien dat hij of zij een bepaalde handicap heeft en de racerunner voor hem of haar perfect zou zijn - dan ga wij er natuurlijk voor zorgen dat deze persoon doorverwezen wordt.'

Atletiek prestaties

Het viel me op wat een enorme ontwikkeling jij hebt meegemaakt; van 2015 tot en met je wereldrecord in 2020. Staat jouw karakter (sterk, krachtig, doelbewust en enthousiast) daarvoor aan de basis?

'Ja, uiteraard. In de afgelopen vier tot vijf jaar, maar eigenlijk nu nog steeds, ontwikkel ik me. Alleen in 2018 ging het niet goed met me, toen werd ik aan mijn stomp geopereerd. [De operatie bracht complicaties met zich mee waardoor Fleur een maand in het ziekenhuis lag.] Daarna is het elke dag, elke week, elke maand beter gegaan en heb ik de juiste stappen voorwaarts weten te maken. Ik heb altijd volgehouden en geloofd dat ik weer terug op niveau kon komen, tot waar ik nu sta: met het wereldrecord op de 100 meter. Nog steeds denk ik: "Elke dag goed mijn werk blijven doen, de trainingen netjes uitvoeren en zorgen dat ik de hele winter alle trainingen kan doen." Dan ga ik alleen nog maar beter presteren.'

Wereldrecord

Fleur liep in augustus 2020 het wereldrecord op de 100 meter (klasse T62, dubbele onderbenaamputatie). Zij pakte het wereldrecord van Marlou van Rijn af. Met blades is Fleur de snelste vrouw ter wereld!

'Het wereldrecord van 12:78 seconden liep ik tijdens een wedstrijd in Leverkusen (Duitsland).'

Officieus heb je zelfs 12:73 gelopen.

'Ja, dat klopt. Vanwege corona waren er aan het begin van de zomer (2020) heel weinig wedstrijden. Toen het weer mocht waren er alleen voor topsporters op Papendal trainingwedstrijden georganiseerd: het ging om onderlinge wedstrijden. Daardoor was bijvoorbeeld een dopingcontrole niet aanwezig, dus werd die tijd niet officieel erkend.'

Dat je al twee keer harder dan het wereldrecord hebt gelopen, zal je veel vertrouwen geven dat het nog sneller kan.

'Jazeker, dat is heel erg prettig. Ik heb nu meerdere keren 12.7 gelopen. Als je dat vaak genoeg loopt dan komt er vanzelf wel een keertje een uitschieter.'

Zelf moet ik continue opbouwen, met zitten, met op zijn en lopen: de competitie met mijn eigen lichaam aangaan, tenminste zo zie ik dat. Ik wil alles uit mijn lichaam halen wat mogelijk is, totdat

ik weer een terugval krijg en ik weer opnieuw met opbouwen moet beginnen. Heb jij dat – weliswaar op een heel ander niveau – ook?

'Nou, dat wat jij nu zegt, zo ben ik ook begonnen nadat ik heel ziek was geweest. Toen begon ik met vijf minuten staan, een kwartier staan, een half uur staan. Dat is absoluut mijn beginpunt geweest. Als je maar lang genoeg volhoudt en doorzet, dan ga je echt wel vooruit. Maar dat is nu nog steeds;



je vraagt elke dag het uiterste van je lijf. Of dat nu op een training is of daaromheen. Wij trainen altijd met periodes van vier weken, waarvan drie weken heel hard en dan één week iets rustiger. Dan is het zaak om elke dag genoeg te geven, maar wel zoveel dat ik ook morgen weer genoeg kan geven. Als je dat allemaal bij elkaar optelt, dan kom je er wel.'

Als ik mijn grenzen opzoek dan is het belangrijk dat ik net op of onder de grens van mijn mogelijkheden zit of blijf. Ga ik net over die grens heen, dan heb ik pech: een terugval.

'Ja, dan lig ik er twee dagen of langer tussenuit en dat kan dus niet.'

Paralympische Spelen in Tokyo

Je bent nu aan het trainen met het oog op de Paralympische Spelen in Tokyo (van 24 augustus tot en met 5 september 2021). Hoe ziet je weg naar Tokyo eruit?

'Dat is op dit moment [interview vond plaats op 8 maart 2021] nog niet helemaal helder. We weten nog niet precies welke wedstrijden wel en welke wedstrijden niet doorgaan. Wat we voorlopig gaan doen is dat we zaterdag voor een maand op trainingskamp gaan. Dan gaan we op Tenerife echt de laatste harde trainingen doen. Bij terugkomst hebben wij nog een maand voordat de wedstrijden hopelijk beginnen. Idealiter doe ik in mei en juni enkele wedstrijden waaronder het EK in Polen. Deze gaat voorlopig nog door.'

Als je maar lang genoeg volhoudt en doorzet, dan ga je echt wel vooruit.

Ik wil mijn seizoen vroeg beginnen, zodat ik halverwege een pauze kan inlassen om te trainen en door te werken richting Tokyo. Ik sta er goed voor, dus ik hoef niet tot het laatste kwalificatiemoment (15 juli) wedstrijden te doen. Dat is prettig. Dat is een maand voor de Paralympische Spelen en in die maand kun je niet meer een trainingsblok inpassen. Dat is gewoon te kort. Dan ga ik dus vroeg beginnen, dan even een pauze inlassen, daarna doortrainen en vlak voordat we naar Tokyo vertrekken nog een paar wedstrijdjes meepakken.'

Blades

Hoe voelt het om met blades te lopen? Is dat moeilijk?

'Met blades lopen en verspringen is supergaaf. Als je het kunt, ziet het er makkelijk en indrukwekkend uit, maar gemakkelijk is het zeker niet. Het gaat niet vanzelf. Het heeft meer dan anderhalf jaar geduurd voordat ik zonder uitschieters gewoon rechtdoor kon lopen. Je moet daar veel voor oefenen. Je moet er ook heel sterk voor worden om alle klappen te kunnen opvangen. Met een voet kan je sturen naar welke kant je opgaat, dat kan je met een blade niet. Sturen moet je met je bovenlichaam doen, daar moet je sterk voor zijn.'

Op de Paralympische Spelen kom je uit op de 100 meter en op verspringen. Klopt het dat je voor verspringen wel eens wedstrijden doet met valide sporters?

'Dat probeer ik zo vaak mogelijk te doen, ik train ook met twee valide meiden. Die meiden springen 6,30 meter ver, ik spring 6,14 meter. Ik wil en moet ook naar het niveau van hen toe. De uitdaging bij verspringen ligt bij mij vooral in het valide veld. Voor het Paralympische niveau in Nederland lig ik te ver van de anderen af, dus probeer ik vooral de valide verspringers op te zoeken om mezelf

uit te dagen. Internationaal gezien is er voor mij wel voldoende uitdaging, maar in dat veld sta ik maar enkele keren per jaar. Dus zal ik tussendoor andere competities opzoeken.'

Hoe vaak train je voor verspringen?

'Verspringen is een heel belastend onderdeel voor je lijf, ook voor valide verspringers. Ik kan maar eenmaal per week een echte verspringtraining doen. Maar ik train de voorwaarden om goed te kunnen verspringen wel vaker.'

Tot slot. Als lezers na het lezen van je verhaal interesse in para-atletiek hebben, kunnen zij dan bij TP/A terecht?

'Absoluut, neem dan contact met ons op en dan gaan we je helpen.'



Fleur in Rio (2016).

Fleur, bedankt voor het interview en heel veel succes in Tokyo!

'Dank je wel, dat gaat goed komen!'

Johan Fiddelaers



TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES





Daten als alleenstaande moeder



Als alleenstaande moeder van 40 jaar is het vinden van een nieuwe partner altijd lastig. Ik heb zes dagen in een week één van mijn twee kinderen thuis bij me, zeker met corona er ook nog eens bij. Soms heb ik een week iedere dag een kind thuis. Het is dus lastig om wat met iemand af te spreken waar je mee wilt daten en wilt kijken of een relatie mogelijk is, dus hoe pak je het en waar begin je?

Stap 1

Als je voor je gevoel eenmaal zo ver bent om een nieuwe relatie aan te gaan, is de vraag waar begin je nu alles gesloten is door corona. Ik heb me destijds ingeschreven op de dating site Badoo. Je krijgt veel rare verzoeken en gesprekken. Je kent iemand natuurlijk niet, dus ga je zoveel mogelijk nuttige en leuke vragen stellen. Meestal zijn het algemene vragen dus van wat doe je en waar woon je enzovoort.

Ik probeer altijd wel te zoeken naar iemand die zo dicht mogelijk in de buurt woont, want afstand hoeft geen punt te zijn maar ik vind dat zelf wel van belang. Ik was terughoudend en besef dat je altijd voorzichtig moet zijn, zeker nu in deze corona tijd. Maar ook dat als je als vrouw afspreekt en allen bent dat je dan wel kwetsbaar bent.

Stap 2

Na twee weken vol appen en chatten zette ik de stap om hem echt te willen gaan ontmoeten. Ik koos er voor hem te ontmoeten wat vrij simpel was, omdat hij in de buurt woont. De eerste date was buitenshuis. Vervolgens zijn we later naar mijn huis gegaan om wat drinken. Na een geslaagde

avond volgden er nog een aantal afspraken zonder mijn kinderen.

Stap 3

Toen ik het vervolgens vertrouwde, spraken we af als mijn kinderen in bed lagen. Zo heb ik het langzaam uitgebouwd tot een kort bezoek met de kinderen erbij om te kijken of het ook tussen hen klikte. Je kinderen heb je en zij hoeven je nieuwe partner niet net zo te zien zoals ik dat doe. Het is de vraag of zij er een klik mee hebben. Gelukkig klikte het erg goed.

We zijn nu al vele maanden verder. We zijn veel samen zowel als gezin als individueel met mijn partner. Hopelijk gaat het nog heel lang duren voor dit verhaal uit is.

Tip

Enkele websites waar je je kunt inschrijven zijn:

- Badoo
- Lexa
- Parship
- Relatieplanet

Denk bij veel van deze sites aan de abonnementskosten. Zelf koos ik voor de gratis website Badoo. Badoo is een dating website, maar je kunt er ook mensen ontmoeten voor de fun. Het is een internationale website met wereldwijd meer dan 343 miljoen leden.

Tamara Steentjes





Wie kun je nog vertrouwen?



In deze lange coronatijd is vertrouwen wel een dingetje geworden. Het lijkt wel of we stiekem op de proef worden gesteld. Onze gedachten en ons gevoel worden flink heen en weer geslingerd. De overheid gaat voor 'safety first' en leidt ons gestaag door een zompig moeras, waar we anders met zijn allen in zouden verdrinken, zeggen zij oprecht bezorgd. Ze staan aan het roer van een gemolesteerd schip, maar ze doen hun uiterste best om het vaartuig drijvend te houden. Door de vele verrassingen wordt hun creativiteit flink uitgedaagd.

Aan de overzijde van de overheid staan de factcheckers, die onze geest scherp houden. Ze geven ons af en toe een wake-up-call en zwieren onze burgerlijke gehoorzaamheid terug naar recalcitrantie. Volg je braaf de regels of durf jij je ondeugend buiten de gebaande paden te wagen? Mag je van jezelf kritisch denken en je compleet vrij voelen? Of knaagt er dan iets vanbinnen: bijvoorbeeld een schuldig of asociaal gevoel? 'Wie kan ik nog vertrouwen, wie kan ik nog geloven?' vraag je je wel eens af. Jezelf natuurlijk! Jij kent jezelf het beste en jij bent het meest betrouwbaar voor jezelf.

Je onderbuikgevoel wijst je de juiste route in je leven.

Maar als je ánderen niet vertrouwt, heb ik nog wel een denk-tipje in mijn voorraadkast: Ik ga er in principe vanuit dat degenen die in ons landje hun hoofd boven het maaiveld steken (zowel de politici als de factcheckers) allemaal een warme passie in zich voelen om de mensheid te helpen. Laten we daarom álle coronadenkers maar dankbaar zijn voor hun hartstochtelijk zoektocht naar oplossingen. Als je bereid bent om te kijken naar ieders liefdevolle bedoeling, doet het er eigenlijk niet meer toe wie er gelijk heeft, want het wankele gevoel in jezelf is geneutraliseerd. Dan hoef je niet meer te ontploffen bij elke verrassing op tv en kun je rustig je kabbelende gedachten observeren, die als wolkjes voorbij drijven. Peace...

Eluire van Ulijmen





Vaste bezoeker, stel jezelf voor?



Aangezien ik Veroni vaak bezoek is het weleens tijd dat ik mij aan je voorstel. Ik kom altijd on-aangekondigd bij haar op visite. Als ik binnen kom en toe sla, dan zorg ik dat ze het enorm koud krijgt alsof ik haar onder het vriespunt breng. Ik zorg voor kippenvel over haar hele lichaam. Dat geeft een pijnlijk brandend gevoel alsof ze van binnen in vuur en vlam staat, ondanks de koudheid. Alle spieren in haar lichaam verkrampen. Ik vreet enorm veel van haar energie waardoor ze erg gaat gapen en heel moe wordt. Soms zorg ik er zelfs voor dat ze hard gaat klappertanden en benauwd wordt.

Het enige wat ze tegen me kan inzetten is warmte in de vorm van bijvoorbeeld: een handwarmer, fleecedeken, pittenzak of een dekbed. Ik blijf de ene keer langer op bezoek dan een andere keer. Een kort bezoek duurt een half uur tot een uur maar soms blijf ik ook urenlang hangen. Als ze een pittenzak of fleecedeken gebruikt gaat ze zweten. Daardoor koelt ze weer af en dan kom ik als weer opzetten. Zo kan het lang op en neer gaan.



Als ze na mijn bezoek een deken terug slaat, dan kan ik soms zo weer toeslaan. Ik zuig alle energie uit haar en bezorg haar veel pijn. Daarom neemt ze weleens een Mars of Dextro Energy om haar energie bij te vullen. Ik bezoek haar het hele jaar door, dus ook midden in de zomer als het erg warm is. Ik bezoek haar vaker als ze erg moe is. Daardoor bezoek ik haar dus meestal in de avonden als ze voor het slapengaan nog even wil plassen. Dan speelt mee dat de slaapkamerdeur open staat waar het kouder is dan in de woonkamer.

Ik kom ook regelmatig op bezoek als Veroni na het douchen van de badkamer naar de slaapkamer gaat. Het douchen kost haar veel energie en in de badkamer is het veel warmer dan in de slaapkamer. Alleen heeft ze nu iets bedacht om me vaker buiten de deur te houden. Ze legt op haar matras een pittenzak neer, zodat de temperatuurovergang van de douche naar de slaapkamer op haar bed minder groot is door een warmer bed.

Je vraagt je misschien af hoe ik heet. Veroni geeft me de naam 'kou aanval'. Ik bezoek niet alleen haar on-aangekondigd maar ik kom bij meerdere lotgenoten langs. Ik hoop dat je mij zo een beetje hebt leren kennen en wat de effecten van mijn bezoek op Veroni zijn.

Veroni Steentjes

Kou aanval

**Een kou aanval doorstaan is zeer alleen en eenzaam.
Een kou aanval komt zomaar ineens op.
Niets aan te doen, nergens een stop knop.**

**Het komt in alle jaargetijden.
Het is dus niet te vermijden.
Ik krijg het ineens erg koud en ga dan rillen,
niet wetende hoe dit te stillen.**

**Mijn hele lichaam gaat branden.
En ik ga er soms ook door klappertanden.
Het enige wat helpt zijn warme zaken.
Op mij gelegd om mij weer warm te maken.**

**Het zorgt voor veel ongemak,
En ik voel me daarna totaal brak.
Ik kan zo'n aanval alleen doorstaan
en hopen dat het snel weg zal gaan.**

Veroni Steentjes



Opbouwen en terugvallen; de keerzijde van de medaille



De cyclus van opbouwen, terugvallen, opbouwen, terugvallen gaat voor mij oneindig verder... Deprimerend? Ja en nee. Een terugval betekent voor mij dat de pijn plots flink is toegenomen. Dan ontkom ik er niet aan om veel te rusten, liggen dus, zodat de pijn na meerdere dagen naar een acceptabeler niveau is gezakt. Een terugval betekent voor mij ook teleurstelling, verlies van mobiliteit en een vorm van eenzaamheid. Nadat de pijn weer dragelijk is, kan ik mijn lichaam stapsgewijs 'trainen' naar een niveau dat ik weer wat mobieler ben. Het trainen zelf is best zwaar, zeker de eerste twee weken. Het opbouwen gaat niet vanzelf, het kost doorzettingsvermogen, veel energie en een ijzeren discipline. Het lijkt soms op topsport: dagelijks je grenzen opzoeken en de lat steeds een stukje verder leggen totdat de rek eruit is. Dus zover gaan als mijn lichaam aankan, want dat is natuurlijk niet onbeperkt maar juist erg beperkt. Als ik flink wat vooruitgang heb geboekt, dan is het mindere gevoel vervangen door een positieve vibe.

Oorzaken

Een terugval komt bij mij helaas (te) vaak voor, zo'n zeven tot acht keer per jaar. Half april was ik al voor de vierde keer aan het opbouwen. Soms kun je een terugval niet voorkomen, bijvoorbeeld door een griep of een medische behandeling (kaakchirurg). Zo is december voor mij altijd een 'vervelende' maand door Kerst, Oud & Nieuw en Sinterklaas. Verjaardagen zijn voor mij vaak een 'struikelblok'. Uitjes met mijn vrouw en kinderen of gezellige barbecues met vrienden leiden vaak tot enkele weken 'boetedoening'. Deze activiteiten zijn wel leuk maar voor mij gewoon te vermoeiend. De zenuwpijn in mijn onderrug en beide benen en voeten neemt dan fors toe. En nadat we op vakantie zijn geweest moet ik altijd weer lang opbouwen, maar dat vind ik helemaal niet erg. Ik ga graag op vakantie, geen strandvakantie, maar om historische gebouwen en dorpen en nieuwe omgevingen te zien. Overigens tijdens een vakantie kan ik vaak meer dankzij de adrenaline.

Mentale gevolgen

De dag na een feest pakt een ieder de draad weer op en gaat zijn of haar leven weer gewoon verder. Maar voor mij en veel van mijn lotgenoten gaat die vlieger helaas niet op. Wij genieten nog dagen tot enkele weken op een vervelende manier na. Dat voelt oneerlijk, ook omdat ik op dat feest liggend aanwezig was en dus niet fysiek mijn lichaam tartend. Het gevoel dat anderen wel hun dingen kunnen doen, terwijl ik nog de nodige dagen veel pijn heb en daardoor slecht slaap, is niet fijn en voelt een beetje eenzaam. Het is voor mij dan belangrijk om veel rust te nemen, want slecht slapen is

funest voor de pijn. Dat hoop ik zo snel mogelijk te doorbreken (eventueel met slaappillen) om daarna weer te gaan trainen om de belastbaarheid van mijn rug te vergroten. Wanneer ik weer wat mobieler ben, kan ik ook weer mijn steentje aan ons huishouden bijdragen. Iedere terugval betekent ook (nog) meer taken voor mijn vrouw naast haar drukke baan en dat mijn ouders bijspringen. Als ik weinig tot niets aan het huishouden kan bijdragen, dan voel ik mij schuldig, bezwaard en machteloos. Ondanks dat ik al sinds 2003 (deels) bedlegerig ben, knaagt dat soms nog, maar wel minder dan in het verleden.

Afleiding

In de eerste week na een terugval helpt het me als ik afleiding heb. Dat heb ik met lezen, muziek luisteren, computeren en televisie kijken. Soms zet ik bewust een muziek DVD op van Rush of van Neal Morse, dat geeft me positieve gedachten en energie. Wat ook helpt zijn juist die kleine dingetjes: dat ik een mail van een oud-collega krijg of dat een vriend die ik al lang niet meer heb gezien contact opneemt of een cd die uitkomt waar ik al lang op zit te wachten. Als ik al even aan het opbouwen ben, dan kan ik meer (langer op zijn en langer zitten). Dan voel ik me ook beter, energiever en vrolijker en kan ik thuis meer doen.

(terug)vallen is minder erg dan blijven liggen

Van nature ben ik het liefst altijd bezig, dus is gedwongen liggen het andere uiterste, maar dan nog kan ik actief zijn voor bijvoorbeeld onze stichting. Gelukkig maar. Zo ben ik ook maatschappelijk en sociaal actief en kan ik mezelf blijven ontwikkelen, dat geeft voldoening. Verder is het essentieel dat ik hobby's en bezigheden heb die ik altijd, dus ongeacht mijn pijn en fysieke gesteldheid, kan uitoefenen.

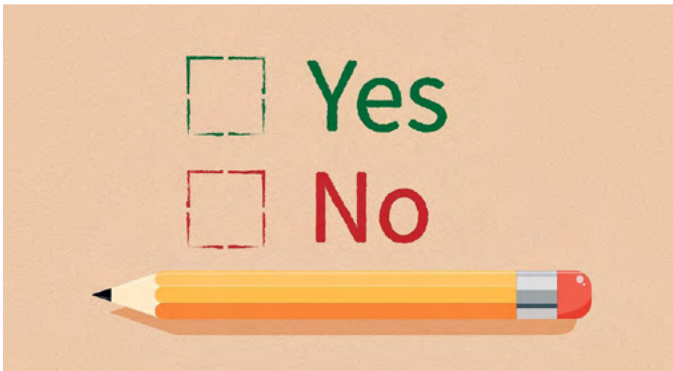
Ik hoop dat ik met dit artikel ook de mensen rondom mijn lotgenoten bereik, zodat ze beter begrijpen hoe iemand die lichamelijk niet gezond is, zich kan voelen.

Johan Fiddelaers





De logica van Myrtl: Ja versus Nee



Laat me je meenemen in wat er volgens mijn logica toe doet.

Ja bestaat bij mij op het moment dat nog niet vast staat dat iets niet zou kunnen.

Nee bestaat bij mij pas wanneer Ja op alle mogelijke manieren is uitgesloten.

Hoe noem je dat nu? Eigenwijs, volhardend, optimistisch, naïef, of open en onbevangen?

Ik kies voor dat laatste, en dat eerste heb ik nodig om ontstane ideeën te laten groeien.

Want, weliswaar doen een hoop zaken door opgelopen hersenstamschade het niet meer in mijn lijf zoals ze oorspronkelijk bedoeld waren. Echter, mijn denkhoofd werkt nog. Mijn verbeeldingskracht en fantasie ook nog. Dromen, ik vind ze het grootste goed dat ik rijk kan zijn. Misschien wel voor ieder mens.

Ik heb in oude dromen, herinneringen eindeloos in rondgedwaald toen ik verstoten van vele lichamelijke functies in een verpleeghuis lag. Er lag of ik lag? om de tijd te doden tot mijn hersenpan in druk zou verlagen en er letterlijk weer ruimte zou komen in mijn hoofd.

Voor die tijd was mijn hoofd al erg belangrijk voor me. Zaadjes vonden er een voedingsrijke bodem en de spruiten van ideeën konden er welig tieren. En ik, ik kon daar heerlijk tussendoor wandelen om onkruid te trekken of nieuwe paden aan te leggen. Mijn wereld was daar redelijk overzichtelijk en kende mysterieuze bochten.

Na de opgedane schade was er niks meer logisch, er was vooral puin te ruimen in lijf en leden. Gelukkig en vrij snel merkte ik dat mijn denkhoofd nog wel werkte, zij het met heel veel ontstane ruis op de lijn.

Inmiddels heb ik de ruis van het denken weten te scheiden en wat een juweel heb ik weer in handen!

Nu. Wat daarmee te doen? Zoals gezegd is Ja altijd mijn eerste optie.

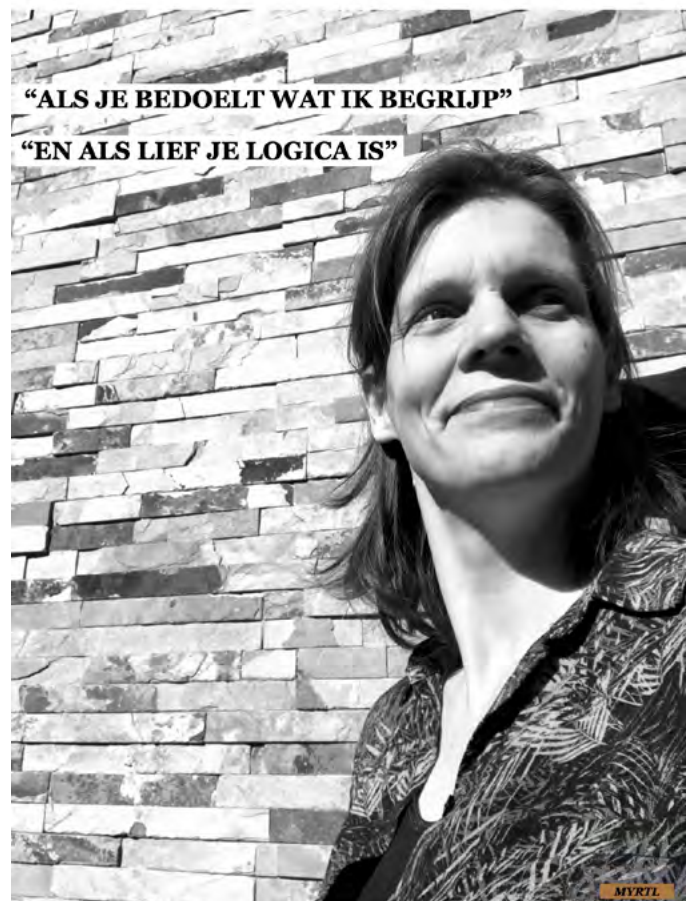
Waar werd ik heel vrolijk van, waar word ik nu heel vrolijk van? Zit er nog wat bruikbaar tussen oude liefdes, vaardigheden en wensen? Kan ik dat vertalen naar bruikbaarheid in de chaos van nu?

Gezegd, de eerste vier jaar na de ommezwaai was er nog geenszins ruimte om te dromen anders dan over het praktisch herinrichten van wonen, gezin, lijf en leden. De eerste vijf jaren waren voorwaardelijk schepend voor mij om weer andere ruimte te heroveren. Beginnend aan het zesde jaar is er weer ruimte om te verkennen...om wat ik zou willen, waar ik weer aan kan bouwen opdat mijn ik weer verder kan groeien.

Ja. Door te beginnen. Vandaag. En of daar ooit een nee weer op mijn pad komt, weet ik pas wanneer ik het volgende pad heb aangelegd.

Geen haast, wel ruimte voor urgentie, voor mij. Ver voorbij Ja zuster Nee zuster.

Myrtl





'Ze blijven steeds weer komen die heftige nachtmerrie dromen.'



Ik kreeg in 1988 posttraumatische dystrofie in mijn rechterschouder na een onschuldige val, waarna de klachten zich verspreidden naar mijn bovenarm, onderarm en hand. In april 1994 na een operatie verspreidden deze klachten zich door mijn lichaam en werd ik bedlegerig. Het heeft vanaf 1988 meer dan acht jaar geduurd voordat ik een lichamelijke diagnose kreeg met de naam posttraumatische dystrofie, wat tegenwoordig complex regionaal pijn syndroom (crps) genoemd wordt. Ik heb als een leeuw moeten vechten om niet in het hokje conversie of psychische klachten te komen en om niet in een psychiatrisch ziekenhuis weggestopt te worden. Als artsen iets niet weten, wordt het vaak afgeschoven op het feit dat het dan wel tussen de oren moet zitten. Er werd aan mij gevraagd 'Je kreeg deze klachten zeker net nadat je zusje geboren werd?' of 'Je nicht had zeker eerder dystrofie klachten dan jij?' Nou, het antwoord op deze twee vragen was duidelijk nee!

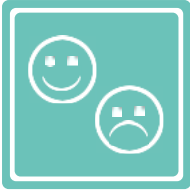
Ik heb me destijds vaak alleen en eenzaam gevoeld. Voor mij was een lichamelijke diagnose krijgen erg belangrijk, omdat alles ontstaan is na die val over het muurtje en niet in mijn hoofd. In oktober 1995 lukte het me eindelijk om bij dystrofie specialist prof. Goris in het UMC Nijmegen te komen, die meteen aangaf dat ik posttraumatische dystrofie had. Ik had al meer dan twee jaar daarvoor aangegeven dat mijn klachten daar erg op leken. Maar artsen hebben moeite met het feit dat een snotneus van zeventien jaar zonder medische opleiding het beter denkt te weten. Maar in mijn geval had ik het bij het rechte eind. Alleen toen ik de diagnose officieel kreeg, kon er door de late diagnosestelling en de verkeerde behandelingen niets meer aan mijn klachten gedaan worden.

In het begin van mijn ziektejaren heb ik weinig steun van artsen en mensen in mijn omgeving gekregen. Voor mij was het naametiketje dystrofie erg belangrijk, wellicht meer dan voor de mensen in mijn omgeving die alleen maar hoopten dat het fysiek beter ging. Ik had vanaf het allereerste begin het gevoel dat er mensen waren die vonden dat ik me aanstelde.

Sinds de dystrofie periode in mijn hele lichaam (1994) heb ik met regelmaat heftige nachtmerries waarin ik droom dat ik achtergelaten word. Ik droom bijvoorbeeld dat ik ergens met mensen ben die ik van vroeger ken, die weg willen gaan en niet op mij wachten en mij achterlaten. Ik moet dan steeds moeilijk achter ze aan kruipen. Ik vraag ze om op mij te wachten, maar ze doen dat niet. Ze gaan gewoon weg en kijken niet om. Ik voel me vastgebonden en beperkt, omdat ik in de droom ook niet kan lopen. De mensen die in die nachtmerries voorkomen wisselen van samenstelling maar het gevoel is altijd overeenkomstig. Ik word met een kloppend hart wakker, bezweet en vaak misselijk. Dit gevoel trekt niet snel weg. Alhoewel er meer dan vijftientig jaren verstreken zijn, blijven deze nachtmerriedromen helaas steeds terugkomen. Zo groot is de impact dus nog steeds. **Helaas geen sweet dreams dus!**

Veroni Steentjes

Forgive others, not because
they deserve forgiveness,
but because you deserve
peace.
Sweet dreams and Sleep
tight!



Ik voelde hardnekkig de fysieke ziekte zekerheid,
maar voelde om me heen vooral eenzaamheid.
In mijn ziektzijn was ik op een persoon na niet alleen.
Daarna ging hij helaas verder weg en heen.

Ondanks alle pijn en het gedane verdriet,
vergeet ik zijn geloof in mij en mijn ziekte niet.
Hij was er toen ik me alleen in de wereld voelde staan.
Hij is ook voor me op de barricade gegaan.

Jouw steun toen dat zal ik nooit vergeten,
maar dat zul je nooit komen te weten.
Mijn ziekte kon je niet aan
en mij zag je daarom niet meer staan.

Het was een heftige tijd.
Moeilijk te handelen midden in je puberteit.
We waren te jong om zulke dingen te beleven,
maar wat op je pad komt kun je helaas niet teruggeven.

Het leven gaat zoals het leven gaat.
En ik ben degene die er midden in staat.
Ik kan mijn ziekte niet ontkennen,
En moest steeds aan andere beperkingen wennen.

Na jaren zonder liefde in mijn leven
heeft mijn nieuwe man mij dat wel gegeven.
Hij is het beste dat in mijn leven is gekomen.
Zo'n diepgaande liefde dat had ik niet kunnen dromen.

Het is net of we samen ziek zijn,
En samen omgaan met liefde, verdriet en pijn.
Samen is het minder zwaar om te doorstaan.
Samen gaan we alles wat op ons pad komt aan.

Het is enorm veel wat je voor mij hebt opgegeven.
Om samen met mij te kunnen leven.
Is het niet te veel vraag ik me soms af.
Toen jij jouw hart volledig aan mij gaf.

Dat ik nu nog steeds leef komt vooral door jou,
waar ik zo intens veel van houd.
Samen gaan we het leven aan,
En daarom wil ik nu nog niet gaan.

Jouw liefde draagt me op handen.
Onze lichamen zijn een en hebben geen randen.
Je bent mijn vertrouwen thuis,
En zelfs mijn arts in huis.

Het is soms te mooi om waar te zijn.
Jou kunnen verliezen doet me intens veel pijn.
Ik hoop dat we nog even op elkaar kunnen bouwen,
want er is eindeloos veel vertrouwen.

Met jou kan ik de wereld van ziek zijn aan.
Ik wil jou en niemand anders naast me staan.
We genieten van de kleine dingen in iedere moment.
Mijn soulmate en mijn grote liefde is wat jij bent.

Jij bent de adem waardoor ik kan leven.
Ik kan me onvoorwaardelijk aan je geven.
Jij geeft mijn leven richting en zin.
Dat zorgt voor iedere nieuwe ademdeug die ik begin.

Veroni Steentjes

*Fotograaf:
Tjeerd Knier*





Tamara over de Fibro Flow



So, just go with the Flow - For a happy life!

Veroni zag op Instagram de Fibro Flow voorbij komen. Ze dacht misschien heb ik er zelf iets aan en anders mijn zus Tamara die fibromyalgie heeft. Ik ging me in het apparaat verdiepen en schreef uiteindelijk een mail naar Caroline van Fibro Flow uit België of een testexemplaar een optie was. Ze reageerde meteen enthousiast. Ze heeft een apparaat opgestuurd met diverse accessoires. Dit apparaat mag je niet gebruiken met spiercontracties dus daarom heb ik het apparaat niet gebruikt. Daarom kon Tamara mooi testen of zij iets aan dit apparaat heeft.

Het verhaal achter de Fibro Flow

"Door mijn pijnklachten van mijn fibromyalgie is het soms moeilijk om een dag door te komen. Ik heb nu al jarenlang last van fibromyalgie. Door de Fibro Flow die Veroni geregeld had, kwam in aanraking met Caroline, ze is 45 jaar. Na een lange lijst van bezoeken aan het ziekenhuis bleek ze fibromyalgie te hebben en hier medicatie voor kreeg in de vorm van anti depressiva. Ik kwam in aanraking met Cindy werkzaam bij Electro fitness, die een infrarood bank en een EMS (Electronic Muscle Stimulation) had. Na de infrarood bank en EMS gebruikt te hebben, voelde ik me veel beter. Zo startte ik mijn zoektocht om het makkelijker te maken als naar de fysiotherapeut te moeten gaan voor die behandelingen, zo kwam ik na lang zoeken bij de Fibro Flow uit.", aldus Caroline



Wat is De Fibro Flow?

De Fibro Flow is de ultieme elektrotherapie-machine voor pijnreductie. De Fibro Flow Combo 3 in 1 is een elektrostimulator. Deze is voorzien van drie verschillende modi: TENS | EMS | Massage. Je kleeft de bijhorende zelfklevende elektrode pads, voorzien van een geleidende gellaag, op de te behandelen plaats. Tijdens de behandeling prikkel je de zenuwen via de huid.

TENS

Bij het gebruik van de *TENS modus prikkel je met name via de zenuwen het pijnpoort mechanisme dat, om het simpel uit te leggen, het pijnsignaal naar hersenen blokkeert. Ook wekt de behandeling met TENS een lichaamseigen, pijnstillende stof op genaamd endorfine.

Om voor pijnreductie resultaat te krijgen van de Fibro Flow pas je het beste een behandeling van 30 tot 45 minuten toe. Dit kun je, naar eigen behoefte, meerdere malen per dag gebruiken, zelfs tijdens je dagdagelijkse activiteiten.

EMS

Bij de *EMS modus worden de motorische zenuwen geactiveerd. Hierdoor worden de spieren samengetrokken wat ervoor zorgt dat je, na regelmatig gebruik, je spieren behoorlijk verstevigd worden.

MASSAGE

De Massage modus is puur voor een heerlijke ontspanning én zorgt voor vermindering van stress.

Door het losmaken van de zenuwen en spierknopen, die afvalstoffen vasthouden kunnen de afvalstoffen makkelijker uit je lichaam verwijderd worden. Het zal ook de bloeddorstrooming verbeteren. Hierdoor neemt dan weer de bewegelijkheid toe, waardoor de pijn in het gehele gebied verlicht wordt.

Om chronische pijn te behandelen met Fibro Flow wordt aangeraden om dit ook voor een langere tijd te gebruiken. Je hersenen zijn immers al zo gewend aan je dagelijkse pijnsignalen dat de pijn er automatisch is. Het duurt even voor dit signaal doorbroken wordt. Geef het tijd, de verlichting komt er.

*TENS: Transcutane Electro Neuro Stimulatie, door de huid heen, elektrische zenuw stimulatie



****EMS:** Electro Muscle stimulation: elektro spierstimulatie d.m.vv het activeren van motorische zenuwen.

Hoe te gebruiken?

- Je kiest een modus: TENS voor pijn reductie | EMS voor spierstimulatie | Massage
- Je kiest een programma. Voor TENS zijn er 9 verschillende programma's, voor EMS zijn er 8 verschillende programma's en voor Massage 5 verschillende programma's.
- Stel de intensiteit van de behandeling in. Deze begint altijd op de laagste intensiteit. Je voert de intensiteit zelf op naar je behoefte. De intensiteit mag niet pijnlijk zijn.
- Per behandeling neem je minimum 30 minuten de tijd, je mag dit meerdere malen per dag toepassen.
- De behandeling kun je zowel in rust als tijdens uw dagdagelijkse taken doen.

Kenmerken en voordelen

- 9 TENS-programma's (inclusief 3 aanpasbare programma's)
- 8 EMS-programma's (inclusief 3 aanpasbare programma's)
- 5 massageprogramma's
- Dual Channel - behandelen van 2 gebieden tegelijkertijd
- Gebruikersmodus aanpassen
- Groot digitaal display
- Timer-functie
- Auto lock
- Geheugeninstellingen
- Makkelijk te gebruiken

Bedoeld voor

De Fibro flow is voor heel veel pijnklachten te gebruiken van: migraine, spanningshoofdpijn, spierpijn, zenuwpijnen, rusteloze benen, nekpijn, rugpijn, spierherstel na het sporten, bewegingsstelsel, spierontspanning tot reumatische aandoeningen zoals: fibromyalgie, artrose, artritis en Bechterew. Bij spiercontracties mag je het NIET gebruiken! Bij twijfel raadpleeg eerst een fysiotherapeut of arts.

Wat te doen na de behandeling?

Drink tijdens en na de behandeling voldoende water om afvalstoffen te verwijderen want doordat de bloeddorstrooming op gang komt en spierknopen loskomen hierdoor ook afvalstoffen vrij komen die je het makkelijkste kunt afvoeren met water.

Ervaring van Tamara

Bij de aankoop kreeg ik een gebruikersadvies gericht op mijn klachten van Caroline. Ook is ze altijd bereikbaar als je vragen hebt. Ze heeft voor mij een programma aangepast op mijn fibromyalgie klachten toen ze het apparaat opstuurde. Je plakt de plakkers op de gewenste plek op je lichaam en sluit het apparaat aan, de tens/pads zijn ook los

te koop.

De TENS, is voor pijnreductie, deze kan op verschillende programma's worden gebruikt. Deze geeft kleine schokjes af op de plek waar je de pijn ervaart en de speciale plakkers die erbij zitten. Deze plak je op de gewenste plek en start het programma zoals je geadviseerd wordt. De TENS prikkelt je zenuwen om het pijnsignaal naar je hersenen te blokkeren. Het wekt tevens endorfine op waardoor er een pijnstilling wordt aangemaakt door je lichaam.

De EMS, is voor spierstimulatie. Om de spieren terug op te bouwen, deze is ook op verschillende programma's in te stellen. Hierdoor worden je motorische zenuwen geactiveerd waardoor je je spieren versterkt.

De MASSAGE is voor ontspanning van je spieren. Hierbij draait het echt alleen maar om ontspanning en vermindering van stress.

Ik heb dit apparaat mogen gebruiken voor mijn fibromyalgie. Al bij de eerste keer voelde ik een verlichting op de pijnlijke plekken. Het is heel erg makkelijk in het gebruik en je hoeft niet elke keer naar een fysiotherapeut toe. Ik gebruik hem nu al een paar maanden en ben er nog steeds zeer content mee. Het verlicht, versterkt en ontspant en dat vanuit je eigen huis. Ik gebruik zelf vaak de extra brede pads om een groter gebied te kunnen bereiken gezien mijn klachten. Door het gebruik van de Fibro Flow krijg ik ook een betere doorbloeding en worden de afvalstoffen makkelijker uit mijn lichaam verwijderd.

Cijfer: 9

Te koop

De Fibro Flow is te koop voor € 95,- voor 1 elektrostimulatie tens. De tens/pads zijn te koop voor € 9,50 en de losse stroomdraden kosten € 9,50. Er is nu een actie van een heel pakket van de Fibro Flow met pads, stroomdraden en met een case cover voor slechts € 95,-

Meer informatie vind je op deze website www.fibroflow.be waar je het ook kunt kopen. Ook is informatie op deze Facebook pagina te vinden. <https://www.facebook.com/fibroflowstoppijn/>

Belangrijk

Als je antidepressiva gebruikt of andere medicijnen en je wilt afbouwen, overleg steeds samen met je behandelende geneesheer om deze af te bouwen! Doe dit niet op je eigen houtje.

Tamara Steentjes

Bron: www.fibroflow.be



In deze coronatijd kun je minder makkelijk shoppen in winkels en daardoor wordt het eerder online gedaan. Ook koop je soms eerder online, vanuit verveling.



BH

Vorig jaar deed Emile een miskoop met een dure bh van € 38,-. Ik wilde het retour sturen, omdat het niet paste maar dat was niet mogelijk. Ik keek op AliExpress en zag dezelfde bh voor circa € 3,- à € 4,-. Ook heb ik al eerder van iemand een duur verjaardagcadeau gekregen van € 25,-. Dit was in Nederland gekocht en deze kostte op AliExpress minder dan € 1,-.

Let op shop!

Ik wilde mijn boodschappen online bij AH kopen. Mijn favoriete drank Spa Touch was in de aanbieding. Ik deed alle boodschappen in mijn winkelmandje. Ik keek naar een bezorgmoment en dat was twee weken later en zag tot mijn verbazing dat de aanbieding dan niet telt. Ik kan er niets aan doen dat AH het bezorgsysteem niet op orde heeft. Ik heb dus ook niets gekocht. Ik koop het nu toch in de tijd van de aanbieding. Dan zou je eigenlijk een glazen bol moeten hebben om te weten wat over twee weken in de aanbieding zal gaan komen. Geen reclame voor AH!

Floryday

Ik ging onlangs ook de boot in. Ik zag op Facebook al verschillende keren de winkel Floryday voorbij komen. Ze hebben kleurrijke shirts en blouses voor een lage prijs. Ze verkopen ook kleding die je niet overall ziet. Ik deed er lang over om uiteindelijk te beslissen wat ik kocht. Bij het afrekenen kwam er € 20,- verzendkosten bij. Toen ik de kleding had en een deel van de kleding retour wilde sturen omdat het te groot was, kwam ik er pas achter nadat ik een retourformulier had ingevuld, dat ik ook nog eens retourkosten naar België moest betalen, wat rond de € 20,- kost. Ik kreeg drie aanbiedingen

van Floryday:

1. Ik kon alle artikelen terugsturen naar hun magazijn in België en dan zouden ze de terugbetaling van 100 procent van de productwaarde terugbetalen, zodra ze het geretourneerde pakket zouden ontvangen. Alleen kost het opsturen naar België rond de € 20,- en de verzendkosten waren € 20,- dus dan zou ik € 40,- weggegooid hebben en geen kleding.

2. Ik kreeg een couponcode van € 52,61 (70 procent van de productwaarde) die een jaar geldig is en die ik kan gebruiken voor een volgende bestelling op hun website. Tegelijkertijd kon ik alle artikelen behouden.

3: Ik kreeg € 37,58 (50 procent van de productwaarde) terug en ik mocht alle artikelen houden.

Ik ga nooit meer bij Floryday kopen vanwege de hoge verzend- en retourkosten. Daarom heb ik voor optie 3 gekozen. Zo heb ik er nog kleding voor. Ik heb een kledingstuk dat mij te groot was, voor € 10,- verkocht, zodat het niet helemaal een fiasco is geworden. Ik heb in ieder geval twee shirts waar ik erg blij mee ben.

Ik was aan het surfen en zag op Wish en AliExpress dezelfde kleding als die ik op Floryday zag. De prijs was daar lager en zonder € 20,- verzendkosten. Je kunt het alleen niet retour sturen. Maar als een shirt € 7,50 kost dan kun je een gokje nemen. De maten daar vallen normaal uit.

Tips

- Als je iets ziet op Facebook, kijk dan altijd op AliExpress want producten die online en op Facebook staan, zijn voor veel minder geld bij AliExpress te koop. Vaak zijn het Nederlandse webshops die rechtstreeks op AliExpress inkopen en het naar jou laten sturen. Het is vaak al aan de verpakking te zien als je het ontvangt, maar dan ben je dus al te laat.

- Vandaar als je iets wilt kopen met een lage prijs, is het zeker de moeite waard om op meerdere plaatsen te kijken dus niet alleen op Nederlandse maar ook buitenlandse websites. Zo kun je het nodige besparen.

- Als je iets leuk vindt wat je op internet ziet, maak er dan een foto of een printscreen van. De foto kun je uploaden bij AliExpress in de zoekfunctie, zodat je eenvoudig kunt zien of het daar ook verkocht wordt en wat de prijzen zijn. Het is wel van belang dat het item in zijn geheel goed te zien is.

Zo zag ik dus mijn Floryday favorieten goedkoper op AliExpress voorbijkomen. Ik heb dus nog een



shirt op AliExpress gekocht. Ook is deze zoekfunctie handig en bruikbaar als je iets op AliExpress zelf wilt kopen, zodat je de aanbieders van dat item op volgorde van de laagste prijs kunt zien. Let wel goed op de verzendkosten.

- Als je iets online koopt, kijk dan naar de hoogte van de verzendkosten en of retour sturen mogelijk is en of je de retourkosten zelf moet betalen. Als dat het geval is, kijk dan naar wat dit kost.

Zo voorkom je de meeste miskopen en bespaar je geld. Al surfende leer ik dus nog steeds bij...

Veroni Steentjes



Warmtekussen – SnuggleSafe



Door een auto-immuunziekte en een dunnevezelneuropathie lig ik al 20 jaar in bed. Omdat ik vaak ijskoude voeten heb, ben ik op zoek gegaan naar allerlei warmtebronnen. Ik begon met een elektrische voetenzak. Die werkte uitstekend, maar onder het dekbed was het toch een beetje groot en onhandig. Daarna heb ik allerlei pittenzakken uitgetoet, maar deze koelden te snel af.

Toen heb ik op een website van medische hulpmiddelen een gelkussen gevonden. Dat was voor mij het ei van Columbus. Je hoeft het maar vijf minuten in de magnetron te doen en het bleef vele uren behaaglijk warm.

Toen dit kussen na een aantal jaren kapot ging, vond ik in een dierspeciaalzaak de SnuggleSafe. Dat is een soortgelijk gelkussen van twintig centimeter doorsnede, welke oorspronkelijk bedoeld is om puppy's of andere kleine dieren warm te houden. Het is gemaakt van hard plastic en is vanbinnen gevuld met gel. De gel wordt in de magnetron vloeibaar en voelt behaaglijk warm. Er staat op het kussen vermeld hoe lang hij bij bepaalde wattages in de magnetron moet, bijvoorbeeld vijf minuten bij duizend watt. Het blijft ongeveer acht uur op temperatuur, vooral als je 'm onder de dekens hebt liggen.

Als ik naar buigen ga, neem ik hem ook mee. Dan leg ik deze in mijn rolstoel op de voetenplank of op mijn schoot, zodat mijn benen warm blijven.



Buiten koelt ie wel sneller af, maar als je 'm onder de beenhoes legt, dan blijft ie lang genoeg warm. Hij is ook fijn om snel je handen mee op te warmen als je buiten bent. Standaard zit er een stofhoesje omheen.

Omdat dit kussen inmiddels een van mijn beste 'vriendjes' is, die me in alle omstandigheden warm houdt, krijgt hij een dikke 10.

Elvire van Vlijmen



In het vorige magazine schreef ik het artikel 'Omgaan met de coronagolven' over onder meer mijn bijkomende gezondheidsproblemen. Met bijkomende bedoelde ik de klachten die direct of indirect het gevolg zijn van mijn rugklachten. Door de rugpijn lig ik ook overdag vele uren. Maar deze uren lig ik niet om te slapen, maar dan kijk ik televisie, computer, lees of rust ik; dus actief liggen. Ik lig dan volledig plat op de bank of op bed waarbij mijn hoofd dusdanig rechtop is, zodat ik een boek kan lezen of op een scherm kan kijken of de persoon aankijk met wie ik praat.

Een jaar geleden kreeg ik keelpijn of beter gezegd pijn aan mijn stembanden. Met name tijdens het praten deed het echt zeer. De kno-arts verwees me naar de logopedist door. Na de nodige behandelingen zonder resultaat verwees zij mij door naar een logopedist gespecialiseerd in manuele facilitatie van de larynx (manipulatie van het strottenhoofd) én naar een ergotherapeut. Door de geknikte stand van mijn hoofd tijdens het actief liggen is er teveel druk op mijn keel en stembanden.

Sinds de zomer van vorig jaar zijn mijn nek en linkerschouder door diezelfde actieve lighouding ook erg pijnlijk geworden. De pees in mijn schoudergewricht is geïrriteerd en een beetje gezwollen en veroorzaakt die pijn. Daarvoor heb ik nu al vele maanden fysiotherapie. Alle klachten waren ondanks de fysiotherapie, de schouderoefeningen, de manipulatie van het strottenhoofd en de stemoefeningen, niet verbeterd. Het was meer pappen en nathouden tot ik samen met de ergotherapeut een goede actieve lighouding had gevonden.

Met de ergotherapeut boekte ik niet snel vorderingen. Zij liet me allerlei kussens uitproberen, wat natuurlijk goed is... Maar vaak namen de klachten daardoor juist tijdelijk toe, want ik kan een kussen niet na tien tellen afschrijven. Ik moest ieder kussen wel de kans geven en goed uitproberen, want na al die jaren heeft een andere lighouding wel even tijd nodig; tijd voor mijn lichaam en spieren om eraan te wennen. Er waren dagen bij dat ik door de pijn niet wist hoe ik mijn linkerarm moest houden of neerleggen.

De ergotherapeut opperde meermaals het idee om een groot wigkussen (onder mijn hele rug) uit te proberen. Daar stond ik behoorlijk sceptisch tegenover; ik was bang

voor toename van de pijn in mijn rug. Ik lag altijd zo plat mogelijk, want daar had ik goede ervaringen mee. Zelfs als ik op mijn karperbed in de bioscoopzaal lag, die schuin naar het scherm afloopt, dan had ik daarna ook extra pijnklachten. De ergotherapeut kwam, na vele kussens zonder resultaat te hebben uitgeprobeerd, toch weer met de optie van een groot wigkussen. Ik vroeg aan lotgenote Elvire (vrijwilliger van Intermobiel) hoe zij actief liggend in de kamer ligt. Elvire gaf aan dat zij ook op een wigkussen ligt, zij had daar prima erva-



ringen mee. Dat trok me over de streep, over de denkbeeldige drempel.

Op Amazon vond ik een wigkussen met voor mij de juiste afmetingen: zo'n 70 cm breed en bijna 80 cm lang. De hoogte begint aan de kant die onder mijn heupen ligt op 0 cm en loopt op tot 20 cm. Daardoor ligt mijn hoofd (zonder hoofdkussen) vanzelf al een stukje hoger. Maar een hoofdkussen is wel nodig om mijn hoofd in de juiste positie te krijgen om naar voren te kijken. Dat is nodig om te computeren, te lezen, mensen aan te kijken tijdens een gesprek of tv te kijken. Vooraf dacht ik dat het kussen te breed zou zijn, maar die 70 cm is



echt nodig voor een goede ondersteuning van mijn arm en schouder.

Ik heb echt aan het wigkussen moeten wennen, dagelijks lag ik (in tijdblokjes) steeds langer op het wigkussen. Na een dag of tien was ik er volledig aan gewend. Voor het kussen onder mijn hoofd gebruik ik een combinatie van twee kussens. Een traagschuim kussen met daaronder een zelf op maat gesneden ondersteuning van schuimrubber. Nu liggen mijn hoofd en nek volledig ondersteund op het kussen. Mijn ergotherapeut vertelde me dat ik mijn hoofd en nek zwaar moest maken en dat ik dan overall druk in het hoofdkussen moest voelen. Gelukkig is mijn laptoptafeltje ruim in hoogte verstelbaar. Als ik een e-book lees op mijn iPad dan staat het tafeltje een stuk hoger ingesteld dan wanneer ik op de laptop bezig ben.

De klachten in mijn keel namen langzaam af en inmiddels zijn ze nagenoeg verdwenen, al moet ik wel opletten dat ik mijn stem op de juiste manier gebruik. Logopedie is niet meer nodig. Naar de fysiotherapeut ga ik wel nog, al is het interval tussen de behandelingen verruimd en zijn de klachten langzaam behoorlijk verminderd. Dagelijks doe ik braaf mijn oefeningen voor de schouder. Het zal nog wel even duren voordat de pijn weg is.

Een goed kussen voor mijn hoofd en rug is geen overbodige luxe maar noodzakelijk, maar dat geldt eigenlijk voor iedereen. Ergotherapeut, bedankt voor je vasthoudendheid!

Johan Fiddelaers



Een telefoonhouder voor aan het bed



Omdat ik vaak pijn krijg van het vasthouden van mijn telefoon, ging ik op zoek naar een nieuwe telefoonhouder. Ik had er al een paar versleten. Steeds ging de klem kapot of wiebelde het zo erg dat je de houder moest vasthouden, als je de telefoon gebruikte.

Onlangs vond ik bij AliExpress een telefoonhouder die aan al mijn eisen voldoet.

1. Hij is degelijk en sterk.
2. Hij heeft een stevige klem waarmee het aan de zijkant of het hoofdeinde van het bed met een schroefstelsel bevestigd kan worden.
3. De houder is geschikt voor zowel een telefoon als een iPad.
4. Een deel is buigzaam en een ander deel is kantelbaar.

Cijfer 9

Deze houder staat erg stevig en beweegt maar een heel klein beetje. Je kunt de houder uitrekken zodat de telefoon of iPad ertussen geklemd kan worden. Ik heb hem aan de zijkant van mijn bed geplaatst zodat ik er heel gemakkelijk bij kan. Ik denk dat je het ook op sommige rolstoelen kunt bevestigen. Ik hoef mijn telefoon niet meer vast te houden en kan zelfs een spelletje spelen zonder extra pijn in mijn nek of armen.

Ik betaalde er € 15 voor. Bij [Bol.com](https://www.bol.com) betaal je voor



exact dezelfde houder € 28. Er is één klein minpuntje: De kantelfunctie werkt maar in één richting. Gelukkig heeft het wel een goede buigfunctie zodat je toch genoeg mogelijkheden hebt.

Elvire van Vlijmen



Kam versus Wet Brush borstel



Tegenwoordig zie je op het gebied van haarverzorging de 'Wet Brush' borstels en de merkloze varianten veel voorbij komen. De Wet Brush is een antiklitborstel die pijn en schade tijdens het borstelen en ontwarren van het haar minimaliseert en zich onderscheidt bij het borstelen van nat haar, waardoor dat haar minder beschadigd wordt.



De borstelharen van The Wet Brush zijn flexibel, sterk en ultra dun. Door de speciale zachte toppen beschadigen je haar en hoofdhuid niet tijdens het borstelen. De 'Wet Brush PRO Detangler' is geschikt voor de gevoelige hoofdhuid, voorkomt haaruitval en, stimuleert de doorbloeding van de hoofdhuid en geeft vijfenveertig procent minder schade aan het haar. De Wet Brush is speciaal ontwikkeld om nat haar te borstelen, maar het is ook voor droog haar goed bruikbaar. De borstel is geschikt voor elk haartype: dik, dun, krullend of stijl en ook voor pruiken.

Verschillende soorten

Er zijn verschillende soorten Wet Brush borstels in de handel en er is ook een Wet Brush kam. Er zijn verschillende borstels waaronder ook mini versies om mee te nemen op reis, in je tas of voor kinderen. Ook is er voor het föhnen een borstel genaamd de 'Wet Brush Pro Flex Dry' borstel die zorgt ervoor dat het droogföhnen dertig procent sneller gaat dan met een gewone borstel, omdat de achterkant van de borstel niet dicht zit. Daar kan de lucht van de föhn dus doorheen. Naast de merkvarianten van Wet Brush zijn er ook merkloze varianten op de markt die goedkoper zijn.

Cijfer 8,5

Toelichting

Ik maak al meer dan twintig jaar met tevredenheid gebruik van een grove gezaagde kam voor mijn gekrulde haren. Alleen trek ik dan wel meer aan mijn haren, zeker als ik veel knopen heb in mijn haar. Ik zag op verschillende websites de Wet

Brush borstel voorbij komen. Ik was nieuwsgierig en heb eerst een merkloze borstel voor € 3,95 gekocht. Als je bedlegerig bent, kun je makkelijk meer knopen of klitten in je nekharen krijgen door het draaien van je hoofd op een kussen en door het liggen op het haar als het haar langer is. Op bed je haren kammen of borstelen is lastig met weinig handfunctie en of als je niet naar voren kunt hangen om je haar op die wijze te verzorgen.

Effect

Ik was sceptisch over de borstel maar ik ben er erg tevreden over. Het borstelt mijn haren veel zachter door dan met de kam. In het begin lijkt het net of je je haren voor je gevoel niet goed hebt geborsteld omdat je met een kam veel meer aan je haren trekt. Ook onder de douche borstel je nat haar makkelijker door dan met een kam en het trekt minder.

Ik krijg door het borstelen een vollere bos haren en het haar glanst meer met de borstel dan met mijn kam. Zeker in perioden dat ik fysiek minder kan, is deze borstel ideaal in het gebruik. Ik was bang voor een grote bos pluizend haar, maar dat is niet het geval. Het haar krult ook wat meer met de borstel dan met de kam. Als ik mijn haren kam heb ik ook veel meer haren in de kam zitten dan in de borstel.



Borstels van boven naar beneden:

- roze borstel is merkloos
- felroze borstel is een Wet Brush
- de witte borstel is merkloos
- de kleine borstel is merkloos, voor kinderen en op reis

De originele Wet Brush pro is te koop vanaf € 15,- maar dat koop ik minder snel om even te testen, want je weet natuurlijk niet of dat het product bevat en het de prijs waard is. Het product is me beter bevallen dan ik verwacht had. Het kan ook voor kinderen handig zijn die vaker knopen hebben of haren borstelen sowieso niet fijn vinden.

Merkloos versus Wet Brush

Ik heb nu twee grote merkloze borstels waarbij de witte een slag kleiner is dan de roze. Het handvat van de witte heeft wel een scherpe rand. Ik heb op AliExpress ook twee kleinere merkloze borstels gekocht omdat het minder ruimte inneemt voor in de badkamer of voor een kind. Zo'n kleintje is met opruimen makkelijker en ook om mee te nemen. Het is wat kleiner in de hand en het handvat is korter. Ik vind dat zelf minder prettig en je neemt met borstelen minder haren mee. Ik raad een kleine variant aan voor kinderen of als je kort haar of weinig haren hebt.

Ik heb ook een officiële Wet Brush gekocht. Als je ze vergelijkt met de merkloze, zie je wel het verschil in de kwaliteit en afwerking van het materiaal van het handvat. Ik begrijp dat het duurder is. Ik heb deze originele ook bij Luxplus gekocht voor € 5,95. Ik vind zo'n officiële Wet Brush borstel van € 15,95 - € 19,95 duur. Zeker omdat ik verwacht dat je er geen jaren mee doet, maar eerder een jaar vanwege het niet goed kunnen schoonmaken en ook dat het nat mag worden. Als je er een koopt, let dan goed op het handvat. Ik had een originele

opvouwbare Wet Brush gekocht waar een scherpe rand op zat, wat ik niet op de foto kon zien. Het was pijnlijk met vasthouden, dus ik heb het daarom weggegeven.

Nadelen

Er zijn twee nadelen van de Wet Brush borstel ten opzichte van mijn kam.

1. De borstel neemt meer ruimte in dan de kam, dus het kan moeilijker in een la liggen. Een kleine variant van AliExpress of Wet Brush kan dit deels oplossen.

2. Ik krijg moeilijk goed alle haren uit de borstel. Je kunt ook de borstel in zijn geheel niet goed schoonmaken. Er blijven toch wat huidschilfers of restanten van haarproducten achter. De kam maak ik af en toe schoon door het in warm water met een Steradent tablet te leggen. Dat kan met de borstel dus niet.

Sinds ik de borstel heb, gebruik ik de kam niet meer, dus wat mij betreft heeft de borstel duidelijk gewonnen. Ik raad de borstel dus wel aan. Het is aan jou of je een officiële Wet Brush of een merkloze variant koopt. Als je kinderen hebt en vooral met lang haar, raad ik deze borstel zeker aan. Ik had als kind vroeger een hekel aan haren kammen vanwege het getrek aan mijn haar en hoofdhuid. Hadden ze toen maar zo'n borstel gehad...

Veroni Steentjes





Zachte producten van Optidee



Ik (Veroni) kwam met de Optidee producten in aanraking door mijn schoonzus Esther die ze al jarenlang gebruikt. Je kunt Optidee vergelijken met de oude party's van de Tupperware. De producten kun je niet online kopen, alleen via een verkoper/adviseur of via een party aan huis. Esther heeft ook vele party's aan huis gegeven en heeft haar huis vol met Optidee producten. Optidee verkoopt heel veel verschillende productsoorten: kleding en beddengoed, handdoeken en washandjes, schoonmaakartikelen zoals een vloerenwisser, en schoonmaak producten voor de auto, maar ze hebben ook badjassen, sjaals, sloffes en nog veel meer.



Washandjes

Ik heb aanrakingspijn en daardoor is wassen niet prettig voor me. Goede en zachte producten om mee te wassen zijn dus noodzaak. Van Esther kreeg ik een washandje van Optidee om eens te proberen. Na het testen wilde ik niets anders meer. Later heb ik nog tien stuks gekocht. Ik gebruik ze nu al enkele jaren en ik ben erg tevreden over deze washandjes.

Cijfer 9

Toelichting

Het eerste voordeel van deze washandjes is dat ze heel zacht zijn, een beetje fluffy. Dus dat voelt prettig en zacht aan op je huid. Een ander voordeel is dat het water goed absorbeert en vasthoudt. Als je op bed gewassen wordt, dan wordt het veel minder een natte boel wat je natuurlijk liever niet wilt. Daarnaast is het washandje goed te gebruiken om bijvoorbeeld de douchebrancard na het douchen mee droog te krijgen. Het neemt meer vocht op dan een microvezel doek.

Het wordt afgeraden om de washandjes met wasverzachter te wassen. Ik doe dat wel omdat het voor mij anders te hard wordt. Ook gaan ze de droger in, wat natuurlijk niet bevorderlijk is, omdat ze dan meer slijt. Maar alles apart wassen vind ik

niet handig. Ik ben nu met de tweede reeks washandjes bezig. De washandjes kosten € 3,95 per stuk, dat vind ik gezien de kwaliteit een redelijke prijs. De Optidee producten zijn niet goedkoop, maar wel van goede kwaliteit en duurzaamheid. Ik heb ze continu in gebruik.

Ik raad deze washandjes zeker aan als je aanrakingspijn hebt, geen nat bed wilt als je op bed gewassen wordt, kleine kinderen wast of als je gewoon van zachte washandjes houdt.

Ander gebruik

Mijn schoonzus Esther gebruikt ook deze washandjes. Ze gebruikt ze niet voor zichzelf maar voor haar twee naaktkatten. De katten scheiden talg af wat je met een washandje eraf moet halen, anders trekt de talg overal in waar ze op liggen. De washandjes werken daar perfect voor. Zo zie je dus dat een product meerdere functies kan hebben.

Handdoeken

Ik heb ook handdoeken van dit materiaal geprobeerd waar ik minder tevreden over was, omdat ze niet goed afdrogen en daar gebruik je toch een handdoek voor. De twee naaktkatten van mijn schoonzus, Pixie en Sjefke, en mijn hulphond Bodhi zijn er wel erg blij mee. De handdoek ligt bij Bodhi in zijn bak en bij Esther in de mand van de katten. De dieren zijn er tevreden mee.

Kussenslopen

Bij Optidee verkopen ze ook zachte kussenslopen. Emile zweet 's nachts erg uit zijn hoofd wat natuurlijk niet prettig is. Hij heeft een Optipluche kussensloop genaamd 'Leaf' geprobeerd van 60x70 cm.



Cijfer 9

Toelichting

Emile: Het kussensloop neemt het zweet goed op en ik zweet er ook nog eens minder door. Door het materiaal is het sloop in de winter warm en in de zomer koel. Het voelt aan als een fleecedeken, maar het zweet niet, wat fleece wel vaak doet. Ik wil geen andere kussensloop meer, dus ik heb er twee bijgekocht. Ze zijn niet goedkoop en kosten € 24,95 per stuk. Ze zijn er in zeven kleuren.

Veroni: Ik heb het ook gebruikt voor mijn hoofdkussens, maar ik merkte daar geen verschil in. Ik heb ook geen last van zweten. De zachtheid merkte ik toen ik het sloop om een kussen heen deed, waar ik mijn pijnlijke hand oplegde. Het lag er veel zachter door dan alleen op het kussen zelf. Ook heb ik vanwege de huidpijn het sloop onder mijn

trombosebeen gelegd. Door het zachte materiaal deed dat minder pijn dan als het been direct op het hoeslaken lag.

Optidee

We gebruiken in huis meerdere producten van Optidee waar we erg tevreden over zijn. In het volgende magazine vind je een vervolgartikel over de producten van Optidee die we gebruiken. We hebben net een zweil en brillendoekjes gekocht. Wordt dus vervolgd...

Als je interesse hebt, kijk dan eens op:

<https://www.optidee.nl/catalogus/>

Wil je misschien iets kopen, stuur dan een mailtje naar emile@intermobiel.com

Veroni, Emile en Esther



Intieme verzorging voor de man



Er zijn voor vrouwen veel producten op de markt om de intieme delen te verzorgen. Waar het ooit met het merk Lactacyd begon, zijn er nu tig andere merken en ook huiskamerproducten op dit gebied. Toen ik bij Notino de hand en nagel crème van Argan olie kocht, kwam ik het product voor mannen tegen. Ik dacht laat ik dat eens kopen voor Emile. Ik heb zelf namelijk nog nooit een product op dit gebied voor mannen gezien. Natuurlijk kun je als man ook gewoon de Lactacyd en soortgelijke producten voor een vrouw kopen, omdat het ook PH neutraal is. Toen ik een mannelijke intiem gel voorbij zag komen, heb ik hem gekocht voor Emile.

Merk: *Ziaja Yego*, Intiem hygiëne gel voor mannen

Het is wel een buitenlands product.

Prijs € 1,90

Te koop bij: Notino online

Het preparaat Ziaja Yego Yego zorgt zacht voor gevoelige lichaamsdelen van de man en verzekert op betrouwbare wijze de dagelijkse, intieme hygiëne.

Kenmerken:

- herstelt de natuurlijke pH van de huid
- reinigt de huid op zachte wijze
- irriteert niet
- geeft een langdurig fris gevoel



- het product is speciaal ontwikkeld voor de behoeften van de mannenhuid

Hoe te gebruiken:

Gebruik een kleine hoeveelheid van het preparaat om de intieme lichaamsdelen te wassen. Spoel daarna grondig na.

Het merk Ziaja verkoopt diverse varianten:

- Een sensitiv variant voor mannen € 2,90 bevat 300ml.

- Een intieme hygiëne gel voor zwangere vrouwen en jonge mama's € 3,60 bevat 300 ml.

- Intimate creamy wash intieme hygiëne gel voor de gevoelige huid € 3,60 bevat 200 ml.

Cijfer 8

Toelichting

"Ik ben tevreden over dit product. Er zit een lichte mannelijke geur aan die je ruikt maar het is niet overheersend. Ik verzorg mezelf op dit gebied altijd goed. Ik heb in mijn baan bij defensie bij de geneeskundige dienst heel wat mannelijke delen voorbij zien komen waar je niet over na wilt denken. Het is niet vanzelfsprekend voor alle mannen om de voorhuid naar achteren te halen en daar ook goed te wassen. Intiem wassen moet je als man net zo goed doen als vrouwen.", aldus Emile.

Emile Cobben en Veroni Steentjes



Sponsors



<p>Gld print & media Arnhem www.gldprintmedia.nl</p>	<p>DACO Stucadoors & Afbouwbedrijf www.dacovolendam.nl</p>	<p>Stichting Vermeer 14 Amsterdam www.stichtingvermeer14.nl</p>
<p>KPN Conferencing Telefonisch vergaderen www.kpnconferencing.nl</p>	<p>Café Zaal Het Jachthuis Familie Cobben Beegden (Limburg)</p>	<p>Javier Guzman cabaretier en acteur www.javierguzman.nl</p>
<p>Diny Boogerd schrijfsaken/tekstcorrectie www.dinyboogerd.nl</p>	<p>Strip Studio Schagen Paul Stoel www.stripstudioschagen.nl</p>	<p>Tjeerd Knier Fotografie onze huisfotograaf www.tjeerdknierfotografie.nl</p>
<p>Orion online sexshop www.orion.eu</p>	<p>Fun Experts Nijmegen www.funexperts.nl</p>	<p>Apple Coach Martijn Engler www.applecoach.nl</p>
<p>Quokka the mobility bag www.quokkabag.nl</p>	<p>Arnhemse Uitdaging www.arnhemseuitdaging.nl</p>	<p>gvibe.com Fun Toys</p>
<p>Rob Heilands</p>	<p>John en Paula Weij</p>	<p>Paul Pijn COC</p>
<p>Wilt u ook sponsor van Intermobiel worden?</p>	<p>Neem dan contact op met Emile Cobben:</p>	<p>tel. 06-43055738 emile@intermobiel.com</p>



Gedicht



Ook met een handicap wil je seks beleven.
En je volledig onbelemmerd over kunnen geven.
Dat geldt voor ongeveer alle volwassen mensen,
dat ze intimiteit en of seksualiteit wensen.

Waarom wordt mij vaak gevraagd kun je wel vrijen?
Of kan een ander je wel bereiden?
Ik vind de vragen niet zo gewoon.
Want dit wordt niet gevraagd aan een gezond persoon.

Maar dat telt bij gehandicapten niet.
Die kwets je en bezorg je verdriet.
Kijk eens wat verder dan je neus lang is.
Want door je vooroordelen heb je het wellicht mis.

Met een handicap kan seksualiteit uitvoeren lastiger zijn
Het kan iets langer duren of het bezorgt je meer pijn.
Als je wilt kun je daarin je eigen weg zoeken.
Dat leer je door het te doen en niet uit boeken.

Ieder mens heeft behoefte aan intimiteit
En velen zoeken naar het genot van seksualiteit
Het is een essentieel onderdeel van het leven
Zo'n leven wil je aan ieder mens met die behoeften geven.

Veroni Steentjes





Interview met Paralympisch rolstoeltennisser Maikel Scheffers



"Geniet van de kansen die je krijgt. En ga er voor de volle 100% voor. Dan kom je het verst in je leven!"

Maikel Scheffers is rolstoeltennisser en speelt enkelspel en dubbelspel met Tom Egberink. Maikel heeft *spina bifida (open rug)*, hij is 38 jaar oud en heeft een vriendin. Naast tennis is hij een echte voetbalfan van FC Den Bosch. Maikel volgt de wedstrijden uit en thuis zo veel mogelijk. Tevens is hij bestuurslid van de Supportersclub FC Den Bosch. Voetbal heeft naast tennis echt zijn passie.

Wat is je drijfveer om op topniveau te tennissen?
 'Ik houd van het spelletje en ik wil altijd winnen. Het is mijn doel om mijzelf iedere dag te verbeteren daar waar het kan. Ik wil het beste uit mijzelf halen, omdat ik wil winnen. Tennis is uiteraard een individuele sport, als het niet goed gaat dan kan je alleen maar naar jezelf wijzen. Bij een teamsport kan je altijd nog naar een ander wijzen.



Ik train vijf dagen in de week op het NTC te Amstelveen, een breed trainingscentrum voor tennis, badminton en padel. In de ochtend ben ik er al om half 8, dan ben ik er zeven tot acht uren met mijn sport bezig, en dat vijf dagen in de week. Natuurlijk train ik voor mezelf en is er ruimte voor individuele aanpak, maar altijd in de groep met de overige TeamNL leden: "Samen maak je elkaar beter!"

Topsport doe je niet alleen. Heb je voldoende support om je heen? En hoe ziet dat er uit?

'Voor topsport is veel nodig: sponsoren, trainers, familie, vrienden en mijn vriendin. Iedereen weet waar ik mee bezig ben, dat betekent dat afspraken er omheen gemaakt moeten worden. Mijn privé is om de sport heen gebouwd. Daarnaast heb ik uiteraard goede coaches, trainers en een heel team van mensen om me heen. De KNLTB (Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis-bond) is een grote steun hierin!'

Ben je (al) een soort trainer/mentor/inspirator voor de jongere generatie rolstoeltennissers? Hoe geef je dat vorm?

'Graag geef ik mijn ervaringen door aan de nieuwe generatie, dat kan van sport-gerelateerde zaken zijn. Het kan ook zijn: hoe combineer je privé met de topsport en je vier weken weg bent voor trainingen en/of toernooi. En ook de ervaring van hoe ik in het leven sta. Als mens heb ik de passie om mezelf iedere dag te verbeteren in de sport, maar ook privé. Als ik ergens voor ga, dan doe ik dat voor de volle 100% en over de hele breedte. Zelf ben ik positief ingesteld en door mijn topsport heb ik geleerd snel te schakelen in lastige situaties. Graag zoek ik naar mogelijkheden om dingen te doen en mijn doelen te behalen. Ik heb een handicap, maar ik ben niet gehandicapt, zo voel ik dat.'

Maikel heeft op jonge leeftijd al een indrukwekkende erelijst opgebouwd. Wat hij zelf benoemd zijn: de bronzen medaille op de Paralympische Spelen in Peking in 2008, winnaar van Wim-bledon (2011), Australian Open (2011) en Roland Garros (2012). Maar uiteraard is iedere overwinning belangrijk in zijn carrière!

Als kind speelde Maikel met vriendjes op straat: voetbal en tennis tegen een muur zoals ieder kind dat doet. In het dorp waar hij woonde was iemand van de tennisvereniging die dat zag, zodoende is Maikel gaan tennissen. Al snel bleek dat Maikel talent had voor het tennisspel, eigenlijk is het spelenderwijs op straat begonnen.



© Photography: Hannie Verhoeven

Dan is het ook voor jou met de coronapandemie anders gegaan met de voorbereiding van de Paralympics 2020. Hoe is dat nu, en zijn de plannen daardoor erg veranderd?

'Ja, het is voor mensen met een beperking normaal om flexibel te zijn, denk ik, en te kunnen schakelen. Niet te lang bij stil staan en accepteren dat het is zoals het is. Het verandert de voorbereidingen en de planning, eigenlijk alles. Zoals de planning nu is ga ik deelnemen in het enkelspel en in het dubbelspel samen met Tom Egberink. Maar het is nog even wachten op de officiële bevestiging.'

Wordt je Paralympische droom fatsoenlijk gefinancierd of moet je zelf ook in actie om de kosten te dekken?

'De trainingen worden vanuit de bond gefaciliteerd. Het reizen en het materiaal kost extra geld. Ik hoef niet rijk te worden van het sporten en ik wil er geen geld op toe hoeven leggen. Dus ja, het is altijd zoeken naar sponsors. Leuk om te doen! En dit doe ik met veel plezier.'

Wat zou je willen meegeven aan de jonge generatie (sporters) met een handicap?

'Geniet van de kansen die je krijgt. En ga er voor de volle 100% voor. Dan kom je het verst in het leven! Dit geldt zowel in de sport als met alle andere kansen die je in het leven krijgt.'

Naast het sporten ben je ook spreker en doe je clinics. Wat is daar de drijfveer achter?

'Graag deel ik mijn ervaringen als sporter en als mens met een beperking. Hoe het is om topsporter te zijn, om te leven met een beperking? Om mensen dat te laten ervaren zetten we mensen

in een rolstoel en dan laten we ze sporten. Op die manier kan ik mijn verhaal en ervaringen delen met kinderen, jeugd en volwassenen. Zo kan ik doorgeven wat ik heb geleerd. Mijn kennis delen vind ik fijn.'

Wanneer jij iets mag veranderen om het sporten voor mensen met een handicap gemakkelijker te maken, wat zou dat dan zijn?

'Dat vragen mensen mij niet vaak. Het sporten voor kinderen met een handicap mag van mij laagdrempeliger worden. We moeten niet zoeken naar wat voor soort sport er mogelijk zou zijn en in de "Ja, maar ..." gaan zitten bij ouders en

verenigingen. Ga gewoon met de kinderen aan de gang en dan zie je vanzelf waar de mogelijkheden zijn en waar de kinderen plezier in hebben. Dan haal je denk ik het beste er uit, wat er in zit.'



Laat je motiveren en inspireren door Maikel Schefers. Want zoals hij zegt: "Je hebt een handicap, je bent het niet." Volg hem op sociale media en durf buiten de lijntjes te denken. Laat je op ideeën brengen en haal het beste uit jezelf, iedere dag opnieuw!

Fons Osseweijer



Mijn naam is Lilian Goudzwaard (39 jaar). Door de gevolgen van het Ehlers Danlos Syndroom, Dysautonomie en nog een aantal chronische aandoeningen ben ik aan bed- en huisgebonden. In mijn columns deel ik graag een stukje uit mijn gedachten of iets dat mij bezighoudt in het leven. Iedere dag ontvang ik kracht vanuit mijn geloof in God. Dit maakt me dankbaar en daardoor vind ik in iedere dag een stukje geluk. Het vrijwilligerswerk, dat ik kan doen, geeft mij afleiding en zorgt ervoor dat het woord verveling niet in mijn woordenboek voorkomt.

'Laat je geluk niet hangen van iets dat je ook weer kan verliezen.'

- C.S. Lewis -

Er was eens een 4-jarig meisje met maar één grote droom: ze wilde zuster worden, zoals ze dat toen nog noemde. De moeder van het meisje had in die periode last van een hernia en lag een tijdje plat op bed. Haar oma kwam om het gezin te helpen, maar het 4-jarig meisje liet overduidelijk weten dat de hulp van oma voor de moeder een beetje overbodig was. De zorg voor haar moeder op dat bed kon zij toch op zich nemen als vierjarig, aankomend zuster.

De droom van dit meisje kwam glansrijk uit en ze studeerde af als verpleegkundige. Ze werd vervolgens aangenomen op de kinderafdeling in het ziekenhuis en zou verder gaan studeren als kinder-verpleegkundige. Ze heeft dus nog mogen proeven aan het werk als verpleegkundige op de afdeling waar ze het liefst wilde werken.

Niet lang na het behalen van haar diploma spatte deze droom echter uiteen en veranderde de situatie bijna letterlijk van aan de rand van het bed staan, naar er zelf in te komen liggen.

Zoals je inmiddels zult begrijpen, deze inleiding gaat over mij. Bijna 20 jaar geleden kwam ik zelf op het punt waarbij mijn leven drastisch veranderde en er in de jaren daarna ook steeds meer duidelijk werd op het gebied van mijn ziekte en diagnoses.

Regelmatig krijg ik de vragen: "Hoe ga je nu om met dit ziek zijn, met al deze veranderingen en deze grote beperkingen in je leven? Juist ook nu de ziekte zich verder uitbreidt met alle gevolgen die daarbij horen. Hoe accepteer je dit alles in het leven?" Ik zal jullie in deze column een klein stukje meenemen in mijn gedachten en ervaringen die ik door de jaren heen heb opgedaan. Het zijn dus geen waarheden, maar mijn ervaringen.



Om te beginnen een stukje achtergrondinformatie. Tijdens mijn ziekte ben ik mij steeds meer gaan verdiepen in een stukje zingeving van het leven. Je kunt dit te diepgaand vinden, je kunt dit zweverig vinden, maar als het je lukt om je hiervoor open te stellen, dan kan het je heldere inzichten geven. Zoals jullie inmiddels bekend is ben ik gelovig en vanuit die basis bekijk ik ook deze zingeving. Er is vanuit de psychologie en psychiatrie veel geschreven over zingeving en over het lijden van de mens. Ook het onderwerp: 'brengt geluk na-jagen nu echt geluk', fascineert me steeds weer. De Vlaamse psychiater Dirk de Wachter schrijft en spreekt hier heel interessant over. Hij schrijft en spreekt ook over onderwerpen als succes hebben. Als we als mens geen succes hebben, zijn en voelen we ons blijkbaar mislukt in het leven.

We zijn als (met name Westerse) mensen zo gewend aan alle welvaart en rijkdom waardoor we al snel behoorlijk van slag kunnen zijn als daar lijden en ziekte bij komt. In deze corona-periode hebben veel mensen hierin denk ik een stukje ervaren. Regelmatig kreeg ik de opmerking dat deze periode wel extra zwaar zou zijn in mijn situatie. Dit ervaar ik niet zo, omdat - naast alles rondom mijn ziekte - deze tijd van thuisleven en lockdown/quarantaine vrijwel gelijk is aan hoe mijn leven al bijna 20 jaar is. En natuurlijk mis ik de mensen om mij heen en de bezoeken van vrienden, maar ik denk dat veel mensen nu een klein beetje een indruk krijgen van hoe mijn 'thuisleven' er al bijna 20 jaar uitziet.

Denk met deze bovenstaande informatie niet dat ik mijn ziekte en 'lijden' gelaten over mij heen laat komen. Natuurlijk is, zoals ik schreef, mijn droom om verpleegkundige te zijn uiteengespat. Ik mis het contact met collega's en patiënten. En ik mis mijn rol als werkende in het werk dat ik vol liefde deed. Daarnaast blijft het gemis van een toekomstperspectief, het grote gemis van een eigen gezin hebben, het gewoon met vrienden bij elkaar kunnen zijn, op vakantie kunnen gaan... en zo kan ik nog veel aanvullen. Het verlangen naar een voor mij 'gewoon' leven zal altijd aanwezig blijven. Het past ook bij mij om deze verlangens te erkennen en het verdriet ervan op zijn tijd te voelen. Dit mag er zijn en is prima. De fysieke pijn door mijn ziekte is er en de letterlijke pijn van het gemis zal ook altijd aanwezig zijn. De realiteit hierin is zeker aanwezig en ook omdat mijn lichaam vaak zo ziek is dat ik hier 24-uur per dag mee geconfronteerd wordt. Een keuze om te doen alsof dit alles er niet is, zou niet eens kunnen bestaan.

Naast dit alles heb ik wel geleerd om niet te blijven hangen in wat er niet is, maar om verder te kijken en mijn focus te verleggen. Hierin heb ik mij vooral gericht om vanuit de dankbaarheid te leven in wat er in mijn leven wel is. Dit begint in het klein door dankbaar te zijn voor de basisbehoeften die aanwezig zijn. Uiteindelijk heb ik zo geleerd om iedere dag te kunnen danken. Voor mij speelt uiteraard mijn geloof hierbij een heel belangrijke rol, omdat ik mijn dankbaarheid vooral uitspreek naar God. Ook leef ik met de zekerheid dat ik vanuit God mijn kracht ontvang om te leven. Mijn geloof is dus letterlijk mijn krachtbron en doordat ik geloof en vertrouwen dat ik eens een volmaakte toekomst bij God in de hemel mag hebben, vind ik hierin dus wel mijn toekomstperspectief.



Wat voorbeelden van die dankbaarheid in het klein zijn, dat ik persoonlijk erg geniet van de natuur en van de plantjes in prachtige kleuren op mijn balkon. De bomen die zich weer openen, juist in deze tijd. Het nestje duifjes op mijn balkon heeft mij verwonderd en geeft mij echt een stukje wonderlijk geluk. Het helpt mij om bewust te zijn van het leven waarin we leven en erbij stil te staan. Op mijn zwaarste dagen kan het dus heel klein lijken waaruit die dankbaarheid bestaat, maar door het aanwezig te laten zijn brengt het me positiviteit.

Natuurlijk kan ik niet voor jou invullen waar jouw geluk uit voortkomt, maar door vanuit dankbaarheid te leven heb ik geleerd dat ik mijn geluk dus ook buiten mijn gezondheid kan zoeken. Zo kan ik dus ook een bepaalde vrede in het leven vinden. Ondanks al die moeite die er iedere dag is en ook ondanks alle zorg die er is door een achteruitgang in mijn ziekte. Het is een soort loslaten in combinatie met de realiteit. Als conclusie zou je ook kunnen zeggen dat wanneer je dag niet goed verloopt, maar je vindt de moed en kracht om op deze wijze rust en vrede te vinden, dan zijn dat toch kleine, heel waardevolle geluksamomenten om weer op verder te bouwen en uiteindelijk de volgende dag mee in te gaan. Zo helpt het mij ook in deze corona-periode om te omarmen wat er wel is en niet steeds stil te staan bij wat er niet is. Het vergt oefening en geduld en in mijn geval dus ook veel gebed.

Je vraagt je misschien af: "Heb je dan nu je ziekte en beperkingen volledig geaccepteerd?" Accepteren vind ik een zwaar woord. Volledige acceptatie voelt voor mij als je ergens bij neerleggen en het afsluiten. Dat is voor mij niet zo, ik blijf ontwikkelen en verwerken, er is geen stilstand. Maar om dan weer even terug te gaan naar het begin van deze column: het najagen van een geluksgevoel is voor mij dus niet meer nodig en ik heb een soort vrede gevonden in het leven van nu. En dan hoef je ook de vraag: 'Ben je gelukkig?' niet bevestigend te beantwoorden. Het kan een lange weg zijn, maar een stukje persoonlijk geluksgevoel komt er dan vanzelf wel.

Tot slot lieve lezer, het schrijven van deze column maakte ook bij mij weer veel los, gezondheid is een waardevol iets. Wees dankbaar en weet je gezegend in wat je hebt op dit gebied en wees er zuinig op.

Heb je behoefte om eens te praten of te schrijven over dit onderwerp, laat het me zeker weten. Mijn contactgegevens zijn bekend bij de redactie.

Lilian Goudzwaard



Een pijnlijke winter



Sinds december 2004, nu dus al ruim 15 jaar, heb ik het Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS). De naam geeft het al aan, het is een pijnsyndroom. De pijn kan bij iedere persoon op verschillende manieren tot uiting komen. Het wordt veroorzaakt door een ontregeling van het zenuwstelsel en de ontstekingsreacties. Deze combinatie zorgt voor heel veel spier- en zenuwpijn. Vierentwintig uur per dag, zeven dagen in de week. Daarbovenop komen nog de pijn aanvallen die getriggerd kunnen worden door overbelasting, verrekking van de spieren, temperatuurschommelingen, koud/vochtig weer en stress. Omdat de huid ook vol met zenuwuiteinden zit, reageert zij ook op deze triggers. Ik krijg dan aanrakingspijn of enorme opvlammingen. Mijn huid wordt dan op een bepaalde plek knalrood en voelt super heet aan (zie foto's). Verdere symptomen waar ik last van heb is versnelde nagelgroei, zwelling van handen en voeten en verkleuringen van de huid van rood tot pimpelpaars.

Winter 2020/2021

Afgelopen winter was een winter zoals we die al



lang niet meer hebben gehad. Het was op zijn zachts gezegd geen fijne periode voor mij. De temperatuur lag veel verder onder het vriespunt dan de afgelopen jaren. Er was ook meer sneeuw. Heel veel meer sneeuw. En dan die temperatuurschommelingen... In één week tijd ging het van -10 °C naar +15 °C en in maart ging het van 0 °C naar 25 °C. Een verschil van maar liefst 25 °C! Mijn lichaam kon hier niet mee omgaan en reageerde met extreem veel pijn aanvallen.

De kou en temperatuurschommelingen

Ik weet dat ik bij koud weer altijd meer last heb van gespannen spieren, dan wanneer het hartje zomer is. Iedereen kent dit wel. In de vrieskou zit je toch altijd wat minder relaxed op je fiets dan wanneer het twintig graden is. Dit kleine beetje extra spierspanning veroorzaakt bij mij extra pijn; met name in mijn benen. Het begint met spierpijn zoals iedereen dat wel kent na een iets te enthousiaste training. Alleen voel ik dit alle dagen in de winter. 's Winters blijf ik zo veel mogelijk binnen. Als ik buiten ben geweest, krijg ik 's nachts krampaanvallen in mijn benen. Ik heb een scootmobiel waarmee ik boodschappen doe en naar afspraken ga. Dan heb ik thermokleding aan, een muts, wanten, een dekentje over mijn benen, maar ook dat is niet genoeg om mijn lichaam op temperatuur te houden.



Als je gezond bent, dan kun je het ook enorm koud hebben, maar zodra je je warme huis of kantoor binnenkomt, dan warmt je lichaam snel weer op. Maar juist dat is voor mijn lichaam een heel groot probleem. Bij mij duurt het soms wel een uur voordat ik het weer een beetje warm heb. Mijn huid voelt ook letterlijk ijskoud aan. Deze kou, die ik tot op mijn botten voel, is extreem pijnlijk. Meestal doe ik de koude kleding die ik buiten aan had direct uit als ik thuiskom. Dan trek ik nieuwe warme kleding aan en pak ik er een klein thermodekentje bij. Deze mag niet te warm staan, anders krijg ik daar een nieuwe pijnaanval door. Eigenlijk kun je het zo zien: hoe kouder het is, des te meer moeite mijn lichaam heeft om zichzelf op temperatuur te houden. Maar ook hoe kouder het is, des te groter het temperatuurverschil is met die van de huiskamer en hoe meer pijnaanvallen ik heb.

Sneeuw en ijzel

Gladheid vergroot het risico op vallen. Toch staan heel veel mensen er niet bij stil wat dit werkelijk voor mij betekent. Als ik val dan kan er in dat ledemaat CRPS ontstaan. In 2004 kreeg ik in eerste instantie enkel CRPS in mijn linkerbeen na een enkelbreuk inclusief hersteloperatie. Toen ik zeven jaar later aan mijn meniscus in mijn rechterknie werd geopereerd, kreeg ik het ook in dat been. In 2019 werd de straat voor ons huis vernieuwd en stapte ik iets te onhandig over een bergje zand heen. Ik viel en mijn pols klapte dubbel. Sindsdien heb ik ook CRPS in die arm. En je raadt het al, inmiddels zit het in mijn hele lichaam, inclusief mijn rug.

Nu zou je kunnen denken dat het niet meer uitmaakt of ik val. Maar dat is niet waar. De CRPS is namelijk niet overal even actief. Maar als ik val, dan lijkt de CRPS weer wakker en overactief te worden. Ik heb dan ongeveer negen weken die extreme pijnsymptomen, voordat de CRPS weer wat rustiger begint te worden. Daarom probeer ik te voorkomen dat ik val en vermijd ik risicovolle situaties zoals naar buiten gaan als het sneeuwt of ijzelt. Deze winter heb ik dus een aantal weken alleen maar binnenshuis doorgebracht. Mijn vriend heeft de boodschappen gedaan en samen met Elize heeft hij de hondjes uitgelaten.

Rust voor mijn lichaam?

Er was nog een andere reden dat ik een maand het huis niet uit kon. Elize was namelijk positief getest op corona. Hierdoor hebben we alles bij elkaar de hele maand december in quarantaine gezeten. Mijn lichaam kreeg aan de ene kant heel veel rust, waardoor ik in eerste instantie minder pijn had. Maar op een gegeven moment, naarmate we langer in quarantaine zaten, merkte ik dat ik steeds stijver werd. Er kwam ook een zenuw in mijn heup klem te zitten. Ontzettend pijnlijk, maar - omdat wij in quarantaine zaten - kon ik niet naar mijn



fysiotherapeut. Door de irritatie van de zenuw werd de CRPS geactiveerd. Elke beweging was enorm pijnlijk. Slapen ging heel slecht en het herstel duurde langer door het koude weer. De dagen probeerde ik door te komen met knutselen, bijvoorbeeld met ijsstokjes (zie foto), spelletjes spelen en veel tv kijken.

Lente

Terwijl ik dit artikel aan het schrijven ben, is de lente aangebroken en kan ik uitkijken naar warmere dagen. Ik word altijd blij van de zomer. Langere dagen, lekker veel buiten zijn en veel minder pijn. Ik heb er zin in!

Sanne van Diesen



Projecten 'Hoe is het om met een beperking te leven?'



"Ten eerste wil ik me nuttig voelen zoals ieder mens. Wanneer iemand mijn verhaal begrijpt maakt me dat blij."

We maken kennis met een jonge vrouw van 26 jaar oud. Ze heeft het Ehlers-Danlos syndroom (EDS), en is daardoor ernstig beperkt. Ze heeft verminderde energie, en is minder mobiel. Ze is rolstoelafhankelijk, maar moet overdag geregeld liggen om haar lichaam te ontlasten. Ze heeft vanaf haar jeugd lichamelijke klachten, en de diagnose is later gesteld. Ze is afgekeurd voor haar werk, waardoor ze op zoek is gegaan naar vrijwilligerswerk.

Via het Zelfregiecentrum in Nijmegen (www.zrcn.nl) geeft ze voorlichting op scholen, opleidingen en bedrijven over hoe het is om met een beperking en/of een kwetsbaarheid te leven. Dit doen ze in een team van mensen met verschillende handicaps en/of beperkingen. Wanneer de vraag binnen komt dan kijken ze wie er het beste naar toe kunnen, en die worden dan ingepland. Er zijn ook altijd mensen als reserve ingeroosterd want het komt voor dat mensen met een beperking plots af moeten bellen, en de gastles kan niet afgezegd worden!

Hoe ziet een gastles er uit?

Op een basisschool vertel je hoe het is om in een rolstoel te zitten. We nemen rolstoelen mee en dan kunnen de kinderen het zelf proberen. En weer iemand anders kan vertellen hoe het is om niet goed te kunnen horen. De kinderen mogen veel uitproberen en ervaren. Bij deze kinderen gaat het vooral om de ervaring. Zo kunnen ze proberen om met één hand naar de wc te gaan, te lopen met een blindenstok of in een rolstoel te rijden.

Wanneer we naar een middelbare school gaan, dan worden de gesprekken ook volwassen. Van te voren wordt door het Zelfregiecentrum gevraagd bij welk vak en bij welke vraag onze hulp gevraagd wordt. Dan gaat het ook vaak over uitgaan, sociale contacten, sporten, toegankelijkheid, wonen, werken en samenleven.

Bij de zorgopleidingen is de vraag vaak specifieker. Dan gaat het vooral over hoe de cliënt graag geholpen wil worden. Hoe kun je de cliënt toch zelf de regie geven, ook al kost het meer tijd in de hulpverlening. Wanneer iemand moeite heeft met zelf eten, en er met hulp een half uur langer over doet, wat doe je dan als hulpverlener? Stop je dan het eten in zijn/haar mond, of neem je de tijd om de persoon te helpen? Waar gaat het over snel helpen, en waar gaat het over iemand zelf de

regie geven over zijn/haar leven, hulp en assistentie? Wanneer iemand met hulp een uur de tijd nodig heeft om te eten, maar dat draagt bij aan de kwaliteit van zijn leven.

We zijn ook wel eens bij een opleiding toerisme en toegankelijkheid geweest. Het is niet gemakkelijk om ontspanning, toegankelijkheid en zorg te combineren met elkaar, maar met tips is er veel mogelijk. Vanuit onze ervaringen kunnen we tips geven over drempels, activiteiten en hoe bepaalde dingen aan te pakken. Wat centraal staat is om ten alle tijde aan te sluiten bij de mens met de beperking.

Wat maakt dat je dit zo leuk vindt?

Het is ook dat ik mijn ervaringen wil overbrengen. We zijn niet eng, we hebben alleen een gebruiksaanwijzing. En wanneer een jongetje ontdekt hoe een rolstoel rijdt en dat niet eng vindt, dan word ik daar blij van. Kinderen vragen me ook alles. Van hoe ik de trap op ga, en hoe ik naar de wc toe ga. Wanneer de vragen niet te gek zijn geef ik ook zo eerlijk mogelijk antwoord.

Wat is voor jou belangrijk om over te brengen?

Dat mensen met een beperking of kwetsbaarheid zelf ook wensen hebben die bijdragen aan hun kwaliteit van leven. Dit geldt op alle vlakken van het leven van zorg vragen tot vakantie, vrije tijd, sport en ontspanning. Het gaat er om dat we overbrengen dat mensen met een beperking een volwaardig leven willen hebben. Belangrijk is het antwoord op de volgende vraag: 'Wat ga jij doen zodat ik een zo'n goed mogelijk leven heb ondanks mijn handicap en/of kwetsbaarheid?' Dat gaat soms letterlijk om een helpende hand uitsteken, maar soms ook niet. Waar laat je wat, en waar doe



je iets? Het is soms een evenwicht zoeken, en als je het niet weet dan mag je het altijd vragen. Want mensen weten vaak zelf ook wat ze nodig hebben.

Wat is je motivatie om gastlessen te geven?

Ten eerste wil ik me nuttig voelen zoals ieder mens. Wanneer iemand mijn verhaal begrijpt dan maakt me dat blij. En het is ook fijn om contact te hebben met de mensen van het Zelfregiecentrum.

Hoe geven jullie nu met corona de gastlessen?

Veel dingen gaan nu digitaal, en dat is toch lastiger. We kunnen kinderen niet laten ervaren hoe verschillende beperkingen zijn. We kunnen ze wel de opdracht geven om maar één hand te gebruiken als ze naar de wc gaan, maar ik mis toch de band. Vragen komen moeilijker en ik kan minder goed feedback geven. Ik vind het lastiger om dan aan te sluiten bij de vraag. En laatst lukte het wel heel goed, want toen ging het over dyslexie. En omdat ik daar ook erg veel hinder van heb kon ik daar goed op aansluiten. Dat is wel een voordeel

van digitaal aanwezig zijn: de rolstoel met mijn beperking is even niet in beeld. Dat ik niet hoeft te reizen, en zo weer meer energie overhoud is wel weer een voordeel van digitaal voorlichting geven. Toch mis ik het echte contact met de kinderen en de mensen van het Zelfregiecentrum.

Hoe combineer je de voorlichting met je handicap?

Gezien mijn mogelijkheden geef ik maximaal twee keer per maand voorlichting. Daarnaast hebben we ook met het team één keer in de maand vergadering en/of een kleine cursus, dan gaat het over hoe je jezelf presenteert, grip hebt op jezelf en je leven. Soms is er een ander thema wat we bespreken. Voorlichting geven over mijn leven met een beperking is zinvol: ik geef iets aan een ander en ik krijg er iets voor terug.

Fons Osseweijer

* Geïnterviewde is anoniem: de naam is bekend bij de redactie.



Club van 100



Fam Mulderij Hengelo (Gld)	Edwin de Meijer Nederhorst ten Berg	Esther Cobben Roermond
Emile Cares zorg ondersteuning en budgetbeheer	Tegelzettersbedrijf Borckink Eibergen	Fleximo autolease www.fleximo.nl
Harrie Truijen Weert	M. van der Meulen Arnhem	Frank Fiddelaers Gorinchem
Theo en Joke Steentjes Vorden	Swen Baeten Ittervoort	Ineke Vrolijk Arnhem
Dierentrimsalon Het Kammetje dierentrimsalonhetkammetje.com www.webshop-het-kammetje.nl	Henk en Ria Fiddelaers Nederweert	Spiritual Garden www.spiritualgarden.nl www.edelstenenenmineralen.nl
Uw naam zetten we met plezier hierbij!		



Receptenhoek: Nasi a la Emile



Het maken van een nasi neemt veel tijd in beslag. Echter tegenwoordig kan je toch een top nasi maken zonder dat je alles met verse ingrediënten moet bereiden. Al kan dat natuurlijk ook. Ik heb hier bewust gekozen voor iets minder verse ingrediënten, vooral de kruiden.

Benodigdheden (voor 5-6 personen):

- 4-6 eieren
- 1 kg kipfilet of blokjes kipfilet
- ham blokjes
- bami of bami nasi groentenpakket
- pakje nasi speciaal (Conimex)
- wokolie
- ketjapmarinade
- rijst
- wok

Eerst bak ik een aantal (4-6) eieren die ik in mini stukjes fijn maak, als met roerbakken.

Ik vervolg met het fijnsnijden van de kipfilet. Voor ons gebruik ik meestal 1 kg waar we met zijn tweeën drie dagen mee doen. Ik koop geen blokjes kipfilet, maar dat kan wel, maar deze vind ik vaak te grof. Ik marineer de stukjes kipfilet en laat deze zeker 20 minuten trekken. Hoe langer je deze laat trekken des te sterker de smaak van de marinade in de kipfilet wordt.

Dan zet ik de rijst op, afhankelijk hoeveel je wil maken. Welke rijst je gebruikt, vind ik nooit zo belangrijk. Wil je plaknasi, kies dan basmati en pandan. Ik vind de nasi het lekkerst met niet te plakkerige rijst en gebruik dan vaak de witte rijst met droge korrel (Tover Rijst van Lassie, wit-blauwe verpakking). Echter wij eten het ook vaak met pandanrijst (groene verpakking).

Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking. Echter ik hou altijd één minuut korter aan. Je moet namelijk de rijst nog in de wok mee roeren, deze gaart dus nog na.

Ondertussen dat de rijst kookt, pak ik de wok en ga ik de kipfilet wokken. In de wok olie, als die bijna of net gaar is, doe ik de blokjes ham erbij. Die laat ik dan drie tot vijf minuten mee wokken. Daarna gebruik ik de groentemix of het bami-groenten pakket. Ik gebruik een pakket bami groentes, omdat daar geen ui in zit (Veroni vindt dat niet lekker). Verder gebruik ik de peper niet, die daar los bijzit.

De groenten met de kipfilet en de ham wok ik een aantal minuten tot de groenten beetgaar zijn. De taugé wil ik niet zonder sap hebben staan, daar kijk ik meestal naar.



Als dit beetbaar is dan schud ik het overtollige vocht eruit, met de deksel erop om de groenten en de ham tegen te houden. Dus niet in een vergiet, want dan is al het vocht weg.

Als de rijst gaar en klaar is, pak ik de nasi kruidenmix. Die doe ik een beetje door de kip en de groenten. Het grootste deel van de kruidenmix meng ik door de rijst. De rijst meng ik daarna door de kip en groenten in de wok. Houdt er wel rekening mee dat je goed kan mengen door het gebruik van een grote wok. Als laatste voeg ik de gebakken eieren bij en meng ik het door elkaar.

Je kan ook nog als extra toevoeging kleine kipsaté spiesjes of iets dergelijks erbij doen of kroepoek erbij nemen. Dit is voor ons altijd erg lekker om te eten. We eten er twee tot drie dagen van. Kost wel tijd met de voorbereiding erbij, maar binnen een uur kun je het heerlijk op tafel zetten. Als je dan bedenkt dat je er twee of drie dagen van kan eten, dan valt dat uurtje qua tijd wel weer mee.

Eet smakelijk en laat eens weten of je het geprobeerd hebt en of je het lekker vond.

Greetz en tot een volgend gerechtje.

Emile Cobben



Nieuws



Coronacrisis

Medio april verscheen dit bericht in de media: 'Coronacrisis treft vooral kleine goede doelen in de portemonnee.' Ook Stichting Intermobiel werd financieel getroffen door corona. Enkele vaste inkomstenbronnen vielen compleet weg. Voor ons is het niet doorgaan van de Nijmeegse 4-daagse een financiële aderslating, en dat twee jaar op rij, want ook dit jaar gaat de 4-daagse niet door. Ook zijn ludieke acties vanwege de coronamaatregelen onmogelijk. Gelukkig verkochten we vorig jaar veel mondkapjes en andere producten die het vrijwilligersteam van Mia Cobben en anderen hebben gemaakt, dat compenseert voor een deel.

Willen we met Intermobiel vol door blijven gaan, dan zijn we nog meer dan in het verleden afhankelijk van onze vrijwilligers, van donateurs en van giften. Dus plaats ik, mede namens onze ambassadeur Javier Guzman, deze oproep:

Wist je dat je al vanaf € 2 per maand donateur van Intermobiel bent? Lotgenoten kunnen voor € 10 per jaar donateur worden.
[Download hier het aanmeldformulier.](#) Bedankt!

Johan Fiddelaers

Steun Stichting Intermobiel
 en maak uw gift over op:
 NL 65 RABO 0361 1148 50

of word ook donateur
 en mail naar:
donateur@intermobiel.com

www.intermobiel.com



Javier Guzman
 ambassadeur



IJsstokjes deel twee

In het vorige mobiel magazine heb ik al ideeën over knutselen met ijsstokjes laten zien. De mogelijkheden zijn groot, maar om je een indruk te geven heb ik een kunstwerk gemaakt van ijsstokjes.

Benodigdheden

- IJsstokjes. De beste zijn te koop bij www.heutink.nl. Deze zijn rechtter zijn dan de goedkope ijsstokjes van de Action.
- Een geometrisch patroon naar keuze kijk op Pinterest.nl. Dit patroon is naar wens te vergroten.
- Een lijmpistool. Een lijmpistool van Bison is beter dan goedkopere versies als die van de Action.
- Lijmpatronen. De lijmpatronen van Bison hechten beter.
- Plintenknipper
- Schuurpapier
- Plastic om eronder te leggen.



Stap voor stap

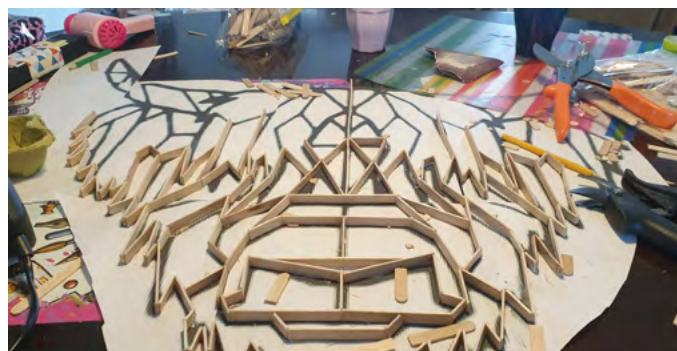
- Je zoekt een geometrisch patroon uit. Als je een figuur uit hebt gezocht, kunt je het op blockposters.com vergroten tot de maat die je wil. Je kunt ook een ander programma gebruiken bijvoorbeeld Paint.
- Print het geometrische figuur uit, en plak alles aan elkaar met bijvoorbeeld plakband.
- Let op de ondergrond! Leg plastic bijvoorbeeld met een insteekhoes over je tekening. Zo blijft je werk niet aan het papier plakken.
- Je begint willekeurig met het eerste stokje. Deze



Patroon buffel.

knip je op lengte zoals op je patroon staat.

- Dan knip je met je plintenknipper het volgende stokje ook op lengte. Je schuurt de zijkant af en plakt deze vast met je lijmpistool. Gebruik niet te veel lijm maar ook niet te weinig lijm in verband met de stabiliteit. Het mooiste maar moeilijkste is ze op verstek knippen.
- Dit doe je zo het hele patroon door dus stokje aan stokje.



Buffel met stokjes.

Als je je patroon af hebt, kun je ervoor kiezen het te verven. Let hierbij op dat de verf niet de lijm oplost. Het beste is simpele acrylverf. Je kunt ook verf spray gebruiken maar dat kan dus de lijm oplossen. Hang je kunstwerk niet in de zon, want dan gaat de lijm smelten en valt alles uit elkaar.

Salamander

Ik heb onlangs twee salamanders van ijsstokjes gemaakt en heb er een stuk behang achter gedaan en met latjes een lijst eromheen gemaakt, zodat je het ook mooi kunt ophangen. Er zijn duizenden voorbeelden dus er zeker iets te vinden wat je mooi vindt.

Als je je patroon af hebt, kun je ervoor kiezen het te verven. Let hierbij op dat de verf niet de lijm oplost. Het beste is simpele acrylverf. Je kunt ook

verf spray gebruiken maar dat kan dus de lijm oplossen. Hang je kunstwerk niet in de zon, want dan gaat de lijm smelten en valt alles uit elkaar.

Salamander

Ik heb onlangs twee salamanders van ijsstokjes gemaakt en heb er een stuk behang achter gedaan en met latjes een lijst eromheen gemaakt, zodat je het ook mooi kunt ophangen. Er zijn duizenden voorbeelden dus er zeker iets te vinden wat je mooi vindt.

Online ideeën opdoen

- Geometrische figuren van ijsstokjes - Naaber Magazine
<https://www.naaber.nl/inspiratie/creatief/ijsstokjes/>
- Pinterest <https://nl.pinterest.com/duifie72/ijsstokjes/?autologin=true&lp=true>
- Facebook groep creatief met ijsstokjes <https://www.facebook.com/groups/3145775218788279/>
- Mama liefde ijsstokjes voorbeelden <https://www.mamaliefde.nl/knutselen-ijsstokjes-knutselhoutjes-voorbeelden-ideeen-inspiratie/>

Heel veel knutsel plezier gewenst!

Tamara Steentjes



Diamond painting met een dikkere pen uitoefenen

Wie heeft tegenwoordig niet gehoord over de hobby daimond painting. Het is het leggen van mini steentjes op een plaat dat gedrukt is met een plak-



laag waarbij je de steentjes moet plakken op de juiste letter of het symbool. De patronen zijn overal te koop, maar ik koop ze op AliExpress omdat ze daar nog goedkoper zijn en ik even kan wachten op mijn set. De set wordt geleverd met een patroon, pennetje, wax, steentjes, patroon en een speciaal bakje.

Dikkere pen

Door mijn fibromyalgie heb ik veel last van mijn handen en is het kleine pennetje moeilijk vast te houden. Bij toeval kwam ik op Facebook een advertentie tegen over een pen speciaal voor reumapatiënten die deze hobby ook uitoefenen. Deze pen is breder en veel makkelijker in gebruik bij handklachten.

De pen is op verschillende plaatsen te koop zoals onder ander bij bol.com. De pen kost € 11,95 euro. Maar door even op Facebook te zoeken kun je al een pen kopen voor € 2,50, dus even zoeken loont wel. Ik ben erg blij met deze pen.

Tamara Steentjes



Huishouden: een lekker ruikend toilet door de airwick V.I.Poo



Air Wick V.I.Poo is een geurneutralisator die niet wacht tot de vieze geur er is, maar juist voorkomt dat de vieze lucht doordringt, door vieze geuren op te vangen waar ze horen, namelijk in uw toilet. Ga voor een frisse neus. Air Wick V.I.Poo bevat essentiële oliën die een frisse geur afgeeft en zorgt dat het toilet fantastisch ruikt. Er zijn vier verschillende geuren van bloemig tot fris.



Informatie

- Het bevat essentiële oliën die een frisse geur afgeeft en zorgt dat het toilet fantastisch ruikt.
- Pre-poo toiletspray vangt geuren op voordat ze kunnen ontsnappen.

- Het creëert een laag die geuren opvangt onder het wateroppervlak.
- Het is perfect voor onderweg om mee te nemen.
- Tot 300 keer spuiten voor 100 keer gebruik per fles.

Gebruik

Je sprayt dit product gemiddeld 3 keer in de toilet-pot voordat je je behoefte doet. Maar Emile sprayt het er na die tijd in. Het is een product wat zeker goed werkt en het vermindert de minder prettige geur van naar het toilet gaan. Het is geen goedkoop product, gemiddeld kost het tussen de € 5,- en €10,- maar een prettige geur is ook heel wat waard.

Op zich heeft de lemon geur mijn voorkeur, maar deze is naar verhouding vaak duurder dan de andere geuren. Ik heb daarom nu de felroze fruity pin up geur besteld die ook goed ruikt. Voor twee stuks was ik € 9,95 kwijt. Er is of was ook een goedkopere versie op de markt van de Action maar die heb ik nooit gevonden. Het product kost standaard € 9,95 maar is regelmatig in de aanbieding of goedkoper als je er twee koopt. Even surfen kan kostenbesparend zijn.

Cijfer 8,5

Mocht je dus ook iemand in je huishouden hebben, die een langdurige onprettige geur op het toilet achterlaat na zijn of haar bezoek, dan is dit product zeker de moeite waard of gewoon om een lekker ruikende badkamer te hebben.

Veroni Steentjes





Livestream concerten deel twee



In het vorige magazine gaf ik al aan dat corona en de lockdown niet alleen nadelen maar ook voordelen hebben zoals de livestream muziekconcerten. Ik heb al zeker tien jaar geen live concert of voorstelling buitenshuis kunnen bijwonen. Nu er door corona wel opties zijn, geniet ik er met volle teugen van en koop ik vaak een ticket. Ik heb het afgelopen jaar via livestream meer concerten gezien dan in mijn hele leven. Zo kan ik met Emile thuis een gevoel van een leuk avondje uit creëren met een lekker drankje en wat versnaperingen erbij.

Og3ene

Ik heb voor Kerstmis twee mooie kerstconcerten van Og3ene in de Winter Efteling gezien die erg mooi waren. Ze gaven drie dagen achter elkaar drie concerten die allen verschillend qua muziekinhoud waren en de plaats in de Efteling waar het concert opgenomen werd was ook steeds op een andere plaats. De dames hadden zich goed ingepakt, want het waren buitenconcerten en het was flink koud. Ook hebben we in maart drie concerten van Og3ene gekeken met het thema disco waarbij de muziekinvulling ook iedere keer anders was. Een passe-Partout voor drie concerten kostte € 22,75 of € 8,95 per concert. De streaming bij hen werkt altijd goed. Daar hoeft je je geen zorgen over te maken. Ik betaal liever iets meer voor een kaartje met een goede streaming dan steeds van die haperingen erin te hebben. Als de lockdown nog langer duurt, kan het zijn dat ze weer via livestreaming concerten geven. Ze vroegen tijdens hun optreden welke thema's de kijkers leuk vonden zoals soul, jazz, de jaren 80, musicals of Disney liedjes.

Di-rect en meer

Ik heb ook twee concerten van Di-rect gezien. Bij de laatste op 5 maart was de streaming erg slecht. Daarom heb ik besloten van Di-rect geen livestream concerten meer te kijken, want de streaming is iedere keer slecht en dat geeft veel stress en teleurstelling. Ik heb 'Het rondje Hazes' gekeken wat ook leuk en goed was naast De Vrienden van Amstel LIVE. Beiden waren goed verzorgd en er waren geen haperingen met de livestream.

The Streamers

The Streamers zijn in 2021 opgericht door Guus Meeuwis en Kraantje Pappie. Al vrij snel na de oprichting benoemde Frank Lammers zichzelf tot manager van het gezelschap. Het is de enige band ter wereld die nooit live zal optreden

ten overstaan van publiek. Een collectief van een keur aan Nederlandse artiesten had de handen ineengeslagen. Zij vormden in Koninklijk Carré in Amsterdam een misschien wel eenmalige nieuwe band, genaamd The Streamers. De artiesten die meededen waren Guus Meeuwis, Kraantje Pappie, Typhoon, Davina Michelle, Rolf Sanchez, Nick & Simon, Roel van Velzen, Suzan & Freek, Maan, Snelle en Diggy Dex. Danny Vera trad ook nog als gast op. Het concert van The Streamers was op 20 maart van 20.30 tot 23.00 uur en ik heb er vol van genoten. Het concert was gratis met een foaienpot erbij.

Als het goed is gaan ze meer streamconcerten geven maar daar is nog niets over bekend.

Aanraden

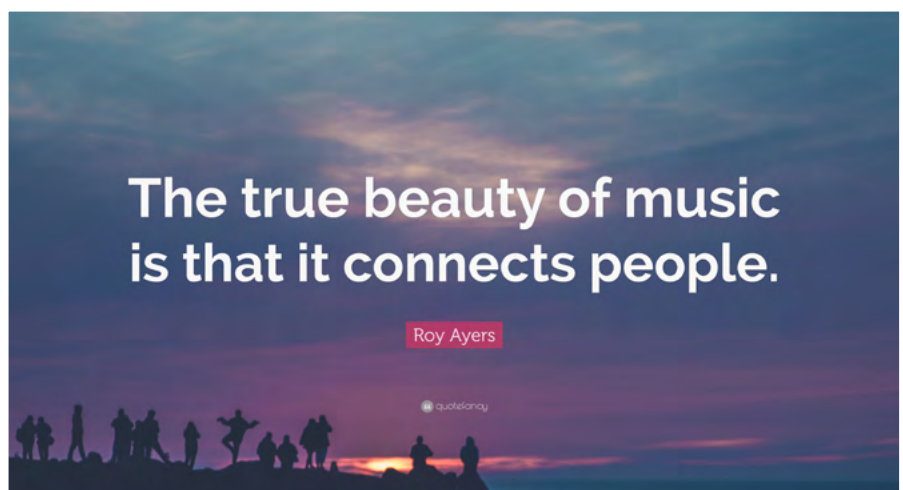
Ik wil iedereen echt aanraden om een livestreaming concert te proberen. Als je financieel geen buil wilt vallen, kun je een gratis concert nemen, mits het er is. De streaming gaat meestal van je smartphone naar de TV toe met een Google Chromecast of een Apple TV. Ik heb een smart tv met internet, waardoor we de concerten van Og3ene via een website op de tv konden kijken.

Ik geniet ervan zo lang het kan en hoop dat de livestream optredens behouden blijven als er straks wel weer concerten met publiek gegeven mogen worden.

Tip

Test ruim op tijd voor een concert begint of alles werkt. Je streamt meestal van de telefoon via Google Chromecast of Apple TV naar je tv toe. Als het niet lukt, dan kun je nog tijdig iemand bellen voor hulp. Anders wordt het zo'n gestress net voor een concert en is de toon al gezet.

Veroni Steentjes





Boek: Uiteindelijk komt alles goed

Subtitel: Hoe we zelf een volmaakte wereld kunnen scheppen

Auteur: Christina von Dreien

Genre: spiritualiteit

94 bladzijdes

Uitgifte: december 2020

Uitgeverij: Akasha

Nederlands

Te koop: paperback (€ 17,50).

De schrijfster – Christina von Dreien – is een jong Zwitsers meisje, met veel bijzondere spirituele gaven. Zo weet ze alles van de geschiedenis van alle planeten en heeft een helder kijk op de toekomst. Via een serie boeken en lezingen nodigt ze mensen uit om op een andere manier naar de wereld te kijken. Hoe kun je helemaal bij jezelf blijven in elke situatie, zelfs nu in deze coronatijd? Wat kun jij bijdragen aan ons destructieve en noodlijdende systeem?

Ik had de eerste drie boeken van haar ook gelezen:

Tweeling, als licht geboren

Het visioen over het goede

Bewustzijn scheidt vrede

Daarom was ik nieuwsgierig naar deze vierde titel: 'Uiteindelijk komt alles goed'. De titel raakt precies de kern. Het gaat over de coronacrisis en wat we kunnen leren uit deze periode. Vol vertrouwen zegt ze dat het echt allemaal weer goed komt, maar dat we er even doorheen moeten. Deze periode is bedoeld om een aantal lessen te leren. Zo kunnen we leren van de natuurwet dat wat we ons voorstellen en wat we in ons hart voelen, ook daadwerkelijk in ons leven zal manifesteren. We hoeven het alleen maar oprecht te willen en we moeten bereid zijn het goede via ons zelf te manifesteren.

"Als we samen met een heleboel andere mensen voorstellen hoe een volmaakte wereld eruit ziet en hoe het voelt om in een volmaakte wereld te leven, dan móet en zál deze volmaakte wereld zich hier op aarde manifesteren".

De coronatijd geeft de mensheid de tijd en vrijheid voor zelfonderzoek om bepaalde denkpatronen te ontdekken en te veranderen.

Christina gaf de volgende adviezen:

- Niet bang zijn, wat er ook gebeurt.
- In alles het positieve zien en zelf iets positiefs bijdragen.

- Je spirituele helpers om ondersteuning vragen.
- Een basishouding van tevredenheid, dankbaarheid en vergeving.
- Erop vertrouwen dat alles uiteindelijk goed zal komen.

Ze zegt ook dat de aarde alleen met liefde kan worden geheeld en als er voldoende mensen zijn die een nieuwe basishouding van dankbaarheid en tevredenheid hebben, de situatie heel snel zou kunnen veranderen in positieve zin. De negatieve berichtgeving van de media is gebaseerd op angst en bezorgdheid. Hierdoor kan het heersende systeem blijven bestaan. De grote doorbraak zou kunnen komen door vertrouwen dat het allemaal goed komt.



Cijfer 8

Toelichting

De mooiste boodschap van het boekje vond ik dat we ons de volmaakte wereld goed moeten voorstellen en met ons hart hoe het zou zijn. Dit boekje krijg van mij een 8 omdat het veel mensen troost kan geven en praktische handvatten biedt.

* Er zijn op YouTube ook Duitstalige lezingen van haar te volgen.

Elvire van Vlijmen

Boek: Familie op de vlucht

Auteur: Diney Costeloe
 Genre: oorlogsroman
 368 bladzijdes
 Uitgifte: maart 2019
 Te koop: paperback (€ 12,99) en e-book (€ 11,99)

Samenvatting

Duitsland 1937. Een joods gezin is slachtoffer van steeds verdergaande discriminatie en bedreiging. Als Kurt wordt opgepakt en hun winkel in brand wordt gestoken, ziet Ruth geen andere mogelijkheid dan met hun kinderen Laura, Inge en de tweeling Peter en Hans aan de hand te vluchten. Maar waar kunnen ze heen, waar zijn ze nog veilig? Wat volgt is een wanhopige zwerftocht door een land waarin helden en verraders er precies hetzelfde uitzien...



Cijfer 7,5

Toelichting

Diney Costeloe heeft inmiddels vijf boeken geschreven. Naast deze twee boeken heeft ze ook 'De verloren vader', 'Het meisje zonder naam' en 'De verloren kinderen'. Al haar boeken zijn historische romans en zijn erg populair. De boeken worden goed verkocht; zij behoort dan ook tot de categorie bestsellerauteur. Ik krijg bij het zien van de covers van haar boeken een *feel good* gevoel, maar dat is onterecht.

Dit boek is een hartverscheurend verhaal van een Joods gezin in nazi-Duitsland en is erg spannend. Je leeft helemaal mee met vader Kurt en moeder Ruth, de hoofdpersonen in dit boek. Het blijft spannend tot het eind.

Johan Fiddelaers

Boek: Twee moedige vrouwen

Auteur: Diney Costeloe
 Genre: oorlogsroman
 400 bladzijdes
 Uitgifte: september 2020
 Te koop: paperback (€ 20) en e-book (€ 12,99)

Samenvatting

Engeland, 1937. Als Adelaide ontdekt dat de man die haar heeft opgevoed niet haar vader is, staat haar leven op zijn kop. Ze gaat op zoek naar haar andere familie en komt uit bij de zus van haar vader, die moeder-overste is van een klooster in Frankrijk. Adelaide reist naar haar toe op zoek naar antwoorden, en er groeit al snel een band tussen haarzelf en haar tante. Frankrijk, 1941. Midden in de Tweede Wereldoorlog gaat Adelaide terug naar Frankrijk – nu als spion. Met de hulp van haar tante, enkele van de andere nonnen en het plaatselijke verzet probeert ze zo veel mogelijk mensen te redden van de Duitsers. Maar dat is gevaarlijk werk, en niet iedereen is te vertrouwen...



Cijfer 8,5

Toelichting

De personages zijn door de schrijfster erg goed uitgewerkt. Alle ingrediënten voor een bijzonder boek zijn aanwezig en worden dan ook volledig benut. Het verhaal is goed en aangrijpend. Je leeft echt mee met Adelaide en Sarah. Het boek is spannend en je kunt het moeilijk weggleggen, want je wil weten hoe het Adelaide en Sarah vergaat. Kortom wederom een mooie historische roman van Diney Costeloe. Ik vind het verhaal nog mooier opgeschreven en origineler dan Familie op de vlucht. Kortom lezen!

Johan Fiddelaers

Boek: Licht in de tunnel

Schrijver: Marc de Hond
 EAN: 9789400513440 Uitgever: Lev.
 Verschijningsdatum: juni 2020
 Verschijningsvormen: paperback (€ 20,99), e-book (€ 11,99) en luisterboek (€ 15,99)

Cijfer 9

Samenvatting en toelichting

Marc zijn boek begint in december 2018 en eindigt op 3 juni 2020. Op het moment dat blaaskanker wordt gediagnosticeerd gaat Marc het boek schrijven. Het boek staat vol met de humor van Marc, en dat was zijn levenselixer. Het is precies Marc, ondanks dat de periode steeds donkerder wordt, blijft dit zijn kracht. In het boek worden hoogtepunten gemaakt, en dieptepunten beschreven. Marc heeft geen taboes: over seks, zorg, rouw en vreugde wordt geschreven. Het maken van herinneringen voor zijn kinderen, familie en vrienden. De angst wanneer de corona Nederland binnenkomt en hij met zijn gezin in quarantaine gaat, en dat gezien zijn situatie ook weer los moet laten. De teleurstelling dat de theatertour, als nalatenschap voor zijn kinderen, door de corona niet afgemaakt kan worden.

Marc schrijft over alles wat hij achterlaat voor zijn kinderen, vrouw en familie. En een goede lezer krijgt ook een stukje erfenis mee. Ik vond het een fijn en makkelijk boek om te lezen. De humor van Marc vond ik als lezer soms wat ongemakkelijk, wat door zijn schoonfamilie in het boek als 'ongeMarcelijk' verbasterd wordt. De relatie met zijn vader, familie en vrienden komt voorbij. Het geeft een open en kwetsbare houding. Op het einde van het boek is er ook een nalatenschap voor artsen inzake blaaskanker bij dwarslaesiepatiënten. Van begin tot het einde is het een krachtig boek!

Het boek van Marc zet de lezer aan het denken. Ondanks dat het helemaal geen leuk onderwerp is, om over de naderende dood te schrijven, is het Marc gelukt. Hij heeft op zijn open, toegankelijke en humoristische manier het onderwerp luchtig weten te houden. Marc heeft ook met het schrijven van dit boek iets moois achtergelaten voor iedereen die het durft te pakken.

Fons Osseweijer



Boek: De ontdekking van Urk

Auteur: Matthias M.R. Declercq
 EAN: 9789463810265
 Uitgever: Podium Uitgeverij
 Verschijningsdatum 1e druk: Oktober 2020
 Vorm: Paperback, E-book en Luisterboek

Cijfer 7

De schrijver en journalist Matthias M.R. Declercq komt met het dorp Urk in aanraking wanneer Dirk Post vermoord wordt aangetroffen in het Urkerbos. Het is de bedoeling dat deze belgische journalist er een artikel over schrijft. Echter stuit hij op de geslotenheid van de dorpsgemeenschap. Jaren later gaat hij een half jaar in Urk wonen om meer over Urk en de gemeenschap te begrijpen.

Naar aanleiding van de publiciteit toen het boek uitkwam ben ik het boek gaan lezen. Er zouden verhalen in staan die door bewoners van Urk waren verteld aan Matthias. Echter is het boek vooral een beschrijving over de geschiedenis van Urk en de visserij. Het beschrijft ook de hedendaagse ontsporing van de jonge generatie Urkers. En daarbij worden ook enkele verhalen van bewoners beschreven om de geschiedenis te illustreren. De verwachting die ik had van het boek was geen beschrijvende geschiedenis over Urk. Het was soms taai om door de geschiedenislessen te lezen. Tegelijkertijd geeft het wel inzicht wat de gemeenschap van Urk gemaakt heeft zoals deze nu is. Het is wel een blik die door een buitenstaander beschreven is, en voor Urkers wel herkenbaar is.

Matthias M.R. Declercq beschrijft wel zijn zoektocht in het boek. Toch vind ik het als lezer jammer dat het veel geschiedenis beschrijft. Er mist een verhaal, waardoor het meer een naslagwerk lijkt in plaats van een boek met een verhaal. Voor de lezer die zeer geïnteresseerd is in de geschiedenis van Urk, is het boek waar veel wetenswaardigheden in staan.

Fons Osseweijer



Boek: Die ene patiënt

Auteur: Ellen de Visser
 Uitgeverij: Ambo/Anthos
 Verschijningsdatum februari 2019
 23ste herziene druk 2020 met 15 nieuwe verhalen
 erbij over corona
 Aantal pagina's 343 pagina's
 ISBN 978902635415

Auteur

Ellen de Visser (1966) is wetenschapsjournalist voor de Volkskrant. In 2017 begon ze met de serie 'Die ene patiënt' in de weekendbijlage Sir Edmund. Deze rubriek roept bij mensen met én zonder medische achtergrond veel herkenning en emoties op.



verpleegkundigen, en laten zien welke belangrijke lessen zij van hun patiënten leerden.

Cijfer 8,5

Toelichting

Het is goed om eens te lezen dat zorgverleners ook mensen zijn die af en toe een patiënt hebben die hen bijblijft of iets heeft geleerd. In het boek vertellen zorgverleners diverse verhalen zoals verpleegkundigen, huisartsen en specialisten.

Ik vind het een goed boek omdat ik er af en toe een verhaal uit kan lezen en dan weer weg kan leggen. Daarbij zijn de verhalen niet zo lang, wat ik prettig vind.

In deze herdruk zijn 15 nieuwe verhalen toegevoegd waarin ook corona en de impact ervan op het medisch personeel duidelijk naar voren komt. Als je niet in de zorg zit of zorg nodig hebt, dan kan een verhaal over een corona patiënt op de IC wel je ogen openen en een beeld van de impact geven. Soms kun je het werk niet altijd op je werk laten en neem je een patiënt mee naar huis of laat hij/zij een indruk achter die je bijblijft.

Veroni Steentjes

Korte samenvatting

Iedereen met een medisch beroep kent één patiënt die diepe indruk heeft gemaakt – over die ene patiënt gaat dit boek.

Ellen de Visser tekent in 'Die ene patiënt' de persoonlijke verhalen op van meer dan honderd zorgverleners, over een patiënt die door hun professionele pantser wist te breken en hen eraan herinnerde wat de kern is van hun bijzondere beroep, namelijk compassie. De coronapandemie heeft opnieuw duidelijk gemaakt hoe indrukwekkend de band tussen medische professionals en hun patiënten kan zijn. Daarom bevat deze herziene editie nieuwe verhalen die symbool staan voor de daadkracht, het verdriet en de saamhorigheid die de coronaperiode tekenen.

De verhalen die in 'Die ene patiënt' zijn samengebracht, bieden een aangrijpende en leerzame blik in de ziel en de gedachtewereld van artsen en

Serie: Lupin

Netflix Serie: Lupin

Uitgifte Netflix: 8 januari 2021

Genre: Comedyseries

Originele taal: Frans

Duur: 1 Seizoen, 5 afleveringen van c.a. 45 minuten, Seizoen 2 is onderweg

Acteurs: Omar Sy, Ludivine Sagnier, Clotilde Hesme en anderen



Korte samenvatting

Het verhaal volgt de professionele dief Assane Diop, de enige zoon van een immigrant uit Senegal die naar Frankrijk was gekomen om een beter leven voor zijn kind te zoeken. Assane's vader wordt beschuldigd van diefstal van een dure diamanten halsketting door zijn werkgever, de rijke en machtige Hubert Pellegrini. Hij hangt zichzelf uit schaamte op in zijn gevangenis, waardoor de tiener Assane een wees wordt.

Vijfentwintig jaar later, gaat Assane op weg om wraak te nemen op de familie Pellegrini, geïnspireerd door een boek over gentleman dief Arsène

Lupin, die zijn vader hem op zijn verjaardag had gegeven. Hierbij gebruikt hij zijn charisma en beheersing van diefstal, uitvluchten en vermommingen om die van Hubert aan het licht te brengen.

Cijfer 9

Toelichting

De serie sprak mij direct aan, omdat ik de hoofdrolspeler bijzonder goed en fascinerend vind, de Franse acteur Omar Sy, die je vast onder andere kent uit de film *Intouchables* (2011). En wat zet hij ook hier zijn rol weer fantastisch neer!



Een Franstalige serie of film vraagt (van mij) altijd wel iets meer concentratie, omdat ik de taal niet beheers en dus echt de ondertiteling nodig heb om de serie goed te volgen. Maar dat is bij deze serie geen enkel probleem. Hij kijkt heel gemakkelijk en ontspannen.

De serie is spannend en boeiend door het verhaal dat door alle afleveringen heen verweven is. Daarnaast zit er enorm veel humor verwerkt in de scenes.

De serie eindigt met een spannend, open einde. Bevestigd is dat in de zomer van 2021 seizoen 2 op Netflix te zien zal zijn. De trailer is inmiddels al te zien, ik kan niet wachten!

Lilian Goudzwaard





www.gldprintmedia.nl