

# Mobiel Magazine

No.2 jaargang 18

© Stichting Intermobiel

in gesprek met  
PvdA'er Ria de Vries

long-covid patiënt  
vertelt haar verhaal

Martin Lauriks:  
para-roeien

columns van:  
Lilian, Gaby & Myrtil

aangepast meubilair  
babyverzorging

interview met  
ervaringsprofessional  
Jiska Ogier



make-up tips voor  
minder goede handen

PGB via  
Zvw of Wlz





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](http://www.intermobiel.com)).

### Redactieadres:

Stichting Intermobiel  
Bertha von Suttnerstraat 19  
6836 KL Arnhem  
[mm@intermobiel.com](mailto:mm@intermobiel.com)

Aanmelden op het gratis Mobiel Magazine  
*Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 19  
nummer 1: 1 oktober 2022*

**Aan dit nummer werkten mee:** Marjolein Buis, Emile Cobben, Nicole en Geert Dekkers, Martijn Engler, Lilian Goudzwaard, Melanie van Hagen, Dagmar Janssen, Joyce Koonen, Martin Lauriks, Kelly van Mourik (Ambo Anthos Uitgevers), Myrtil, Jiska Ogier, Gaby Santcroos, Saskia, Tamara Steentjes, Uitgeverij Mozaïek, Elvire van Vlijmen en Ria de Vries. 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, Mary & Johan Fiddelaers en Veroni Steentjes.

**Vormgeving:** Johan Fiddelaers

### Fotografie en illustraties:

Marjolein Buis, Emile Cobben, Nicole en Geert Dekkers, Martijn Engler, Fun Experts, Johan Fiddelaers, Lilian Goudzwaard, Melanie van Hagen, Judith Hartman (van Alleburen.nl), Jens van Hecke (Jens vh photos), John Heldens, Martin Kneepkens, Tjeerd Knier Fotografie, Martin Lauriks, Jeanne Melchers, Myrtil, Jiska Ogier Fotografie, Fons Osseweijer, Leonie Palsma, Gaby Santcroos, Paul Stoel, Saskia, Tamara Steentjes, Elvire van Vlijmen en Marijn de Wijs.

### Advertenties:

Emile Cobben (directeur) t. 06-43055738

### Copyright:

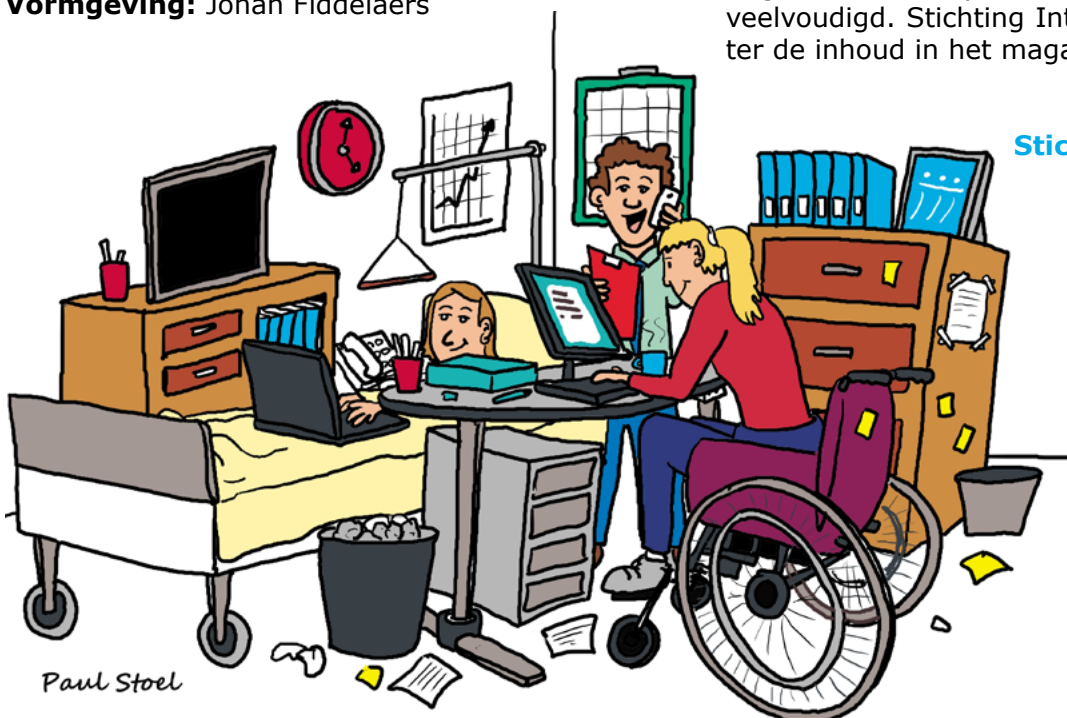
Stichting Intermobiel, Arnhem.

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:

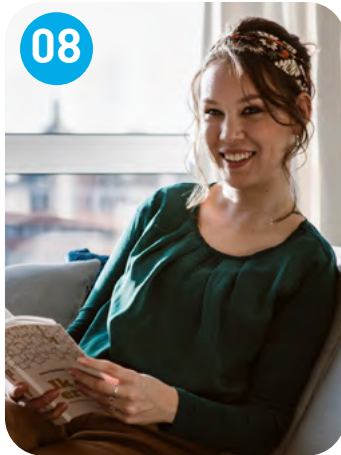
De informatie in het Mobiel Magazine is zorgvuldig samengesteld. Desondanks kan het zijn dat informatie verouderd is, onvolledig of incorrect. De samenstellers van het magazine zijn ook op geen enkele wijze aansprakelijk voor mogelijke schade of nadeel, voortkomend uit eventuele onjuiste of onvolledige 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 veelevoudigd. Stichting Intermobiel hoeft niet achter de inhoud in het magazine te staan.

Groeten,  
**Stichting Intermobiel**





# Inhoudsopgave



|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Voorwoord                           | 4  |
| Nieuws                              | 5  |
| De logica volgens Myrtl             | 7  |
| In gesprek met Jiske Ogier          | 8  |
| Citytrip Antwerpen                  | 13 |
| Stadsverlichting meditatie          | 14 |
| Aangepast meubilair babyverzorging  | 15 |
| PGB via Zvw naar Wlz                | 18 |
| Omgaan met: long-covid              | 22 |
| Gaby: chronisch ziek geschikt zijn  | 25 |
| Twintig jaar...                     | 26 |
| Interview met Ria de Vries          | 28 |
| Tamara over stoppen met roken       | 30 |
| Puzzelen in bed                     | 31 |
| Knutselhoek                         | 32 |
| App: Too good to go                 | 33 |
| Martin Lauriks: para-roeien         | 34 |
| Column van Johan                    | 36 |
| Geen moeder uit liefde voor...      | 37 |
| Wat wil ik uit coronatijd behouden? | 38 |
| Pruttel, de uil in huis             | 41 |
| Beautytips                          | 42 |
| Uitkering en vrijwilligerswerk      | 44 |
| Draaien, beitelen, schuren...       | 45 |
| Womanizer Premium 2                 | 46 |
| Verzwaringsdeken                    | 47 |
| Applecoach: Opdrachten app          | 48 |
| Huishouden: Geuren & Optidee        | 50 |
| Anders koken. Hoe dan?              | 52 |
| Anders denken: Een leeg hoofd       | 53 |
| Virtueel wandelen in de natuur      | 54 |
| Lees-, kijk- en gamehoek            | 55 |





## Voorwoord: 'De eendjes voeren.'



*Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Intermobiel en hoofdredacteur van het Mobiel Magazine. Ze schrijft in het voorwoord wat haar bezighoudt.*

Kleine kinderen krijgen regelmatig te horen dat ze gezellig met hun (groot)ouders naar een vijver of kinderboerderij gaan om de eendjes of dieren te voeren. Tevens wordt de term 'voeren' ook genoemd bij 'baby's voeren'.

Maar wat als je door een ziekte niet meer zelf kunt eten en daar hulp bij nodig hebt? Hoe komt dan het woord 'voeren' over? Ik ben geen eend, geit of een baby maar een volwassene. Voor mij is er een wezenlijk verschil in de woorden tussen me helpen met eten geven dan dat ik hulp nodig heb me te voeren. Het geeft me een kleinerend gevoel alsof



ik een dier of baby ben. Misschien denk je: "Wat maakt het woord eten geven of voeren nou uit of doe er niet zo moeilijk over". Tot je zelf niet meer kunt eten en daar hulp bij nodig hebt er-vaar je pas het verschil tussen de twee termen.

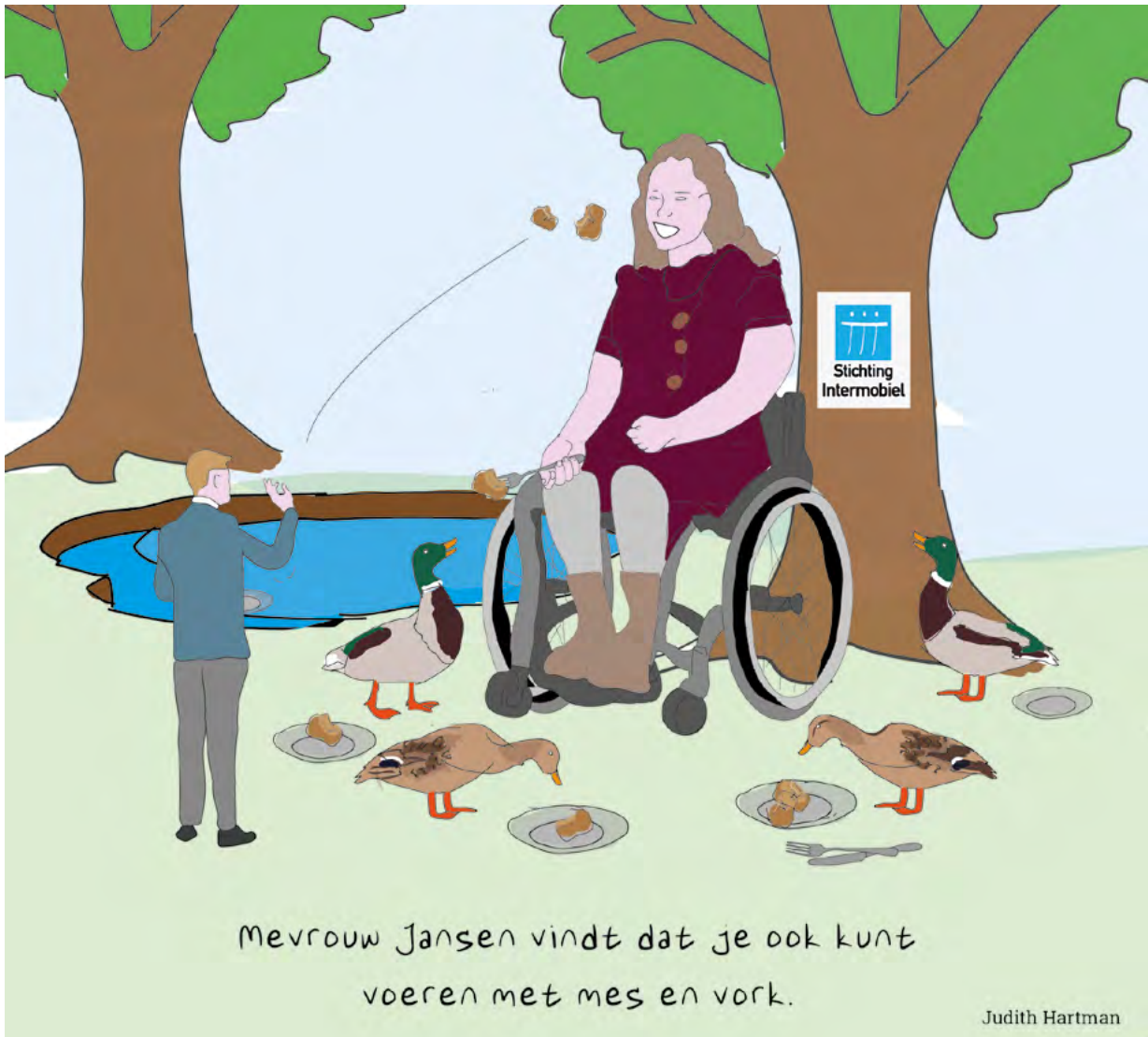
Houd het voor mij dus s.v.p. op 'eten geven' om mij een plezier te doen. Ik hoop dat je zelf nooit zult ervaren wat het verschil is in de woorden eten voeren en eten ge-

ven dus laten we voor nu het voeren voor de eendjes bewaren.

*Veroni Steentjes*

Illustratie: **Judith Hartman**

Gerealiseerd via [www.alleburen.nl](http://www.alleburen.nl)



Mevrouw Jansen vindt dat je ook kunt  
voeren met mes en vork.



## De logica volgens Myrtl ...een pauzeknop, bestaat die?



Het is even geleden dat ik mijn pen ter hand heb genomen. De afgelopen maanden waren een 'rocky ride' zoals ik dat noem. Ziek zijn is niemand vreemd. Ook mij niet. Daar waar dertien eerdere operaties een moment van weghalen of repareren betrof, stond ik onlangs voor de keuze iets aan mijn lijf toe te voegen. Huh? Ja. Een uitgang op mijn buik, om precies te zijn op mijn dunne darm oftewel een ileostoma.

De besluitvorming vond ik een eenzaam proces. Laten we wel wezen, bij de aanschaf van een tv of koffiezetapparaat bespreek je dat vaak nog met je omgeving. De kleur, de grootte, de kwaliteit en wat al nog niet meer. Maar ja, wat bespreek je nou over een uitlaat op je buik? Veel van de keuzes daarin zijn medisch gevormd. Rest de keuze het wel of niet te doen. En besluit je dan iets toe te voegen waarvan je de uitkomst niet weet, behalve dat je weet dat het ook een hoop gedoe met zich mee gaat brengen?

Uiteindelijk heb ik besloten er voor te gaan. Immers is de keuze voor het aanleggen van een stoma bij mij, de optelsom van vele niet geslaagde trajecten. De vraag die ik mezelf heb gesteld: geeft de huidige situatie mij voldoende kwaliteit van leven of vind ik het anderszins nog houdbaar? Antwoord daarop was nee, dat is het voor mij niet. Dus ja, ik waag de sprong op nieuwe kansen tot verbetering van kwaliteit van leven, winst in tijd en het herwinnen van vrijheid.

Zo gezegd, en begin april, zo gedaan. Ik werd wakker uit de narcose, zag mijn buik voorzien van heel veel plakkers en mijn stoma en dacht: dít, dit is voor mij een echte Dolly. Zo gaat ze dan ook vanaf dag 1 door het leven met mij. Dolly doet waarvoor we haar hebben aangelegd en eerlijk gezegd vind ik dat ze rockt. Over haar gekozen momenten waarop ze shined, verschillen we weliswaar van mening als het aankomt op timing. Maar hé, je kunt niet alles hebben in het leven, grijns.

Omdenken én balen, het bestaat nu even naast elkaar en dat is voor mij ook oké. Soms zijn dingen ook gewoon even heel erg stom. Omdenken en vooral bewust voorrang geven aan opladen houdt vervolgens mijn humeur weer op de rails.

Wat ik gelukkig altijd snel vergeet, maar ook dit

keer weer hard door wordt overvallen is het gereg rondom het ziek zijn en het herstel. Al een paar jaar voor Dolly ga ik door hersenletsel in een stoel door het leven. Ziek zijn, vooral het ondersteunen van mijn lijf, voorkomen van achteruitgang en soms zelfs benutten van herstel na een kink in de kabel, kost mij enorm veel tijd en welbestede energie. Veel tijd wanneer alles semi-stabiel is en nog heel veel meer tijd bij calamiteiten. Laten we zeggen dat de komst van Dolly de rest van mijn wankele gezondheidsevenwicht flink uit zijn verband heeft getrokken.



De afgelopen weken had ik flinke kinken in de kabels, goed ziek gevolgd door een sterk herstel van zo'n extra kink...Ik baal enorm van de kinken, baal enorm van het duf zijn van de pijnstilling, baal enorm van de zware afhankelijkheid waar ik mee te dealen heb wanneer ik zo ziek ben. Daarnaast ben ik ook heel trots op mijn knokkend lijf dat dan toch de weg naar herstel ervan weet te vinden. Trots op mijn gezin dat gewoon door blijft draaien, er ook hardop van durft te balen én er om lacht wanneer

door mijn spasmen of sinds kort ook door Dolly gekke situaties ontstaan. Ook trots op mij, dat ik opkom voor mezelf wanneer een zorgverlener net te laconiek handelt, terwijl ik al op mijn tandvlees loop. Dat ik de wegen naar broodnodige hulp in zorg weet te vinden wanneer er door verandering veel meer zeilen bijgezet moeten. Dat ik mensen kan bewegen, dat ik machtigingen rond krijg, en dat voorzieningen worden geleverd. Trots op mij dat ik dit zeer beslist toch beleefd kan. Trots op mij dat ik, ook dan, nog momenten vrouw, echtgenoot, vriend en moeder ben. Me zo kan voelen en kan genieten van mijn kroost en overige dierbaren. Trots op mij dat ook voorrang kan geven aan even genieten van de zon, nú een kop koffie of anderszins een moment van opladen.

Het leven is. Is soms heel veel, soms wrang of verdrietig, soms gewoon stom, maar voor mij ook iedere dag, minstens meerdere beetjes op een dag, heel waardevol. Die momenten, ik zie ze als de pauzeknop in mijn leven te midden van alle chaos die ziek zijn met zich meebrengt. Pauze. Heb het goed en tot de volgende keer,

*Myrtl*



### Sportvereniging Gehandicapten Midden-Limburg steunt Intermobiel

De sportvereniging gehandicapten Midden-Limburg stopt met haar bestaan. Daarom geven ze het batig saldo aan Stichting Intermobiel waar wij natuurlijk superblij mee zijn. Daar kunnen in 2022 de nodige lotgenoten mee geholpen worden en daarnaast deels de organisatiekosten van de stichting dekken.

### Handwerk

Nu de corona regels weer opgeheven zijn, is er weer een mogelijkheid om op markten de Intermobiel handwerk spullen te verkopen. Op 11 september is er een markt in Mesh waar Mia met hulp kan staan. Mia wil vanuit 't Jachthuis ook handwerkspullen gaan verkopen.

Astrid is een van de dames van het handwerkteam. Ze heeft handwerkspullen meegenomen naar Italië, waar ze nu woont, om daar te verkopen. Ze heeft voor € 120 aan spullen verkocht.



Ulla blijft doorgaan met mooie kindervestjes breien zo lang ze nog kan naast de andere dames van het handwerkteam, zoals: Thea, Agnes, Marian en Anita die Mia blijven helpen. De gehaakte rammelaars en babyspullen verkopen erg goed. Nog steeds worden er ouderwetse handgebreide sokken en sloffen met een leren zool verkocht. Els is het handwerkteam komen versterken en breit nu

sokken. We heten Els welkom bij het handwerkteam!

### Intermobiel Fonds

We zijn 2022 goed begonnen door iemand uit de doelgroep te helpen met een tablet vanuit het Intermobiel Fonds. Jasper: "Ik ben super blij met deze tablet. Ik kan nu weer zelf dingen online opzoeken, regelen en sociale contacten hebben. Het geeft me vrijheid. Intermobiel, super bedankt dus."

### 4daagse sponsorlopers

Het is inmiddels drie jaar geleden dat de Nijmeegse 4Daagse gehouden werd. De edities van 2020 en 2021 vonden vanwege corona geen doorgang. Maar de wandelschoenen kunnen weer uit het vet worden gehaald. Ook dit jaar zijn er wandelaars die als sponsorloper voor Intermobiel gaan lopen! Superblij zijn we daarmee, want die opbrengsten hebben we de afgelopen jaren echt gemist. De sponsorlopers zijn:

**Martin Kneepkens** is er klaar voor om voor de 14e keer de Vierdaagse te lopen. Inmiddels is Martin 78 jaar, opa van 6 kleinkinderen, maar geen tocht is hem te ver. Hij start altijd vroeg en heeft er flink de pas in. Zie je hem onderweg voorbij flitsen, moedig hem dan aan! Sponosr Martin hier: <https://www.devierdaagsesponsorloop.nl/actie/martin-kneepkens>



**Niels Fiddelaers** Niels liep zijn eerste 4-daagse in 2019. Als 15-jarige liep hij dagelijks 50 km. Hij vond het een geweldige belevenis en keek na afloop direct uit naar de volgende. Daar moest hij tot 2022 op wachten. Nu is hij 18 jaar en gaat opnieuw de 4-daagse lopen. Uiteraard weer als sponsorloper voor Intermobiel; voor alle lotgenoten van zijn vader en van Veroni, waarmee Niels een speciale band. Sponsor Niels hier: <https://www.devierdaagseponsorloop.nl/actie/niels-fiddelaers>



Ook **John Heldens** is weer van de partij. Hij gaat op voor zijn 13e Vierdaagse. Zijn vorige Vierdaagse was misschien wel zijn zwaarste ooit. Hij had veel last van zijn voeten, maar puur op karakter en tandvlees voltooide hij zijn 200 km. Onderweg geniet John altijd van de gezelligheid en neemt hij daar ook de tijd voor, waardoor hij soms aan het eind nog extra moet doorlopen om op tijd binnen te komen. Sponsor John hier: <https://www.devierdaagseponsorloop.nl/actie/john-heldens>



**Fons Osseweijer** rolt voor Intermobiel. Voor het eerst heeft Intermobiel een 'sponsorrol-ler' in de persoon van Fons Osseweijer. Fons is als vrijwilliger actief voor Intermobiel: hij is bestuurslid en redactielid. Voor ieder magazine schrijft hij diverse artikelen en denkt hij mee aan de samenstelling ervan. Fons schrijft op zijn sponsorpagina: "Stichting Intermobiel maakt leven voor mensen met een handicap gemakkelijker!" Fons rolt voor het eerst de Nijmeegse 4daagse, maar hij is fervent roller van vele tochten, bijvoorbeeld: de Avond 4Daagse Kampen, de Sallandse Wandelvierdaagse en de Kennedymarsen van Zwolle, Melderslo en Waalwijk. Fons kun je hier sponsoren: <https://www.devierdaagseponsorloop.nl/actie/fons-osseweijer>



## 2019

In 2019 haalden Martin, John en Niels gezamenlijk € 2.919 op voor onze Stichting!

*Veroni Steentjes en Johan Fiddelaers*



### **"Mensen bewuster maken van de positie van mensen met een handicap."**

#### **Even voorstellen**

"Mijn naam is Jiska Ogier en ik woon in Leiden. Daar heb ik de afgelopen jaren gestudeerd. Ik ben 27 jaar (1994) en mijn hobby's zijn onder andere fotografie en het trainen van roofvogels voor demonstraties. Vanwege een fysieke handicap ben ik een rolstoelgebruiker."

#### **Studie en zelfstudie**

"Aan Universiteit Leiden heb ik de bachelor Notariële Recht afgerond. Daarnaast heb ik veel zelfstudie gedaan naar het VN-verdrag Handicap, daar is geen aparte Bachelor of Master voor. Mijn algemene achtergrond in de rechten helpt me enorm met het bestuderen van zulke verdragen. Daarnaast ben ik vrijwilliger bij het tijdschrift Handicap & Recht. Dat is hét juridische vakblad rond de rechten van mensen met een handicap; meer specifiek het VN-verdrag Handicap. Daarvan ben ik redactielid; soms schrijf ik ervoor of zoek ik juridische auteurs en redigeer ik de artikelen vooral inhoudelijk. De artikelen bevatten juridische analyses van de implementatie van het VN-verdrag Handicap en van nieuwe wetten en regelgeving daaromheen, maar bijvoorbeeld ook van gerechtelijke uitspraken."

"Ik ben geboren met een cerebrale parese. Dat is in mijn geval een beschadiging in het motorisch deel van mijn hersenen. Alleen mijn motoriek is aangetast. Mijn evenwicht is slecht en voornamelijk in mijn onderlichaam heb ik moeite met het aansturen van mijn spieren. Ik heb altijd een vrij hoge spierspanning. Het gebruik van mijn rolstoel maakt mij veel mobieler."

*Waren er beperkingen waar je tijdens je studie tegenaan liep?*

"Ja, wat voor mij heel erg lastig was, waren de verplichte colleges. Een rooster is toch gemaakt voor mensen die alle energie en flexibiliteit hebben. Het eerste jaar heb ik het geprobeerd, maar qua energie trok ik het niet. Ik had zelfs te weinig tijd en energie voor fysiotherapie. Toen hebben ze een aangepast rooster voor mij gemaakt. Zo volgde ik in plaats van drie maar twee vakken tegelijk. Zo kreeg ik meer tijd voor fysiotherapie en kon ik voor 'Wij Staan Op!' nevenwerkzaamheden verrichten."

#### **Jiska's werk**

Wij Staan Op! (<https://wijstaanop.nl>) is een stichting



geleid door jongvolwassenen met een fysieke handicap, die zich inzet voor een inclusief Nederland. Het motto is: 'Iedereen is gelijk in het anders zijn.' Jiska vertelt: "Wij Staan Op! heeft mij ontzettend veel ervaring opgeleverd, die ik nu meeneem in mijn werk. Jarenlang, tot aan het einde van mijn studie, heb ik er als vrijwilliger voor gewerkt, ik ben ook mede-initiatiefnemer."

*Je hebt rechten gestudeerd, maar je werkt niet op een notaris- of advocatenkantoor.*

"Nee, ik werk zelfstandig als zzp'er (zelfstandige zonder personeel). Dat ben ik vanwege mijn werk voor Wij Staan Op! gaan doen. Ik gaf er workshops en ik was betrokken bij het schrijven ervan. Ik



kreeg steeds de vraag: 'Zou jij als jurist hier of daar iets voor kunnen doen?' Ik vond het verzorgen van workshops erg leuk, belangrijk en leerzaam om te doen. Tegen het einde van mijn studie ben ik me gaan oriënteren. Wil ik de notariële praktijk in? Of wil ik op een andere manier als jurist aan het werk? Toen heb ik besloten om te doen wat ik nu doe."

*Is je werk voornamelijk gericht op het VN-verdrag Handicap?*

"Ik ben me steeds meer gaan specialiseren in het VN-verdrag Handicap. Dat is waar ik mijn workshops en opdrachten op baseer. Het belangrijkste vind ik de theorie van het verdrag omzetten naar de praktijk. De kracht van mijn positie daarin is dat ik zowel het juridische deel snap en dat prima kan uitleggen, maar ik weet – vanwege mijn ervaringen bij Wij Staan Op! en in de politiek – ook hoe beleid werkt: welke beleidskeuzes worden gemaakt en hoe die worden gemaakt. Tegelijkertijd weet ik hoe de leefwereld eruitziet en zien waar die twee met elkaar in conflict zijn. Dat is interessant voor bedrijven, onderwijsinstellingen en (kleine) overheden die daarmee worstelen. Voor hen is het moeilijk om daar goede kennis over binnen te halen. Er zijn weinig mensen die de combinatie van kennis en een ervaringsachtergrond hebben. Wat ik nu het meeste doe is workshops geven, bijvoorbeeld op HRM afdelingen van bedrijven of in teams binnen gemeentes."

*Is dat een dagdeel of meer?*

"Dat ligt eraan wat de gemeente of de organisatie zelf wil. Op mijn website [www.jiskaogier.nl](http://www.jiskaogier.nl) vind je een aantal basisworkshops. Die duren anderhalf tot twee uur. Een workshop bestaat uit een deel basiskennis en het andere deel vullen we samen in. Ik vind het belangrijk om altijd maatwerk te leveren. Daarnaast heb ik een aantal langere trajecten bij verschillende organisaties lopen."

*Heb je een eigen ruimte voor de workshops?*

"Nee, ik heb daar geen eigen ruimte voor. Ik doe dat bij het bedrijf of de organisatie zelf of eventueel op een externe locatie. Tijdens de coronaperiode was dat voornamelijk digitaal. Digitale workshops besparen mij veel tijd en energie."

Alles wat ik doe is maatwerk. De basis van mijn verhaal is mijn kennis van het VN-verdrag Handicap en mijn ervaringsdeskundigheid. Het leven met een handicap en het vertalen van theoretisch beleid naar mensenlevens. Hoe ziet dat eruit? Hoe pakt dat uit en waar moet je rekening mee houden? Het kan heel erg verschillen hoe ik daar bij

een workshop of bij een speech invulling aan geef. Dat bepaal ik mede met de aanvrager. Ik vind dat we maatwerk moeten leveren voor mensen met een handicap, dus dan moet ik dat zelf ook doen."

*Zelf merk ik dat er voor bedlegerige mensen weinig geregeld is, denk maar aan een bed in de auto of liggend een concert bijwonen.*

"Er zijn veel conflicterende regels. Daar zijn talloze voorbeelden van. Beleid maken is lastig. Je moet algemene regels maken, maar mensen zijn nu eenmaal niet algemeen. Ze passen niet die hokjes. Dat is waar ik met mijn workshops naar kijk. Hoe doe je dat het beste? Hoe zorg je bij het maken



van algemene regels dat je altijd oog houdt voor maatwerk?"

Het is nog niet zo lang geleden dat participeren helemaal niet gewoon was of gevraagd werd. Nu steeds meer mensen hun eigen weg vinden en willen participeren, komen we veel dingen tegen die niet goed georganiseerd zijn. Dat is een interessant proces, maar wel eentje van een lange adem."

### **VN-verdrag Handicap**

*Klopt het dat Nederland het verdrag erg laat ondertekende, pas in 2016?*

"Nee, Nederland ondertekende het verdrag in 2006, bij het vaststellen van de tekst ervan. Daarmee zeg je als land: 'Wij willen ons hieraan binden, maar we zijn nog niet gebonden.' In 2016 heeft Nederland het verdrag geratificeerd, dat wil zeggen: 'We gaan het nu uitvoeren. We zijn er nu met elkaar aan gebonden.' De VN (Verenigde Naties) kan nu toezicht houden op onze naleving ervan."

*Waar staat het VN-verdrag Handicap voor?*

"Het mooie van het verdrag (officieel: het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van Personen met een Handicap) is dat het gaat over de volle breedte van het leven van mensen met een handi-

cap. Dat gaat veel verder dan losse beleidsstukjes als werk, wonen, school, vervoer en zorg. Het gaat echt over de rechten die je als mens hebt. Dat klinkt suf, want we zijn natuurlijk ook mensen die vallen onder alle mensenrechtenverdragen. Maar dit verdrag is bedoeld om extra aan te kaarten dat mensen met een handicap in een ongelijke positie zitten en daarvoor gecompenseerd moeten worden.

Belangrijke pijlers van het verdrag zijn:

- Eigen regie. Mensen moeten in staat gesteld



worden om zelfstandig hun leven te leiden op alle eerdergenoemde fronten, zoals werk en wonen. Maar het gaat bijvoorbeeld ook over het hebben van een gezin. Het verdrag benadrukt echt dat mensen hun eigen keuzes moeten kunnen maken en hun leven net zo vrij moeten kunnen inrichten als mensen zonder handicap.

- Ervaringsdeskundigheid. 'Nothing about us without us', dus praten mét ons en niet over ons. Dat is uniek. Bij het opstellen van de tekst van het verdrag zijn veel ervaringsdeskundigen betrokken.

Dat betekent verder dat deze landen bij het maken van wetten en regelgeving ervaringsdeskundigen moeten betrekken. Niet alleen bij wetten die op deze mensen van toepassing zijn, maar bij alle wetten en regelgeving. Dus ons niet alleen vragen bij wetten over aangepast vervoer, maar juist ook bij algemeen openbaar vervoer. Zo kunnen we er ook voor zorgen dat mensen zo veel mogelijk op dezelfde manier mee kunnen doen als mensen zonder handicap."

*Hoe staat Nederland ervoor en word je wel eens door Ministeries uitgenodigd?*

"Het VN-verdrag zegt dat we mensen met een handicap bij alle fronten moeten betrekken en gedurende de gehele lengte van het proces. Dat is iets waar we in Nederland nog helemaal niet zijn. Ik zie vaak dat gemeentes daar nog moeite mee hebben en worstelen met de vraagstukken: 'Hoe pakken we het aan? Hoe vinden we die ervaringsdeskundigen?'

Dat is iets waar ik in mijn workshops regelmatig aandacht aan besteed. Ook op landelijk niveau zie je dat; het zit nog niet in ons systeem om het zo aan te pakken. Er wordt vaak gesproken met organisaties, dat is op landelijk niveau ook logisch, en niet met individuen. Op het moment dat je in Nederland met organisaties spreekt, dan zit daarin het risico dat die organisaties niet helemaal bestaan uit mensen met een handicap. Maar het VN-comité was hier erg strikt in, zij hebben juist aangekaart dat organisaties van mensen met een handicap echt betrokken moeten zijn. In Nederland zijn soms weinig van die organisaties betrokken, bijvoorbeeld omdat het proces niet toegankelijk is. Daar moet verandering in komen."

### **De Veerkracht Centrale**

"Ik sta ervoor open om mee te denken en advies te geven, maar dan wel betaald. Vaak mogen lobbyploegen wel meepraten, maar dat zijn allemaal onbetaalde klussen. Dat vind ik niet meer kunnen. Ervaringsdeskundigen zijn ook deskundigen! Maar niet allen zijn professionals. Een van mijn opdrachten is dat ik meewerk aan het project de Veerkracht Centrale (<https://veerkrachtcentrale.nl>). Daarmee zijn we bezig met het in kaart brengen van wat voor soorten ervaringsdeskundigheden er zijn en hoe we die moeten waarderen. En hoe waarborg je dat de kwaliteit goed is zonder dat mensen daar een opleiding voor hoeven te volgen? Je ziet vaak dat deze mensen, vanwege diverse redenen, daar niet toe in staat zijn. Vaak is dat ook niet nodig. En, hoe zouden we die moeten waarderen, hoeveel zou je ze moeten betalen? Zodat hun deskundigheid en expertise conform de markt gewaardeerd wordt, zoals de expertise van bijvoorbeeld een architect gewaardeerd wordt.

Dus niet afschepen met een reiskostenvergoeding

en vaak dat niet eens. Daarbij komt wel weer een ander vraagstuk boven; hoe zorgen we ervoor dat mensen dan niet gelijk gekort worden op hun uitkering? Daar houd ik mij nu mee bezig.

Je ziet dat er toch wel veel verschillende soorten ervaringsdeskundigheden zijn met hele verschillende achtergronden. Wat ik er mooi aan vind, is dat het iets is wat je niet kunt leren uit een boekje of opleiding, maar dat betekent ook dat het moeilijk te toetsen is. Van mijn rechtenopleiding kan ik een diploma laten zien, maar van mijn ervaringsdeskundigheid kan ik dat niet. Dus hoe toon je dan aan dat je die kwaliteiten hebt, dat is best wel een vraagstuk."

*Jiska, heb je tot slot nog iets wat je aan de lezer wil vertellen?*

"Ik vind het leuk om te vermelden dat ik het belangrijk vind om te netwerken, om met elkaar te verbinden, om kennis te delen. Ik wil graag mijn ervaring als zelfstandig ondernemer delen. Daarom ga ik nu startende ondernemers (met een handicap) coachen. Om hen die kickstart te bezorgen om te gaan ondernemen. Ik denk dat het voor veel mensen met een handicap een fijne manier kan zijn om te werken en flexibel te zijn. Dat is wel spannend, zeker op het gebied van je uitkering is dat complex. Ik ben bijna klaar met mijn coachopleiding en dan wil ik daarmee gaan starten. Ik hoop dat ik veel mensen mag gaan coachen

en helpen, zodat veel mensen met een handicap zichzelf een flexibele baan kunnen creëren."

*Zodat zij hun eigen geld kunnen verdienen en maatschappelijk actief kunnen participeren?*

"Precies, ik denk dat juist het uitvoeren van het verdrag meer deskundigheid vraagt en dat moet gewaardeerd worden. Ik denk dat er in de komende jaren een enorme markt voor gaat ontstaan. Ze kunnen ons niet meer vragen: 'Maak eens wat tijd vrij en kom eens vertellen hoe het zit.', want dat vragen we ook niet van andere experts. Ik hoop dat ik ook op dat stukje ervaringsdeskundigen kan helpen en mezelf overbodig kan maken. Dat is mijn droom. Ik wil graag dat er meer mensen komen die professionaliteit en ervaringsdeskundigheid bij elkaar kunnen brengen.

Mijn boodschap: 'Ervaringsdeskundigheid is van onschatbare waarde', daarom heb ik die stap naar professional gezet. Ik hoop dat er velen met mij zullen zijn, die de professionaliteitsslag gaan maken."

*Jiska, bedankt voor het gesprek. Je hebt een interessante baan.* Jiska: "Ik vond het leuk om mijn verhaal met je te delen!"

*Johan Fiddelaers*

Meer informatie over Jiska op: [www.jiskaogier.nl](http://www.jiskaogier.nl)





## Sponsors



|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Gld print &amp; media</b><br/>Arnhem<br/><a href="http://www.gldprintmedia.nl">www.gldprintmedia.nl</a></p>                | <p><b>DACO</b><br/>Stucadoors &amp; Afbouwbedrijf<br/><a href="http://www.dacovolendam.nl">www.dacovolendam.nl</a></p>         | <p><b>Stichting Vermeer 14</b><br/>Amsterdam<br/><a href="http://www.stichtingvermeer14.nl">www.stichtingvermeer14.nl</a></p>                   |
| <p><b>KPN Conferencing</b><br/>Telefonisch vergaderen<br/><a href="http://www.kpnconferencing.nl">www.kpnconferencing.nl</a></p> | <p><b>Café Zaal Het Jachthuis</b><br/>Familie Cobben<br/>Beegden (Limburg)</p>   | <p><b>Javier Guzman</b><br/>cabaretier en acteur<br/><a href="http://www.javierguzman.nl">www.javierguzman.nl</a></p>                           |
| <p><b>Diny Boogerd</b><br/>schrijfsaken/tekstcorrectie<br/><a href="http://www.dinyboogerd.nl">www.dinyboogerd.nl</a></p>        | <p><b>Strip Studio Schagen</b><br/>Paul Stoel<br/><a href="http://www.stripstudioschagen.nl">www.stripstudioschagen.nl</a></p> | <p><b>Tjeerd Knier Fotografie</b><br/>onze huisfotograaf<br/><a href="http://www.tjeerdknierfotografie.nl">www.tjeerdknierfotografie.nl</a></p> |
| <p><b>Orion</b><br/>online sexshop<br/><a href="http://www.orion.eu">www.orion.eu</a></p>  | <p><b>Fun Experts</b><br/>Nijmegen<br/><a href="http://www.funexperts.nl">www.funexperts.nl</a></p>                            | <p><b>Apple Coach</b><br/>Martijn Engler<br/><a href="http://www.applecoach.nl">www.applecoach.nl</a></p>                                       |
| <p><b>Quokka</b><br/>the mobility bag<br/><a href="http://www.quokkabag.nl">www.quokkabag.nl</a></p>                             | <p><b>Arnhemse Uitdaging</b><br/><a href="http://arnhemseuitdaging.nl">arnhemseuitdaging.nl</a></p>                            | <p><b>gvibe.com</b><br/>Fun Toys</p>  |
| <p><b>Rob Heilands</b></p>   | <p><b>John en Paula Weij</b></p>   | <p><b>Paul Pijn</b><br/>COC</p>   |
| <p><b>Daans Magazijn</b><br/>refurbished elektronica<br/><a href="http://www.daansmagazijn.nl">www.daansmagazijn.nl</a></p>      | <p><b>Alleburen</b><br/>Ontwerpburo, Arnhem<br/><a href="http://www.alleburen.nl">www.alleburen.nl</a></p>                     | <p><b>Fleximo</b><br/>autolease<br/><a href="http://www.fleximo.nl">www.fleximo.nl</a></p>  |



**Deze pagina maken  
we graag vol!**

**Neem contact op met:**

**Emile Cobben**

**tel. 06-43055738**

**[emile@intermobiel.com](mailto:emile@intermobiel.com)**



## Citytrip Antwerpen



Dit jaar maakten mijn zus en ik voor de tiende keer een citytrip. Omdat ik altijd in bed lig, vind ik het erg fijn om één keer per jaar in een prikkelrijke omgeving te zijn met veel leven in de brouwerij.

Via Airbnb vond ik in de drukste winkelstraat van Antwerpen een zeer ruim appartement met slaapplekken voor 11 personen. De huiskamer leek een balzaal waarin ik met mijn ligrolstoel kon rolstoel-dansen en zelfs een 'salto met aanloop' zou qua ruimte lukken.

Er waren 2 slaapkamers, 2 badkamers en 3 toiletten. Ik kon met mijn handbewogen rolstoel overal goed bij. De toiletten waren niet verhoogd, dus dat waren flinke spieroefeningen. Jammer genoeg hadden ze een foutje gemaakt met de boeking; er waren baden in de badkamers in plaats van douches. Dat mocht de pret niet drukken, vroeger wisten mensen zich tenslotte meestal aan een wastafel.

De stad leek een mierennest, zoveel mensen op de been. Opvallend waren ook de elektrische stepjes die met grote snelheid om je heen zoefden. De grote winkelstraten waren met de ligrolstoel goed begaanbaar. In de oudere gedeelten van de stad waren de wegen en de stoepen erg hobbelig en daardoor pijnlijk voor mij. Toch heb ik gewoon

'doorgeduwd' en de pijn op de koop toe genomen. Hierdoor heb ik veel mooie plekjejes gezien van het authentieke Antwerpen.

België staat bekend om hun chocolade. Daarom hoort een bezoekje aan het Chocolademuseum er beslist bij. Het was erg leuk en je kon ook proeven van verschillende smaken vloeibare chocolade. Jammie!

We hebben ons vergaapt aan de majestueuze gebouwen, zoals het Centraal Station en de 'Feestzaal' die als winkelgebied was omgetoverd. 'Shop till you drop' was echt van toepassing op ons. Ik vond het fijn om niet online te hoeven kopen. Niet alle winkels waren overigens toegankelijk voor mijn ligrolstoel door de hoge drempels.

Het is een toeristische stad met een enorme keus aan restaurants, prachtige gebouwen, gezellige steegjes, musea, de Zoo en niet te vergeten de Vogeltjesmarkt op zondag.

Brak maar voldaan ben ik nu thuis aan het bijkomen. Ik kijk terug op vier gezellige dagen met mijn allerliefste zus.

*Elvire van Ulijmen*

Links: Antwerpen station, rechts Chocolademuseum.





## Stadverlichting meditatie



*Stadsverlichting, het heeft niks te maken met de straatlantaarns in de stad, maar het heeft alles te maken met meditatie. Jolet doet sinds kort aan Stadsverlichting en vertelt haar ervaringen hierover.*

### Wat is het?

Stadsverlichting is mediteren met meerdere mensen tegelijk, in Nederland en in de rest van de wereld. Samen mediteren voor een betere wereld, dat is wat Stadsverlichting poogt te bereiken. Stadsverlichting is een initiatief van meditatie-goeroe Tijn Touber en zijn echtgenote Kris.

### Meditatie experimenten

Tijn en Kris waren onder de indruk van een meditatie-experiment uit 1993 in Washington waarbij vierduizend in meditatie getrainde mensen tegelijkertijd samen gingen mediteren, gedurende acht weken op gezette tijden. Wat bleek: de criminaliteit in de stad daalde met 23%, er waren minder (verkeers)ongevallen en minder mensen bezochten een dokter of ziekenhuis. Soortgelijke experimenten zijn nog op 48 andere locaties gedaan, inclusief oorlogsgebieden, met vergelijkbare uitkomsten. De experimenten wezen verder uit, dat je ongeveer 1% van de (lokale) samenleving nodig hebt om effect te krijgen en daar weer slechts 1% van, wanneer je met goed geoefende mensen mediteert.

### Hoe gaat het in zijn werk?

Iedere tweede zondag van de maand, om 20:00 uur (Nederlandse tijd), wordt er inmiddels in Nederland in bijna duizend huishoudens een klein uurtje gemediteerd. In het buitenland komt het druppelsgewijs op gang. Je kunt, wanneer je je huiskamer open wilt stellen, jezelf aanmelden op de website [www.stadsverlichting.nu](http://www.stadsverlichting.nu). Daar vind je als geïnteresseerde ook de adressen van huiskamers in de buurt en kun je je (gratis) aanmelden.

### Online meedoen

Het is ook mogelijk om online mee te doen met Stadverlichting van Tijn. Iedere zondagavond van 20.00 tot 20.40 uur kun je een online Stadsverlichting meditatie bijwonen. Je kunt hier gratis aan meedoen via de Facebookpagina van Stadsverlichting en via het YouTube kanaal van Tijn.

### Lokaal

Ik doe zelf mee met Stadverlichting via een lokale yoga/meditatie docente. Zij organiseert om de week een meditatie via Skype, dus ook online. Voorafgaand aan de meditatie stuurt de docente ter voorbereiding een mail. Elke keer is er een andere thema. Dat kan bijvoorbeeld gaan over her-

stellen en helen of bewust "zijn" met je hart. Ook stuurt ze een linkje mee voor geleide muziek. Die kun je tijdens de meditatie aanzetten, maar zonder kan ook. Dat is maar net wat je persoonlijke voorkeur is.



### Ervaring

Ik heb nu een aantal keren meegedaan. Wat ik in het begin merkte was, dat ik 1001 gedachten had en dat het soms moeilijk is om je over te geven aan de stem van de docente. Mijn gedachten dwaalen wel eens af. Toch gaat dit steeds beter. Ik val ook wel eens in slaap, dan houd ik me maar voor dat diepe ontspanning in elk geval goed geslaagd is. Na de meditatie voel ik me heel rustig. Net alsof je even een powernap hebt gedaan. Stadverlichting, of een andere vorm van meditatie, kan ik zeker aanraden. Ik heb ook wel eens meditatie via een app gedaan, maar om live een online bijeenkomst bij te wonen voelt toch anders.

Kijk op de website van Stadsverlichting voor meer informatie over deelname:

<https://citiesoflight.org/?locale=nl>

*Jolet Muurling*



## Aangepast meubilair babyverzorging



*Marjolein Buis (1988) wil het Intermobiel schrijversteam versterken met bijdragen over opvoeden met een handicap. Marjolein gebruikt een handbewogen rolstoel. Ze is in 2021 moeder geworden van zoontje Wouter. Al voor zijn geboorte ging ze op zoek naar informatie over welke dingen het opvoeden vanuit een rolstoel gemakkelijker zouden kunnen maken. Ze heeft veel informatie verzameld, onder andere ook uit onze rubriek opvoeden en ondertussen ook vanuit haarzelf. Deze informatie wil ze graag delen om andere mensen met een beperking die een kindwens of kind hebben van inspiratie te voorzien. In het volgende Mobiel Magazine volgen nog meer kindermebels of accessoires.*

In dit artikel worden veel foto's gebruikt. Enkele foto's zijn afkomstig van webshops. De overige foto's zijn allemaal met toestemming van de makers en/of bronvermelding gebruikt voor dit artikel.

Het verzorgen van een baby of dreumes kan erg uitdagend zijn als je een lichamelijke handicap hebt. Door aangepaste meubels te gebruiken maak je het jezelf een stuk gemakkelijker. In dit artikel zijn voorbeelden verzameld van aangepaste bedjes, boxen en commodes. Sommige meubels zijn zo te koop, en andere meubels zijn aangepast door de gebruikers zelf. Stuk voor stuk zijn de gebruikers erg blij met de aanpassingen. De meeste



**Marjolein Buis**

foto's zijn aangedragen door rolstoelgebruikers, maar sommige meubels zijn ook erg handig voor mensen die moeite hebben met bukken of die bijvoorbeeld maar één arm kunnen gebruiken.

### Cryless

Allereerst zijn er kant-en-klare meubels die door hun ontwerp goed te gebruiken zijn als je in een rolstoel zit of niet kunt bukken en tillen. Het merk Cryless (voorheen Sjiraf) maakt zowel aangepaste ledikanten als boxen. Onder het bedje zitten geen wielen maar die kun je er zelf wel onder maken. Het ledikant wordt aangeboden met de naam een design ledikant zonder rugklachten. Een offerte is via de website van Cryless aan te vragen en een vergoeding is vaak mogelijk via de WMO afdeling van je gemeente. De vergoedingen kunnen per gemeente verschillend zijn.



## Kinderopvang

Voor de kinderopvang zijn er verhoogde ledikanten en boxen van verschillende merken die onderrijdbaar zijn. Er zijn versies met openzwaaiende deurtjes en versies waarbij je het hekje naar de bovenkant van het ledikant of de box tilt.

Een stapelbedje is een mooie oplossing voor wie een hoog bedje nodig heeft, maar er niet onder hoeft te kunnen met de rolstoel.

Zie rechter afbeelding.

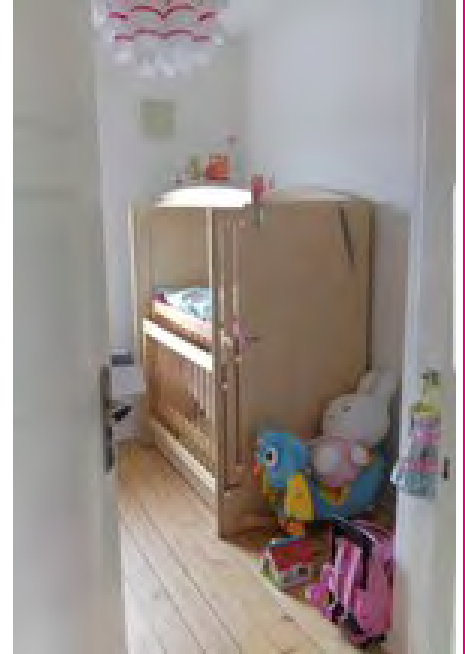
Zie afbeeldingen 1 en 2 hieronder.



1. Kinderopvang bedje (afkomstig van een webshop)



2. Kinderopvang box (afkomstig van een webshop)



## Zelf aanpassen

Voorgaande producten zijn erg mooi, maar vaak ook prijzig. Je kunt geld besparen door een tweedehands ledikant of een box aan te (laten) passen. Zie hier enkele voorbeelden ter inspiratie:



Gulliver van Ikea (afbeelding links)  
Het zelf aangepaste bedje is de "Gulliver"  
<https://www.ikea.com/nl/nl/p/gulliver-baby-bedje-wit-10248519/> van de Ikea. Het is 60 cm bij 120 cm.



## Laten ontwerpen

Nicole Dekkers heeft het volgende ledikant zelf ontworpen en door een meubelmaker laten maken. Toen de kinderen van Nicole en Geert jong waren stond de bodem in de hoogste stand en konden ze er onder met hun rolstoel. Toen de



kinderen een jaar of drie waren stond de bedbodem in de laagste stand en konden ze er zelf in en uit klimmen.



## Co-sleeper

Een co-sleeper is een zeer geschikt wiegje om de eerste maanden te gebruiken. De zijkant van een co-sleeper kan losgeritst of naar beneden geschoven worden, waarna je gemakkelijk je baby in en uit het wiegje kunt leggen. Ze zijn bedoeld om tegen je eigen bed aan te zetten, maar je kunt ze met de zijkant omhoog ook als op zichzelf staand wiegje gebruiken. Je kunt er dan gemakkelijk bij vanuit je rolstoel. Co-sleepers zijn helaas niet onderrijdbaar. Sommige co-sleepers hebben wieltjes onder de poten, zodat je je kindje met bedje en al kunt verplaatsen in de slaapkamer. **foto: [petiteamelie.nl](http://petiteamelie.nl)**



Ik hoop je hiermee een idee te geven wat er zoal op de markt is.

Hopelijk zijn bovenstaande foto's een goede inspiratie voor hoe je de verzorging van je kindje voor jezelf wat gemakkelijker kunt maken. Voor meer inspiratie raad ik je aan om lid te worden van de Facebook groep Mama's en/of papa's met een handicap. Daar wordt niet alleen praktische informatie

gedeeld, maar worden af en toe ook tweedehands aangepaste meubels aangeboden. Daarnaast is het fijn om ervaringen uit te wisselen over dingen waar je in de opvoeding tegenaan loopt. Je krijgt er steun van ouders die in gelijksoortige situaties zitten als jij.

*Marjolein Buis*



## **De overstap van PGB (Persoonsgebonden budget) via de Zvw (Zorgverzekeringswet) naar PGB via de Wlz (Wet langdurige zorg).**

### **PGB**

Sinds 21 jaar ben ik bedlegerig door een pijnlijke auto-immuunziekte. Al die jaren had ik een PGB (Persoonsgebonden budget <https://www.zorgwijzer.nl/faq/pgb>) voor de functies verpleging en verzorging en via de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) kreeg ik begeleidingsuren en huishoudelijke zorg.

Ieder jaar moest het aantal uren voor de verpleging en verzorging worden herzien. Dan moest ik zelf een verpleegkundige met niveau 5 zoeken, die de herindicatie kon doen. Dat alleen al was erg moeilijk, omdat er maar zeer weinig verpleegkundigen zijn die hiervoor zijn gekwalificeerd.

Het bracht altijd een hoop spanning met zich mee, omdat ik zelf niet goed kon inschatten of ik hetzelfde aantal uren zou kunnen behouden. Achteraf viel het dan gelukkig vaak mee en kon ik opgelucht ademhalen, omdat ik voldoende zorguren ontving.

Een medewerker van de gemeente indiceert het aantal uren voor de begeleiding en de huishou-

delijke zorg. Ze komen dan aan huis en schatten goed in wat nodig is. Ik denk dat ik van geluk mag spreken dat mijn woonplaats in een redelijk 'rijke gemeente' ligt en dat ze daardoor ook nooit hebben bekibbeld op mijn noodzakelijke uren. Ik heb die uren wel altijd zorgvuldig gemotiveerd tijdens de indicatiegesprekken met hen.

### **Wlz**

Tijdens de laatste aanvraag van huishoudelijke en begeleidingsuren bij de gemeente werd geadviseerd me te verdiepen in de Wlz (Wet langdurige zorg). Ik had er al jaren eerder vragen over gesteld aan de gemeente, maar toen was het antwoord, dat ik geen 24-uurs toezicht nodig had en daardoor niet in aanmerking zou komen. Toch bleek dat niet helemaal te kloppen. De voorwaarden om in aanmerking te komen ligt vaak ook in de 'niet planbare zorg'.

De cliëntondersteuner van de gemeente adviseerde me om een mantelzorgmakelaar in te schakelen, die alle ins & outs van de Wlz kent en die



me helpen kan met de aanvraag hiervan. De term 'mantelzorgmakelaar' is niet helemaal juist, dat het niet alleen om mantelzorg gaat. Ze is ook deskundig op het gebied van alles rondom de Wlz.

Om de Wlz aan te vragen moesten er heel wat stappen worden gezet en enorm veel formulieren worden ingevuld. Ik heb elf werknemers, daarom was het extra veel papierwerk. Ik kan me voorstellen, als je niet handig met de computer bent, fysieke of cognitieve beperkingen hebt, dat je niet goed in staat zult zijn om zelfstandig een Wlz aan te vragen. Ondanks mijn dagelijkse computerwerk heeft het me bijzonder veel tijd en energie gekost. Toch ben ik blij dat ik heb doorgezet en ook was ik blij met de hulp van de mantelzorgmakelaar.

### Stappen:

1. Gesprekken met de mantelzorgmakelaar.
2. Verzamelen van voorbeelden van niet planbare zorg.
3. Zorgplan door een niveau 5 verpleegkundige. Dat is een enorm uitgebreid rapport over fysieke beperkingen en wat er aan hulp nodig is.
4. Zorgbeschrijving: per zorgverlener moet je aan-

geven welke zorgtaken en functies hij/zij allemaal doet en de reden waarom het nodig is.

5. Weekschema: per zorgverlener moet je de soort zorg exact beschrijven en hoelang hij/zij per handeling bezig is en op welke dagen dit gedaan wordt.

6. Budgetplan: een overzicht van bedragen die je per zorgverlener per jaar zult gaan besteden en het eindbedrag moet dan overeenkomen met het zorgprofiel dat in het zorgplan staat. (Bij elk zorgprofiel hoort een bepaald bedrag.)

7. Contracten: er moeten allemaal nieuwe contracten gemaakt worden, die voor de Wlz geschikt zijn, inclusief in acht nemen van de nieuwe regels, zoals vaste uren aanbieden als werknemers meer dan 1 jaar in dienst zijn.

8. Gesprek met het zorgkantoor.

De arts van het zorgkantoor was goed op de hoogte en stelde kritische vragen. Er werd duidelijk gekeken of ik in staat was om het financiële gedeelte zelfstandig te regelen.

Ze zei ook dat ik in principe al veel eerder in aanmerking had kunnen komen voor de Wlz en dat ze de aanvraag zou goedkeuren.

| Voordelen Wlz  | Nadelen Wlz   |
|--|---|
| Slechts eenmalige aanvraag   | Er moet veel informatie meegestuurd worden met de aanvraag, zoals medische gegevens, zorgplan, budgetplan, enz. |
| Indicatie geldt voor de rest van je leven  | Aanvraag kost veel tijd en energie  |
| Hetzelfde uurtarief voor elke zorgfunctie  | De aanvraag is ingewikkeld en loopt over veel schijven: zorgkantoor, zorgverzekeraar en SVB                     |
| Begeleiding en huishoudelijk werk vallen nu onder hetzelfde dak als de verzorging (bij de zorgverzekeraar) | Inzicht in de hele materie is noodzakelijk  |
| Reiskosten werknemers mogen worden vergoed   | Ervaring met PGB is een pre   |
| Budget is doorgaans een stuk ruimer  | Eigen bijdrage kán iets hoger zijn  |
| Alle functies vallen onder één dak, namelijk het zorgkantoor (van de zorgverzekeraar)                      | Als je kiest voor verblijf in instelling is er geen eigen regie   |
| Eigen regie  |   |
| Zelf kiezen of je naar een instelling wilt of thuis wilt wonen met een PGB                                 |   |
| Alle facturen naar de SVB  |   |

## Verschillen en overeenkomsten

| PGB via Zvw   | PGB via Wlz  |
|---|--|
| Elk jaar nieuwe indicatieprocedure  | Eenmalige aanvraag   |
| Zorgfuncties zijn gesplitst: verzorging en verpleging vallen onder de Zorgverzekeringswet, begeleiding en huishoudelijk hulp vallen onder de Wmo (gemeente) | Alle zorgfuncties (verpleging, verzorging, huishoudelijke hulp en begeleiding) vallen onder één dak: het zorgkantoor                               |
| Facturen van zzp'ers moeten naar de zorgverzekeraar en van de overige werknemers naar de SVB  | Alle facturen kunnen naar de SVB gestuurd worden. Vanaf medio juni 2022 via het PGB portaal ( <a href="http://www.mijnpgb.nl">www.mijnpgb.nl</a> ) |
| Je kunt een wettelijke vertegenwoordiger inschakelen, die jouw administratie doet   | Je kunt een wettelijke vertegenwoordiger inschakelen, die jouw administratie doet  |

### Wat is...

#### Persoonsgebonden Budget/PGB

Het pgb is een budget dat je toegekend krijgt om zelf je zorgverleners in te huren voor de zorg die je nodig hebt. De eigen regie speelt hierbij een hoofdrol. Je houdt bij hoeveel uren je werknemers werken en stuurt maandelijks facturen naar de SVB (Sociale Verzekeringsbank), die jouw werknemers uitbetalen. Als je zzp'ers in dienst hebt, stuur je hun facturen rechtstreeks naar je zorgverzekeraar.

#### Persoonsgebonden budget/PGB bij de Wmo

Bij de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) die je een aanvraag in voor begeleiding, huishoudelijke hulp en medische hulpmiddelen. Na de aanvraag, die je schriftelijk indient, volgt een keukentafelgesprek en de toekenning. De facturen stuur je naar de SVB.

#### Zorg in Natura

Hierbij krijg je persoonlijk verzorging en/of verpleging van medewerkers van een grote zorgorganisatie in jouw woonplaats. De regie, het regelen en de financiën geef je hierbij uit handen.

#### Wet langdurige zorg/Wlz

Voor mensen die intensieve, langdurige zorg nodig hebben en regelmatig niet planbare zorg. De aanvraag verloopt via het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg). Er moet veel informatie meegestuurd worden; diagnose van arts, zorgbeschrijving. Elk zorgprofiel heeft een vast budget. De facturen van alle zorgverleners stuur je naar de SVB.

#### Mijn conclusie

Toen ik midden in de aanvraagprocedure zat, heb ik me serieus afgevraagd waar ik in hemelsnaam aan begonnen was en wat het mij zou opleveren. Het was zoveel werk en zo ingewikkeld, dat ik er soms erg moe en wanhopig van werd.



Al met al duurde het ruim een half jaar; vanaf de aanvraag tot de toekenning. Normaliter zou het sneller gaan volgens het zorgkantoor/de zorgverzekeraar. Toch ben ik erg blij dat ik heb volgehouden, want als het eenmaal is toegekend, ben je er ook echt de rest van je leven vanaf en ik vind dat er meer dan voldoende voordelen zitten aan de Wlz.

Meer informatie:

Kennisloket Thuis in Blijvende Zorg  
([www.kennisloketblijvendezorg.nl](http://www.kennisloketblijvendezorg.nl))

*Elvire van Vlijmen*

[www.quokkabag.nl](http://www.quokkabag.nl)

**quokka**<sup>®</sup>  
the mobility bag



Foto: © Tjeerd Knier Fotografie





## **"Na de eerste weken zat ik op 20% van mijn oude ik. Nu, anderhalf jaar, later zit ik op 35%..."**

*Saskia is een jonge sportieve vrouw en in de bloei van haar leven als ze in 2020 wordt getroffen door het coronavirus. De coronabesmetting maakt van haar een longcovidpatiënt, want ze is al anderhalf jaar bezig met haar herstel. Anoniem vertelt ze haar aangrijpende verhaal.*

*Hoe was je leven voordat je covid kreeg?*

"Voordat ik covid kreeg, bruiste ik van de energie. In 2018 ben ik afgestudeerd aan de universiteit. Ik had pas een baan en heb mijn eigen huisje. Ik had een druk sociaal leven met mijn vrienden, mijn familie en ik sportte veel. Kortom ik had een druk bruisend leven, dat nogal veranderde toen ik covid kreeg.

Ik heb rechten gestudeerd, daarna was ik fulltime werkzaam als juridisch onderzoeker bij een commercieel juridisch onderzoeksbureau. Ik voerde onderzoeken uit voor ministeries en rekenkamers. Een harde werker was ik, perfectionistisch ook. Verder sportte ik vijf keer per week: crossfit en hardlopen. Voordat ik ziek werd, was ik fitter dan ooit. Sporten vond ik wel lekker, dat was een fijne afwisseling met mijn drukke baan."

*Wanneer en hoe heb je covid opgedaan?*

"Op 18 oktober 2020 ben ik ziek geworden. In een restaurant had ik covid opgelopen. Achteraf bleek dat iemand van de bediening besmet was, maar die wist dat toen nog niet. Meerdere mensen zijn toen besmet geraakt.

Ik kreeg een beetje atypische klachten, ik was vooral erg misselijk. Eerst dacht ik nog dat ik misschien iets verkeerd had gegeten. Die misselijkheid bleef, dus appte ik de maandag erna mijn baas dat ik ziek was en niet kon werken. Coronaklachten had ik niet, maar mijn baas vond dat ik me toch maar moest laten testen. Die test bleek positief te zijn, wat ik helemaal niet verwachtte. Later kreeg ik wel de bekende coronaklachten. Ik had het vooral heel erg benauwd. Koorts heb ik niet gehad, maar wel een ondertemperatuur van 34,5 graden. Daarnaast kreeg ik hoofdpijn en 'brain fog' ook wel hersenenmist genoemd, het was alsof er een waas in mijn hoofd zat. Het kostte me veel moeite om me te concentreren; alles was wazig waardoor dingen dof waren."

*Hoe verliepen de eerste weken na de besmetting?*

"Ik was zo benauwd dat ik de Spoedeisende Hulp



belde, maar vanwege een covid piekdrukke kwamen ze niet. Dus heb ik het in mijn eentje uitgezet, dat was best wel beangstigend. De benauwdheid bleef een beetje op hetzelfde niveau, zodat een opname in het ziekenhuis niet hoefde. Na die eerste week probeerde ik vanuit huis halve dagen te werken, terwijl ik nog ziek was, aangezien ik mijn detacheringsoopdracht, die ik op dat moment had, niet wilde kwijtraken. Op de vierde dag merkte ik dat het helemaal niet ging. Ik werd extreem moe, zowel fysiek als mentaal, terwijl mijn hoofdpijn en benauwdheid erger werden. Concentreren, lezen, een gesprek voeren waren zo vermoeiend. Toen heb ik me weer ziekgemeld, een week later heb ik opnieuw geprobeerd halve dagen vanuit huis te werken, tevergeefs. Eigenlijk ging al mijn energie op aan zorgen voor mezelf."

*Dus je kwam je tijd niet anders door dan zitten, liggen en hangen?*

"Inmiddels ben ik al bijna anderhalf jaar thuis. Mensen vragen me wel eens of ik me ooit verveel. Maar ik heb me geen dag verveeld, want daar ben

ik gewoon te moe voor. Als ik iets heb gedaan, dan moet ik daarna gaan rusten: liggend met mijn ogen dicht en met zo min mogelijk prikkels. Dus ook geen muziek. Inmiddels heb ik long-covid." Long staat voor langdurig.

#### *Heb je hulp van je omgeving?*

"Mijn burens hielpen me af en toe met boodschappen doen. Dat vond ik moeilijk om te accepteren. Je bent 26 jaar jong, je wilt helemaal niet dat iemand boodschappen voor je doet. De supermarkt ligt om de hoek, dus op rustige momenten deed ik het af en toe zelf. Gelukkig woon ik op de begane grond, dus hoef ik geen trappen te lopen. Een oom en tante, die bij mij in de straat wonen, hebben me ook geholpen. Mijn ouders hielpen me met schoonmaken. Toen en nu nog steeds ga ik regelmatig langere periodes naar mijn ouders of naar mijn vriend toe, zodat ik niet voor mezelf hoef te zorgen en even tot rust kan komen."

#### *Dat klinkt heftig.*

"Ja, long-covid is behoorlijk ingrijpend."

#### *Werd je er niet hopeloos van?*

"Op internet kwam ik erachter dat je een herstelpakket van de overheid kunt krijgen om vijftig keer gratis naar de fysiotherapeut te gaan. Zo kwam ik bij een fysiotherapeut die op loopafstand van mijn huis ligt. Daar ging en ga ik twee keer per week naartoe om heel voorzichtig iets van conditie op te bouwen. Verder ben ik naar een psycholoog geweest, omdat het ook mentaal behoorlijk ingrijpend is. Je krijgt een nieuwe ziekte en de artsen weten niet wat de toekomst gaat brengen. Er is veel onzekerheid, je worstelt met de acceptatie: alles is in één klap veranderd.

Op den duur heb ik meer hulpverleners ingeschakeld. Ik ga naar een ergotherapeut en op advies van lotgenoten ga ik naar een osteopaat. Ook ga ik nu naar een chiropractor vanwege mijn spierspanningen. Verder heb ik veel onderzoeken (hart en longen) in het ziekenhuis gehad, waar een speciale poli voor long-covid is. Daaruit blijkt dat ik door covid longscha- de heb. Ik gebruik een Foster inhalator die mijn longblaasjes een beetje openzet. De artsen weten nog niet of mijn longen blijvende schade hebben. Normaal gesproken kan dat herstellen, maar bij long-covid weten ze dat nog niet. Gelukkig ben ik nog jong en was ik heel fit toen ik ziek werd, dus mijn achtergrond was

gunstig. Het is frustrerend dat de artsen verder niks kunnen doen.

De ergotherapeut helpt me goed met het vraagstuk 'Hoe besteed ik mijn energie zo effectief mogelijk om de dag goed door te komen?' Zo voorkom ik dat ik verder in het rood kom en zorg ik ervoor dat de batterij steeds weer een beetje oplaadt. Inmiddels bezoek ik ook een homeopaat. De reguliere geneeskunde kan nog niet veel voor long-covid betekenen, dus zoek ik naar verbetering via het alternatieve spoor."

#### *Je vertelde dat je contact met lotgenoten hebt.*

"Ja, bij mijn fysiotherapeut zijn relatief veel vrouwen die long-covid hebben. Wekelijks hebben we er een bijeenkomst met lotgenoten, veelal jonge vrouwen met dezelfde achtergrond: hoog opgeleid, sportief en een druk sociaal leven. - Trouwens, dat is echt de grootste groep, maar ze weten niet hoe het komt dat het vooral jonge vrouwen treft. - Die bijeenkomsten vind ik heel prettig, om te praten met anderen die precies begrijpen hoe het is om long-covid te hebben. Maar ook over het onbegrip wat je soms in je omgeving meemaakt en over de gevolgen van long-covid. Het heeft me mijn baan gekost en dat maakt het financieel ook behoorlijk pittig."

#### *Je toekomst is erg onzeker.*

"Ja, ik weet niet hoelang dit nog duurt. Hoe en of ik herstel, er zijn nog geen behandelmogelijkheden. Ik moet het puur van wilskracht hebben. De artsen kunnen me nog geen prognose geven. De behandelingen zijn slechts ter symptoombestrijding en het leren omgaan met je ziekte."

#### *Vervelend dat je nauwelijks, bijvoorbeeld ter ontspanning, kunt lezen.*

"Soms lig ik op de bank te luisteren naar een podcast. Ik kijk wel televisie, maar dat kan ik niet lang



volhouden. Lezen is heel moeilijk. Ik probeer dat als training wel elke dag even te doen, maar dat trekt mijn batterij behoorlijk leeg. Alle cognitieve vaardigheden zijn lastig geworden."

*Voordat je long-covid had, was je conditie en fysieke gezondheid 100%. Op welk percentage zit je nu?*

"De eerste weken na de besmetting zat ik op ongeveer 20% van mijn oude ik, nu zit ik op 35%. De opbouw in de afgelopen anderhalf jaar ging met golfbewegingen gepaard."

*Hoe gaan je vriend, je ouders en je vriendinnen ermee om?*

"Mijn ouders maken zich natuurlijk veel zorgen, voor hen is het ook ingrijpend. Ze zijn heel steunend naar mij toe, zij helpen me. Mijn oom en tante en mijn familie zijn heel behulpzaam. Mijn vriend ook, het is niet makkelijk voor hem. Het is altijd mijn planning die we moeten volgen. Ik moet veel rusten en veel dingen zijn onmogelijk. Enkele vrienden heb ik verloren, pijnlijk. De mensen die ik nu over heb, vinden het leuk als ik kan afspreken, maar vinden het niet erg als ik last minute moet afzeggen."

*Vind je het moeilijk om je eigen grenzen aan te geven?*

"Ja, maar daar heb ik wel stappen in gezet. Ik weet inmiddels wat kan en wat niet kan. Daar hou ik me nu beter aan."

*Hoe ziet je dag of een week er nu uit?*

"Rond half negen sta ik op en ga ik ontbijten. Nadat ik heb opgeruimd ga ik rusten, want dan



ben ik alweer moe. Daarna ga ik naar de fysio, ergotherapeut, psycholoog of een andere hulpverlener als die is ingepland. Bij thuiskomst ga ik rusten, dan ga ik iets eten, opruimen gevolgd door weer rusten. 's Middags probeer ik een rondje te lopen, ga ik naar de supermarkt, probeer ik iets te lezen of ga ik schoonmaken. Dan weer rusten, daarna eten koken en eten, even tv kijken en dan weer rusten. Daarna bel ik mijn vriend en rond 22:30 uur ga ik naar bed. Zo ziet bijna elke dag eruit. Behalve de weekenden, dan ga ik niet naar een hulpverlener. Ik spreek dan een uurtje af met een vriendin of ben ik samen met mijn vriend. Dan doe ik iets sociaals: een rondje wandelen of ergens even koffiedrinken. Dat is afhankelijk van hoe het er met mijn energie voor staat."

*Is dat ook afhankelijk van je nachtrust?*

"Nee, ik slaap goed, maar ik word eigenlijk nooit uitgerust wakker."

*Ik vind het dapper dat je je verhaal vertelt. Regelmatig zie ik vreselijke reacties op interviews van longcovidpatiënten.*

"Dat is ook de reden dat ik anoniem mijn verhaal wil doen. Als ik nare reacties van mensen op (long) covid hoor of lees, dan houd ik mij maar voor dat deze mensen boos zijn op corona en de beperkende maatregelen tijdens een lockdown; het zijn mensen met weinig empathisch vermogen. Als je het niet hebt meegemaakt, dan kun je je moeilijk voorstellen hoe het is om elke keer als je opstaat moet kijken: 'Hoe voel ik me? Wat is haalbaar vandaag?'"

*Hoe gaat het nu mentaal met je?*

"Dat wisselt een beetje. Als het op dagen fysiek moeilijk gaat, dan baal ik wel een beetje. Ik was 26 jaar toen ik dit kreeg, inmiddels ben ik 28 jaar... Je wilt dit niet, maar op de meeste dagen denk ik: 'Het is wat het is. Ik moet positief blijven, moed houden en doorgaan.' Met een negatieve mindset word ik nooit beter. Nu kan ik het beter accepteren. Ik was bang om mijn baan kwijt te raken. Nou, dat is inmiddels gebeurd. Mijn gezondheid staat op één, de rest is bijzaak. Ik blijf doorgaan met mijn behandelingen en werken aan mijn conditie en rekening houden met mijn energiebelasting. Zonder dat kom ik niet vooruit."

*Wil je de lezers nog iets vertellen of meegeven?*

"Ik hoop niet dat mensen denken dat ik zielig thuiszit. Ik probeer gewoon zo positief mogelijk te blijven en ik blijf doorgaan totdat ik (grotendeels) ben hersteld. Ieder procentje winst is meegenomen."

Saskia, bedankt voor je verhaal en heel veel sterkte!

*Johan Fiddelaers*





## Gaby over chronisch ziek geschikt zijn



Betreft: Gaby (42)  
Moeder van: Aviya (8) en Shaya (6)  
Vrouw van: Ruben Furman (42)  
Woont in: Amsterdam

Heeft: Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS), met de ergste pijn ooit gemeten in de medische wetenschap.

### Voertuig

Ik kan niet in een voertuig verplaatst worden. Ik kan ook niet met het OV, in een auto, ook niet met een matras erin, met een boot of helikopter. Dit gaat niet door trillingen in het wegdek en de druk van de bochten en de bewegende beelden. Het geeft zoveel pijn, dat ik achteruit ga, terwijl je verwacht vooruit te gaan in een voertuig.

### Beste vervoersmiddel

Het beste vervoersmiddel voor mij is lopen achter een kinderwagen waarop mijn spullen liggen. Dit zijn spullen om mezelf te beschermen tegen de weersinvloeden zoals de zon, wind en regen. Wanneer het zonnig is, wordt door mijn omgeving gezegd: "Oh, een zonnetje is vast erg goed voor jou." In CRPS taal: Een zonnetje brandt door mijn huid heen tot brandwonden aan toe en stopt er gevoelsmatig ijzeren pinnen in."

### Vrijheid

Mijn tas ligt ook op de kinderwagen en de boodschappen liggen op de 'meerijdplank'. Ooit zaten er kinderen in de kinderwagen. Niet in deze, want na tig kilometers lopen zijn we al bij kinderwagen nummer twintig aanbeland. Lang leve Marktplaats.

De kinderwagen geeft mij vrijheid en zelfstandigheid. De mogelijkheid om mijn benen te trainen door te lopen. Ik ga dwars door de pijn heen en door de regen. Wanneer ik loop voorkom ik dat mijn voeten vastgroeien en dat ik in een rolstoel terecht kom. Dat betekent ook dat ik dagelijks moet lopen, en ver ook. Anders kan ik nergens komen zonder vervoer.

### Dansen

Mijn kinderen kunnen fietsen, rennen, springen,



trillen en dansen. Het liefst doen ze dat de hele dag, wanneer ze op mama moeten wachten, totdat mama ook eindelijk terug is van een bezoek aan Artis. Ruben en de kids gaan er met de bakfiets heen. Ik met de 'mamatrein'. Natuurlijk zijn zij veel sneller thuis. Natuurlijk balen ze dat wij niet zo maar naar de Efteling kunnen. Maar wanneer Shaya te moe is om te fietsen, stapt ze hup op de 'meerijdplank' van de kinderwagen. Wanneer Aviya te moe is om haar tas te dragen, is de kinderwagen ineens ook reuze handig. En wanneer mama moe terugkomt, dan is een mama die verder de hele dag thuis is ook wel fijn, want daar kun je lekker mee knuffelen!

### Ruimte gezocht

Ik ga naar buiten, want naast een frisse neus halen zoek ik ook de ruimte op. Ons huis is namelijk te klein. Ook wel eens spreekwoordelijk wanneer we elkaar achter het behang willen plakken, maar het huis is vooral letterlijk te klein. Wij zitten vast door de krappe en uit de kluiten gewassen huizenmarkt en doordat we van één salaris leven. Doordat ik arbeidsongeschikt ben, ik noem het liever 'chronisch ziek geschikt', kan ik helaas niet werken. Ik heb een lage WIA-uitkering waar ik dankbaar voor ben, maar het liefst zou ik zelf de kost verdienen.

We zoeken een appartement in Amsterdam en omgeving met de nodige ruimte, ook voor de kinderen. Een huis met werkende deuren, een grotere badkamer dan een van één vierkante meter en plaats voor mijn trippelstoel. Maar het allerbelangrijkste is dat het een huis met een ziel is, zodat we niet verder op Marktplaats hoeven

te zoeken. Heb je een tip, bericht me dan.

Insta: [crps\\_mom\\_gaby](#)

Blog: <https://gabstar25.wordpress.com>

*Gaby Santcross*





*Mijn naam is Lilian Goudzwaard (40 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. Mijn vrijwilligerswerk geeft mij afleiding en zorgt ervoor dat het woord verveling niet in mijn woordenboek voorkomt.*

**Al is het wonder waar ik op hoop, waar ik om bid, nog uitgebleven, toch vind ik troost in dit geloof: mijn naam staat in het boek van leven.**  
-@Sela music-

Op het moment dat ik deze column schrijf, komt het grootste deel van Nederland weer tot leven na de lockdowns in de coronapandemie. Tegelijkertijd loopt ook de natuur weer prachtig uit. De natuur trekt zich gelukkig nooit wat aan van een pandemie, een oorlog of onze persoonlijke situatie. Wat een zegen, we mogen ieder jaar opnieuw weer genieten van al deze wonderen in de natuur. Dat is voor mij altijd een teken van hoop.

In juni van dit jaar is het twintig jaar geleden dat mijn bed en ik aan elkaar verbonden werden. En dan niet alleen voor de nachten, maar ook overdag. Twintig jaar... het uitspreken van dit getal alleen al maakt het onwerkelijk. Twintig jaar uitgeschakeld zijn en niet kunnen leven zoals je wilt. Toch is dat de realiteit van iedere dag. Regelmatig krijg ik de vraag: 'Hoe lukt het je om dit leven vol te houden?', een vraag die ik ook mijzelf wel eens stel. Op die vraag wil ik in deze column dan ook wat verder ingaan.

Op het moment dat ik de vraag krijg hoe ik dit leven in combinatie met mijn beperkingen en ziekte aankan of hoe ik dit in het dagelijkse leven volhoud, volgt ook regelmatig de opmerking: 'Ik zou dat leven niet aankunnen.'

'Wie bepaalt of beslist dat ik 'dit' wel kan?', vraag ik me wel eens af. Wanneer kunnen we 'iets' aan en in hoeverre hebben we hierin een keuze? Het leven biedt ons in sommige gevallen nu eenmaal geen keuzes. Het overkomt ons, we moeten ermee leven. Wel geloof ik dat je een keuze hebt in hoe je verder gaat met wat je in het leven is overkomen. Hoe zwaar, ingewikkeld of moeilijk dat ook is, door die keuze geloof ik dat je wel enige invloed hebt op



welke manier je in het leven staat.

Persoonlijk vind ik het lastig om antwoorden te vinden op de 'zin van het lijden'. Het blijft wat mij betreft iets ongrijpbaars en niet te verklaren. Waarom geneest de ene persoon wel en de andere niet? Ik weet het niet en natuurlijk roept ook dit bij mij wel eens vragen op.

Zoals ik ook in eerdere columns gedeeld heb, ben ik gelovig en heb ik dit geloof meegekregen van mijn ouders in mijn opvoeding. Hiervoor ben ik hen dankbaar, maar uiteindelijk maakte ik zelf de keuze om Jezus te volgen in de volle overtuiging dat God bestaat. Dat ik Jezus als mijn Redder mag zien, bij wie ik een mooie toekomst mag hebben na dit leven hier op aarde.

We hebben in april het wonder van Pasen mogen herdenken en vieren. Doordat Jezus zo diep heeft geleden geeft Hij mij een toekomst die zoveel mooier is dan het leven hier. Een volmaakte toekomst. Daarbij geeft het mij kracht door steeds weer te weten hoe ontzettend diep Jezus zelf, tijdens Zijn mens-zijn, geleden heeft. Een met niets te vergelijken lijden. Hij begrijpt mij als ik mijn verdriet deel, mijn pijn uit of mijn angsten vertel.

Mijn geloof is voor mij dan ook geen vanzelfsprekendheid. Zeker niet, zou ik zeggen. Ten eerste omdat ik het een groot wonder vind dat we in vrijheid kunnen en mogen geloven en dat Jezus hierin het voorbeeld gegeven heeft door ons te laten zien hoe we als christen in deze wereld kunnen leven. Daarnaast ben ik ook dankbaar dat ik mijn geloof vast mag houden, dwars door alles heen wat er in mijn leven gebeurt en gebeurd is. Mijn Godsvertrouwen is rotsvast geworden door het leven heen en dit is doordat God mij vasthield. Ook hierin ervaar ik Gods kracht. Dan kan ik alleen maar dankbaar zijn voor alles wat ik iedere dag mag ontvangen.

Ik geloof dat er een leven is na dit leven. Ik geloof in de hemel en dat God daar een toekomst voor mij bedacht heeft. Hoe het er precies uit ziet, weet ik niet. Wanneer ik er naartoe zal gaan, weet ik niet. Wat ik wel weet is dat het er volmaakt zal

zijn, omdat God het mij heeft beloofd en ik mij aan deze beloften vasthoud en daarin geloof. Het geeft mij houvast en kracht. Het helpt mij om de dag van vandaag vol te houden en zo uit te kunnen zien naar een toekomst die volmaakt zal zijn. Een toekomst waarin ik geen pijn meer zal hebben, waar mijn beperkingen en ziekte er niet meer zullen zijn en waar ik onbeperkt gelukkig kan zijn.

## 'Hoe lukt het je om dit leven vol te houden?'

Maakt dit mijn lijden makkelijker dan dat van iemand die niet gelooft? Ik weet het niet. Als antwoord hierop kan ik alleen voor mijzelf zeggen waar ik met mijn lijden terecht kan en dus steeds opnieuw mijn kracht vandaan kan halen om weer door te gaan. Voor mij een letterlijke zegen op mijn levensweg.

In deze column vind je een afbeelding met een lied, geschreven en gezongen door de band 'Sela'. Dit lied geeft heel krachtig de diepte en houvast van mijn geloof weer. Via deze link is het lied ook te beluisteren: <https://youtu.be/hqu8-r1yjLc>. Mocht je niet bekend zijn met de liederen van Sela, op YouTube vind je veel meer muziek van ze.

Om tot slot nog terug te komen op de vraag waarmee ik deze column begon: 'Hoe lukt het je dit leven vol te houden?' Mijn enige antwoord is dat ik hiervoor dagelijks kracht ontvang van de God die met mij meegaat op deze weg door het leven. Natuurlijk begrijp ik: het is en blijft een geloof. Een geloof is en blijft iets dat niet te verklaren of te bewijzen is. Ik kan dit in ieder geval niet. God heeft mij tot op dit moment ook geen lichamelijke genezing gegeven, maar ik voel mij iedere dag gezegend door Zijn vrede en het feit dat Hij met mij mee door het leven gaat. Deze vrede is voor mij misschien wel het beste bewijs.

*Lilian Gondzwaard*

**Een weg naar U**

**Al maken duizend vragen me bang  
en stamel ik, op zoek naar woorden;  
al zucht mijn hart al veel te lang,  
mijn God zal mijn gebeden horen.**

**Al is de hemel zwijgzaam en stil,  
U geeft me kracht om vol te houden.  
Als tijd alleen mijn pijn niet heelt,  
dan nog blijf ik op U vertrouwen.**

**In het donkerst van de nacht  
leert U mijn ziel te zingen.  
U geeft wonderlijke kracht  
en vrede diep van binnen.  
Ook in mijn verdriet  
vindt mijn lied een weg naar U.**

**Al is het wonder waar ik op hoop,  
waar ik om bid, nog uitgebleven,  
toch vind ik troost in dit geloof:  
mijn naam staat in het boek van leven.**

**Trouwe God die mij ziet,  
sterke God die mij redt,  
een gebroken hart veracht U niet.  
Elke zucht is een lied,  
elke traan een gebed.  
U hoort mijn klacht,  
U hoort mijn lied.**

**Juist in mijn verdriet  
vindt mijn lied een weg naar U.**

© Stichting Sela Music



**“Geluk hangt voor mij niet af van of ik wel of niet kan lopen. Geluk zit in je hoofd.”**



Ria de Vries is 60 jaar oud en woont in Arnhem. Sinds een jaar of acht zit Ria in de Arnhemse politiek, bij de Partij van de Arbeid (PvdA). Ria maakt gebruik van een elektrische rolstoel, maar dit houdt Ria niet tegen. Zo is Ria wijkcoach in Doetinchem, heeft ze een weggeefhoek en wordt ze voorzitter van een commissie die de landelijke politiek toegankelijker wil maken. In dit interview lees je over Ria's rol in de Arnhemse politiek, haar baan als wijkcoach, over andere initiatieven van Ria en over een inclusieve samenleving.



Ria heeft een progressieve spierziekte. Dit betekent dat haar spieren steeds minder goed gaan werken. In het begin kun je nog het een en ander compenseren en dingen op een andere manier doen, als je spieren het minder goed doen. Maar het kost Ria veel moeite om te lopen en te blijven staan. Daarom maakt ze buitenshuis gebruik van een elektrische rolstoel en binnenshuis kan ze lopen door gebruik te maken van orthopedische

schoenen.

### **De Arnhemse politiek**

*Wat is uw rol in de PvdA?*

“Vanaf 2018 tot 2022 ben ik actief geweest in de gemeenteraad. Helaas kom ik niet in de gemeenteraad van 2022. Maar ik start binnenkort als commissievoorzitter, om de politiek toegankelijker te maken. Hier heb ik erg veel zin in!”

*Wat spreekt u het meeste aan in de PvdA?*

“Als de PvdA niet bestond, dan was ik nog steeds een sociaal democraat geweest. Dat zit simpelweg in mij. Ik wil opkomen voor de mensen die het slecht hebben; daklozen, mensen in armoede, en verslaafden. Ook zonder de PvdA was ik zo geweest.”

*Met welk doel bent u de politiek in gegaan?*

“De daklozen, asielzoekers, de zorg, de mensen in armoede, verslaafden, en prostituees. Alle mensen die wat nodig hebben, mensen die een achterstand of een beperking hebben. Dat zijn de mensen waarvoor ik wil opkomen. Uiteindelijk met het doel dat we geen onderscheid meer hoeven te maken tussen verschillende groepen. Helaas zijn we nog niet zover.”

*“Als je gaat solliciteren zou het niet uit moeten maken dat je in een rolstoel zit of een andere achtergrond hebt. Nee, we moeten kijken naar kwaliteit en niet naar je achtergrond.”*

*Voelt u zich belemmert door uw handicap in het dagelijks leven of op uw werk?*

“Niet alles is toegankelijk, dus dat is een probleem. Ik snap dat niet alles aangepast kan worden en daar oordeel ik niet over. Maar het feit dat die informatie niet te vinden is, dat vind ik jammer. Als ik vergader op een andere plek dan bel ik altijd van te voren op of het goed toegankelijk is. Als dat niet zo is, dan moet er iets geregeld worden. Het zit helaas niet bij iedereen in het systeem. Het feit dat mensen er niet van te voren over nadenken zegt iets over de maatschappij.”

*Wat kunt u juist doen door uw handicap in het dagelijks leven of op uw werk?*

“Een voordeel is dat ik makkelijker kan uitleggen hoe het leven in een rolstoel is. Ik weet het ten slotte als geen ander. Inwoners zien een maatschappelijk werker in een rolstoel en vragen zich af waarom ik 28 uur per week werk. Sommige inwoners kunnen zich dit niet voorstellen. Maar ik denk dat als mijn hoofd functioneert, dan functioneert volgens mij alles. Het kan dan een eyeopener zijn dat je met een rolstoel binnenkomt.”

## Wijkcoach & de weggeefhoek

*Wat houdt uw werk als wijkcoach in Doetinchem precies in?*

"Het is echt heel breed. Ik houd me bezig met aanvragen van mensen voor aanpassingen en aanvragen gericht op de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Ik help met financiële problemen, omdat ik hier veel kennis over heb en ook budgetcoach ben. Ik help mensen die uit elkaar gaan en dan bied ik ondersteuning om te kijken wat er bijvoorbeeld met de kinderen gaat gebeuren."

*Wat haalt u persoonlijk uit het werk als wijkcoach?*

"Ik vind het eigenlijk het leukst als ik ingewikkelde situaties krijg. Er zijn tegenwoordig veel meer jongeren met psychische problemen. Deze jongeren vallen eigenlijk tussen het wal en het schip, omdat er onvoldoende organisaties zijn. Ik vind het een uitdaging om te kijken of ik iemand met die hindernissen op de juiste plek kan krijgen."

*"Voor iedereen met een psychisch probleem is het ingewikkeld. Dat is de uitdaging, om te kijken of er ergens een ingang is om iemand daadwerkelijk echt te helpen."*

*U heeft een weggeefhoek, hoe is dit idee ontstaan?*

"Voordat ik in de politiek zat, kwam ik in aanraking met mensen die niets hadden. Ik keek mee met hun financiën en dan bleek dat ze recht hadden op de voedselbank. Ik deed deze aanvraag en dan gaf ik ze eten mee om die tussenperiode te overbruggen. Iemand zei toen tegen mij, dat ik dat ook online kon opzetten. Nu zet ik houdbaar voedsel, menstruatiesproducten en luiers die bijvoorbeeld voor mijn kleinzoon te klein zijn op de online weggeefhoek. De weggeefhoek staat bij mijn woning. Nu brengen

mensen mij allerlei spullen en ik gooi minder spullen weg. We doen heel veel mensen er een groot plezier mee!"

"Maak-lab is een organisatie in Arnhem die werkt met jongeren die een afstand hebben tot de arbeidsmarkt. Zij gaan voor de weggeefhoek een kast maken, zodat de spullen ook buiten kunnen staan. Het is een mooie samenwerking"

## Inclusieve samenleving

*U vindt een inclusieve samenleving erg belangrijk, kunt u hier iets meer over vertellen?*

"De samenleving is pas inclusief als we nergens meer over moeten nadenken. Bijvoorbeeld dat ik overal weet dat ik de stoep af kan, de bus in kan en op andere plekken overal naar binnen kan. Dat we geen onderscheid meer maken of iemand uit een andere culturele achtergrond komt. Over dat soort dingen gaat het, dat we allemaal gelijk zijn. Dat het niet uitmaakt dat je een beperking hebt of bijvoorbeeld van hetzelfde geslacht houdt."

*U heeft veel initiatieven, op welke bent u het meest trots?*

"Mijn werk in de politiek omdat ik daar echt goede dingen heb bereikt. Bijvoorbeeld de inclusieve speeltuinen die er in Arnhem gaan komen. De kinderen die wel een driewieler vergoed krijgen, om zo te leren fietsen. Op dat soort dingen ben ik het meest trots."

*Wat wilt u graag nog bereiken in de toekomst?*

"Stiekem wil ik zeggen dat de pensioenleeftijd nog omhoog kruipt met tien jaar. Maar dat is niet zo, ik mag nog maar drie jaar. Waarom zou ik stoppen? Ik voel me nog goed en het gaat volgens mij om kwaliteit leveren. Nee, ik ben nog niet klaar."

*Is er iets wat u mee wilt geven aan iedereen die dit interview leest?*

"Ik ben een gelukkig mens. Geluk hangt voor mij niet af van of je wel of niet kunt lopen. Nee geluk zit in je hoofd. Ik word zo blij als de koolmeesjes weer in mijn tuin zitten. Geluk heeft ook te maken met hoe je naar de wereld kijkt. Ik hoop dat ik met mijn positiviteit ook anderen mensen mee kan trekken, zodat mensen niet altijd negatief denken over een beperking."

"Het leven houdt niet op omdat je een beperking hebt. Je kunt kijken naar wat je wél allemaal kunt. Ik hoop dat ik dat kan uitdragen en dan hebben we volgens mij een hartstikke goed leven."

*Daqmar Janssen met medewerking van Ria de Vries*





## Tamara over stoppen met roken



Stoppen met roken, hoe gaat dit in zijn werk. Na 30 jaar te hebben gerookt met vele stoppogingen ben ik er toch weer mee gestart om te stoppen. De motivatie is mijn gezondheid en de financiën.

Op welke manier kun je stoppen met roken? Ik laat een aantal manieren aan de orde komen om hopelijk meer mensen te stimuleren om te stoppen. Het lichaam wordt gewoon echt gezonder als je niet meer rookt. Ik heb nu meer energie. Helaas is het wel zo dat je aankomt als je stopt met roken.

### *Stoppen met een boek*

Er zijn meerdere boeken te koop die je kunnen helpen met stoppen met roken. Ik vind het meer een geloof in jezelf hebben om te stoppen. In het verleden heb ik dit ook geprobeerd en heb het boek wel drie keer gelezen maar dat werkte toen niet. Ik praat dan over tien jaar geleden. Ik heb nu wel een boek van Allen Carr, 'Stoppen met roken voor vrouwen' gekocht. Hier heb ik een beter gevoel bij. Ik heb dit boek als aanvulling gekocht met het gebruik van de pleisters. Het boek heeft wel mijn motivatie versterkt om te stoppen.

### *Stoppen onder hypnose*

Helaas heb ik hier geen ervaring mee. Het wordt meestal per twee a drie sessies aangeboden met een hoge prijs. Vandaar dat het niet mogelijk was. De ervaringen zijn erg wisselend hierover.

### *Stoppen met roken met pleisters, kauwgom en smelttabletten*

Deze manier wordt vergoed door je zorgverzekeraar. Ik heb dit gedaan met hulp van mijn huisarts. Je hebt eerst een oriënterend gesprek, je praat over waarom en hoe. Vervolgens kies jezelf het moment om te stoppen. De huisarts overlegt welke pleister-soort bij jou past en eventueel het gebruik van kauwgom of smelttabletten.

Bij mij was de pleister het beste middel dus startte ik met een pleister van 21mg omdat ik meer dan tien sigaretten op een dag rookte. De eerste stap is zes weken deze pleistersterkte gebruiken. Vervolgens kreeg ik een pleister van 14mg. Dit mag je twee tot zes weken gebruiken en dan ga je over naar een pleister van 7mg gedurende twee weken. Ik heb zelf wat langer de 7mg pleister gebruikt omdat ik het nog lastig had zonder pleisters.

Ik heb vaak een lolly genomen om mijn verlangen te stillen naar een

sigaret. Als ik veel stress had en het moeilijk heb, dan pak ik een lolly en dat werkt.

Ik kan nu zeggen dat ik niet meer rook. Ik heb een lange tijd contact met mijn huisarts gehad. Ze doen dat om te volgen hoe het met je gaat en bij een eventuele terugval kunnen ze je dan helpen. Je kunt ook de kauwgom en smelttabletten gebruiken om te stoppen. Ik heb ze er wel bij gekregen. Ik heb ze niet gebruikt omdat ik het erg vies vond, maar de meningen verschillen gelukkig hierover. Er zijn ook mensen die hier genoeg aan hebben om te stoppen met roken.

### *Stoppen met een app*

Er zijn veel apps die je ook kunnen helpen maar de meeste zijn betaald omdat je ook begeleiding krijgt maar het is duur en je moet een ijzersterke discipline hebben om het vol te houden.

### *Prijzen:*

Boek Allen Carr stoppen met roken voor vrouwen € 15,99

Hypnose. Een sessie kost gemiddeld € 145,00 en meestal zijn 2 of 3 sessies nodig.

Via de huisarts is alles gratis. Als je zelf pleisters koopt betaal je € 22,99 euro voor zeven pleisters.

Smelttabletten 60 stuks kosten € 26,99 euro.

Kauwgom rond de € 30,00 euro voor 100 stuks.

Websites die je kunnen helpen met informatie zijn:

[www.ikstopnu.nl/stoppen-met-roken](http://www.ikstopnu.nl/stoppen-met-roken)

[www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken](http://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken)

[www.zorgwijzer.nl/zorgwijzers/stoppen-met-roken](http://www.zorgwijzer.nl/zorgwijzers/stoppen-met-roken)

*Tamara Steentjes*





## Puzzelen in bed



In mijn jeugd lag er bij mijn moeder altijd een legpuzzel onder het zware Perzische tafelkleed. Na het avondeten werd het kleed eraf gehaald en zaten we samen met alle kinderen en mijn moeder om de tafel de legpuzzel te maken. Het gaf een gevoel van huiselijkheid en saamhorigheid. Het gaf ook rust na een drukke dag. Tegenwoordig zou ik het eerder een 'mindful' momentje van de dag noemen. Mijn hoofd leegmaken voordat ik naar bed ga.

Ik ben nu al 21 jaar bedlegerig en legpuzzels in bed maken leek mij een onbereikbare bezigheid. Bij het oprekken van mijn nek en rug, krijg ik namelijk erg veel pijn in mijn benen. En waar zou ik al die puzzelstukjes moeten laten? Als ik een plank een beetje schuin zou leggen op een kussen, zouden de stukjes er immers vanaf glijden. Toch voelde ik wel de behoefte het verder te gaan onderzoeken om het ontspannen gevoel van vroeger weer te herbeleven.

Op internet vond ik allerlei inventieve puzzel tafels,

die je schuin kunt zetten. Maar helaas waren die te zwaar voor mijn buik en benen. Toch vond ik uiteindelijk het ei van Columbus: een puzzelmat, met een stevige achterkant en een stoffen antislip bovenkant. Deze kan ik schuin op mijn laptoptafel leggen, zonder dat de puzzelstukjes eraf glijden. Ook als je geen laptoptafel hebt, kun je deze puzzelmat ook schuin op een kussen op je buik leggen, als je in bed ligt.

Ik wens je veel mindful puzzelplezier.

*Elvire van Vlijmen*





*Ik houd van knutselen en wissel het knutselen af. Hieronder deel ik mijn kennis en ervaring over je eigen armband te maken. Zo kun je bij iedere outfit een passende armband maken. Ik hoop dat het je interesse wekt om er zelf mee aan de slag te gaan.*

### Benodigdheden:

- Elastisch draad 0.6mm 1,49 Solow
- Kralen 1,49 Action
- Knijpkralen 2.0mm 1,49 Solow
- Punt tang
- Eventueel kun je ook kapjes kopen of bedels.

Om je eigen armband te maken, hoef je dus niet veel uit te geven. Voor slechts 4,50 kun je meerdere armbanden maken.

**Stap 1.** Je neemt een stukje elastisch draad en knipt deze ruim af zo rond de 25 cm. Meet hiervoor even je pols voor de lengte. Strak om de pols plus 1 a 2 cm extra als je hem wat ruimer wilt hebben.

**Stap 2.** Vervolgens pak je een knijpkraal en trekt deze door een knijpkraal en de knijpkraal druk je vast met je punt tang. Zorg voor dat je de knijpkraal wel ruim op de draad vastdrukt zo rond 5 cm, omdat je deze uiteindelijk straks nodig hebt om het makkelijk te maken.

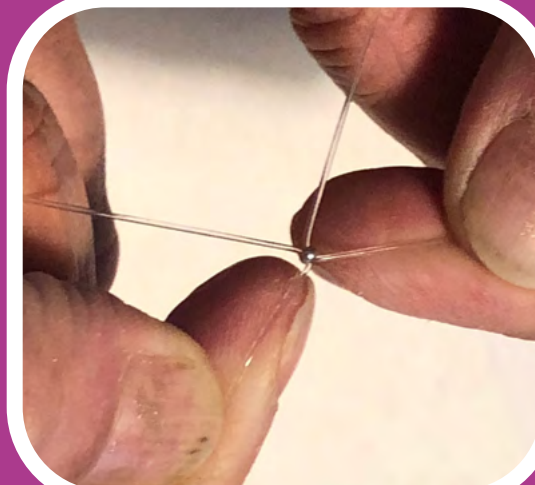
**Stap 3.** Daarna rijg je de kralen in de gewenste volgorde aan de draad. Er zijn goedkope kralen van bijvoorbeeld de Action maar er zijn ook duurdere kralen van glas of van edelstenen. Naast kralen kun je ook kapjes gebruiken die er in verschillende groottes en vormen te koop zijn.

**Stap 4.** Als je rond de gewenste lengte van je pols zit dan pak je nog een knijpkraal. Deze doe je er ook door na de laatst geregen kraal. Nu heb je de knijpkraal aan de draad en trekt ook het uiteinde door dezelfde knijpkraal.

**Stap 5.** Je trekt hem zo dicht tussen alle kralen dat het rond is zonder zichtbaar los elastiek. En knijpt hem goed strak dicht, even kijken door te proberen of je het draad nog kunt bewegen. Zit het vast? Knip het draad af en klaar is je zelfgemaakte armband.

### **Tot slot**

Veel knutselplezier met het maken van je eigen armbanden of voor je (klein)dochter of je vriendinnen! Ook leuk om een zelfgemaakte armhanger cadeau te geven. Met dit materiaal kun je ook leuke andere soortgelijke dingen maken zoals: een tashanger, boekenlegger of oorbellen.







## App: Too Good To Go



### Een leuke bezuiniging app om eetverspilling te voorkomen.

**Er is een erge leuke app die je geld kan besparen, de Too Good To Go.**

Ik ben sinds kort hiermee bekend en wil het graag delen. Je kunt hier bijvoorbeeld voor € 4,99 een magic box halen bij een supermarkt en voor € 2,99 een groente- en fruitbox of een broodbox. Het gaat hier dan om producten die niet meer verkocht kunnen worden maar als je ze meteen gebruikt of de volgende dag of het invriest dan kun je het nodige besparen.

Van een broodbox van € 2,99 kun je bijna een week eten als je het invriest. Ik geef je even een voorbeeld. Onlangs had ik een magicbox van een supermarkt gekocht met daarin heel veel kip, een maaltijd, een stukje brie, vegaburgers en een maaltijd pasta. Het bedrag haal je er met gemak uit qua prijs.

*Hoe werkt het?*  
- Je download de app in je Google playstore of in je Appstore.

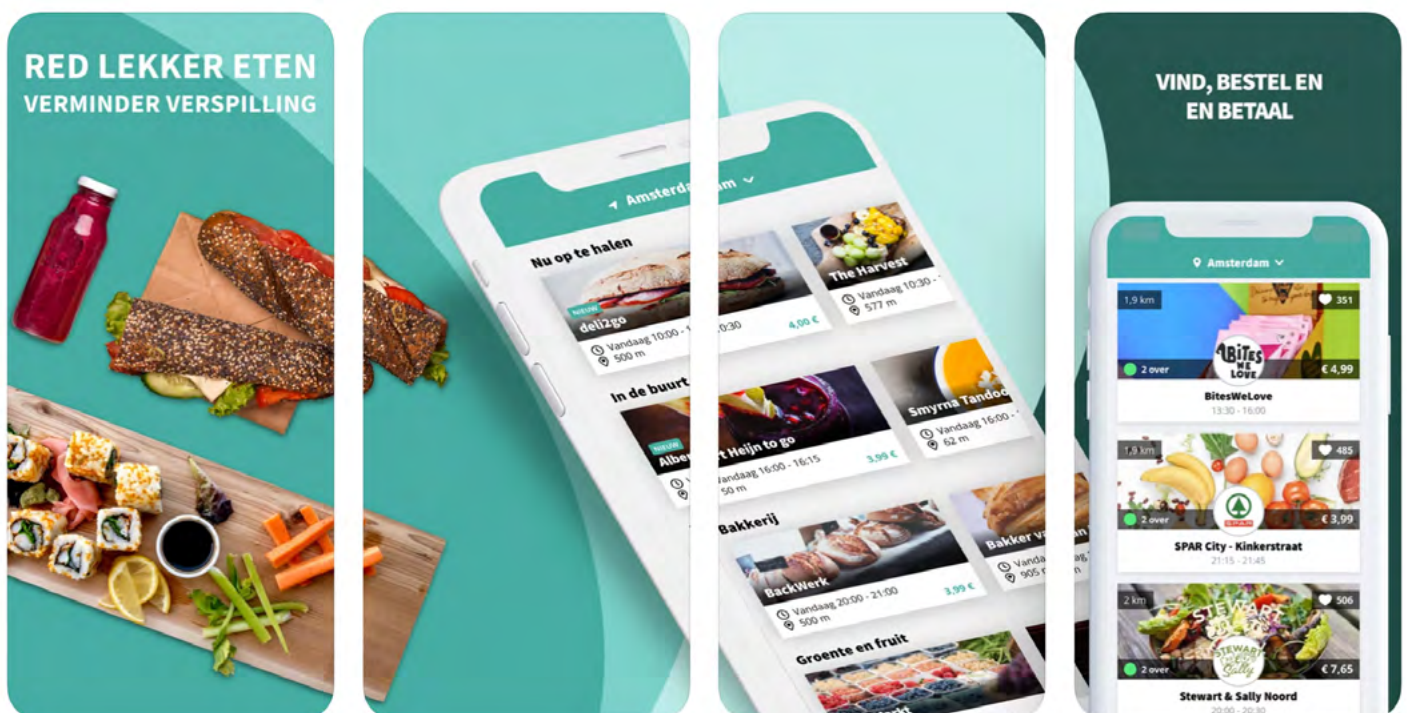
- Je kiest je plaats en de straal van het aantal kilometers. Ik zou je locatie aanzetten want dan telt hij de kilometers vanaf je huis. Ik zet het op 5 kilometer.

- Je kiest dan welke winkels je wilt zien en je kunt een winkel ook in je favoriete lijst zetten. Er staat ook vermeld hoeveel boxen er nog zijn. Tevens staat eebij hoe laat je de box moet ophalen.

Als je er geregeld op kijkt merk je wanneer je er bij je favoriete winkel bij moet zijn voordat het uitverkocht is. Ook staat vermeld om welk tijdstip de box was uit verkocht. Meestal zijn er maar vijf boxen per winkel en bij heel veel pech is er niets of maar een box. Qua winkels staat de AH en de COOP er in deze regio vaak bij.

Meer dan een derde van het eten wordt verspild dus geef heerlijke producten een tweede kans. Red eten en help meteen de planeet. Meer informatie zie ook <https://toogoodtogo.nl/nl>

*Tamara Steentjes*





## Martin Lauriks, ex-paralympiër en coach over de roeisport



**“Als je een arm mist, dan zet je gewoon wat meer kracht met je benen, dan hoeft je beperking helemaal geen beperking te zijn.”**

*Martin Lauriks is 62 jaar oud en is al vanaf zijn 12e een fervent roeier. Op zijn 19e kreeg hij een ongeval, waaraan hij een lamme arm overhield. Dit weerhield Martin er niet van om toch te blijven roeien met valide sporters en zelfs toe te werken naar WK's en uiteindelijk de Paralympische Spelen. Tegenwoordig is Martin roeicoach bij roeivereniging Willem III in Amsterdam, waar hij nieuw para-talent klaarstoomt voor een roeicarrière.*

*Martin, hoe gaat het roeien met je beperking in zijn werk?*

“Bij het roeien haal je 80 procent van de kracht uit je benen, een stukje uit je rug en je arm gebruik je om de haal te maken. Dus ik heb in principe niet zo heel veel last van mijn lamme arm. Bij roeien met vier personen heeft ieder één riem die hij met beide handen vast heeft. Bij mij zit mijn lamme

arm met een lus vast aan de riem. Toen ik nog aan wedstrijden meedeed zat ik met drie andere roeiers in een boot.”

*Met welke beperkingen kun je deelnemen aan de roeisport?*

“Er zijn drie officiële categorieën voor mensen met een beperking:

PR3: dit is voor mensen met een lichte beperking, waarbij zowel benen, rug als armen voldoende te gebruiken zijn. Bijvoorbeeld mensen die enkele vingers missen, een kuit die minder goed functioneert of iemand met een prothesebeen. Ook slechtzienden vallen onder deze categorie. Soms zie je aan de buitenkant helemaal niet dat iemand een beperking heeft. De boot is niet aangepast en er wordt in een mix 4 (4 roeiers, mix van mannen



en vrouwen) of met een dubbel twee gevaren.

PR2: in deze categorie maken de roeiers alleen gebruik van hun rug en armen, of heel beperkt gebruik van hun benen, bijvoorbeeld alleen een beetje afzetten. In deze categorie wordt er geroeid in een dubbel twee, mix van man/vrouw of in een skiff (eenpersoons boot). De boot is aangepast, er is een vast bankje aanwezig in plaats van een rolbankje.

PR1: de roeiers kunnen alleen gebruik maken van hun armen en schouders, dit zijn bijvoorbeeld mensen met een hoge dwarslaesie. Voor deze categorie is de boot ook aangepast met een vast zitje in plaats van een rolbankje. Ook wordt er gebruik gemaakt van een leuning en een band omdat deze roeiers niet zelfstandig kunnen zitten. Deze roeiers roeien in een skiff, waarbij deze een andere vorm heeft, meer zoals een kano, zodat deze makkelijk op gang te brengen is met alleen de armen. Dat maakt de boot wel meer windgevoelig."



*Kun je bij veel verenigingen para-roeien? Moeten er speciale voorzieningen aanwezig zijn?*

"Veel verenigingen bieden het para-roeien aan, maar je kan maar bij weinig clubs op wedstrijd-niveau trainen. Bij Willem III kan dat wel, ik train nu twee mensen met een beperking. Er zijn bij ons op de club voorzieningen aanwezig voor roeiers met een beperking, zoals een tillift of een hek om aan te hangen."

*Je hebt meegedaan aan zes WK's en de Paralympische Spelen in Beijing, wat was ervoor nodig om dat te bereiken?*

"Ik roeide al vanaf mijn 12e en daarnaast was ik sowieso al erg sportief. Ik heb bijvoorbeeld 16 marathons gelopen. Vanaf 2002 heb ik mij echt op het roeien toegelegd. Dat betekende 12 keer per week trainen. Gelukkig kon ik deze tijd erin steken, omdat ik huisman van drie kinderen ben. In Nederland was er niet echt concurrentie binnen de para-sporters, wij deden dan ook mee met de valide wedstrijden. In 2002 was er voor het eerst op een WK een categorie para-roeien, daar heb ik aan

meegedaan in de mix 4. Ik heb op de WK's 3 keer een zilveren en één bronzen medaille behaald.

In 2008 was het para-roeien voor het eerst een onderdeel op de Paralympische Spelen. De Spelen waren een bijzondere ervaring, het was echt een groot gebeuren. Er waren gigantische tribunes met veel publiek aanwezig. Ik deed mee met de mix 4 met een dame met een geamputeerd been, een dame met een verborgen open rug en een man met een lamme arm. Helaas hebben we geen medaille binnen weten te halen."

---

***"Kom vooral een keer een proefles doen bij Willem III, nieuwe leden zijn van harte welkom!"***

---

*Nu ben je para-roei coach geworden, kun je daar meer over vertellen?*

"Ik was 49 toen ik meedeed aan de Paralympische Spelen. Vanwege mijn leeftijd heb ik na de Spelen besloten om me toe te leggen op het coachen. Ik heb cursussen gevolgd om coach te kunnen worden en daarnaast nam ik mijn jarenlange ervaring als roeier mee. Ik heb een tijdje voor de bond gewerkt en nu ben ik coach bij Willem III. Ik train twee para-roeiers die een Paralympische droom hebben, zij roeien in de categorie PR1 en trainen 12 uur per week. Dit bestaat uit roeien, krachttraining en trainen op de roei-ergometer, dat laatste kan ook thuis."

*Wat wil je verder nog kwijt?*

"Roeien is een hele goede sport om te helpen bij het revalideren. Roeien versterkt je rompspieren door de contrabeweging van het rollen. Je kan zelf bepalen hoeveel kracht je zet en roeit hiermee dus op je eigen niveau. Roeien is bij uitstek een blesurevrije sport. Tijdens het sporten zit je niet in je rolstoel en kun je meesporten met valide sporters. Een buitenstaander zal dus ook niet gauw zien dat je een mindervalide sporter bent. Kom vooral een keer een proefles doen bij Willem III, nieuwe leden zijn van harte welkom!"

Website roeivereniging Willem III  
[www.willem3.nl](http://www.willem3.nl)

*Jolet Wiering*

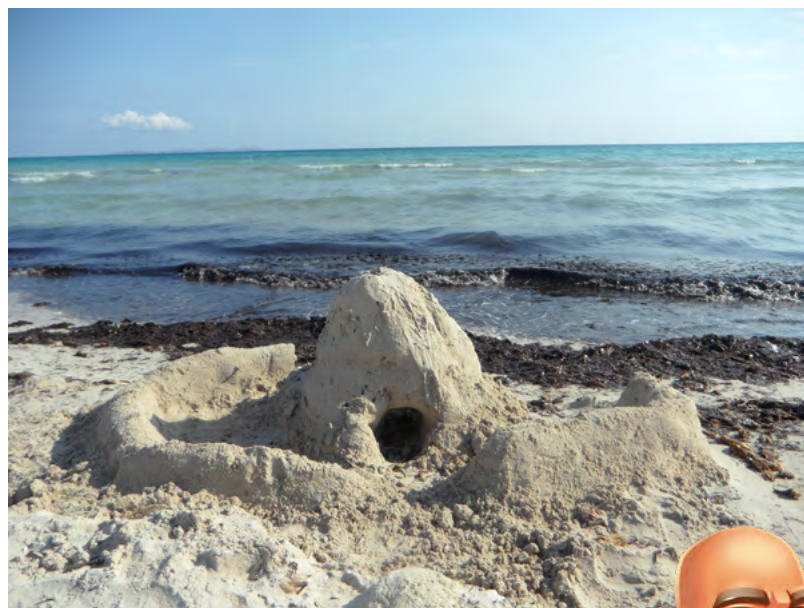


## Vakantie, verloren tijd en adrenaline



Volgers van Intermobiel en trouwe lezers van het Mobiel Magazine kennen mij een beetje, maar weten vast niet meer over de beginperiode van mijn chronische rugklachten. In 2003 (mijn vrouw was in verwachting van ons tweede kind) en 2004 ben ik aan mijn hernia geopereerd, nadat ik al vijf jaar rugklachten had. De eerste operatie zorgde niet voor een klachtenvermindering waardoor een tweede nodig was. Echter bij die tweede ging het mis en werden de zenuwen in mijn onderrug onherstelbaar beschadigd. In de eerste jaren erna kon ik nog een beetje 'op zijn', daarmee bedoel ik eventjes mijn bed uit. Maar in de jaren 2006, 2007 en 2008 lag ik meer dan 23 uren per dag op bed. Dat waren mijn 'zwarte jaren' Alleen voor douchen en toiletbezoek kon ik mijn bed nog uit.

De eerste jaren van onze kinderen heb ik geen actieve vaderrol kunnen vervullen. In mijn meest beperkte periode waren mijn kinderen baby, peuter en kleuter en gingen zij naar de basisschool. In die jaren bestond het gezin buitenshuis meestal uit drie personen...



Aan die periode dacht ik terug toen we verleden jaar aan de kust van de Atlantische Oceaan in Zuid-Frankrijk op vakantie waren. Daar zag ik vaders met hun jonge kinderen zandkastelen op het strand maken. Liggend op mijn stretcher keek ik ernaar en dacht ik: 'Jammer dat ik zulke dingen niet met onze kinderen heb kunnen doen.' Dat zijn misschien wel de mooiste jaren met je kinderen; die heb ik deels moeten missen. Mijn vrouw trok er destijds meestal alleen op uit om dagtochtjes met onze kinderen te maken: naar de

dierentuin, het pretpark en de zee.

Ik ben wel blij dat ik sinds mijn revalidatie meer kan; in blokjes kan ik meer tijd uit bed doorbrengen. In diezelfde vakantie in Zuid-Frankrijk kon ik wel samen met Niels naar het zwembad op onze camping gaan. Daar genoot ik van. Samen probeerden we zover mogelijk onder water te zwemmen, gingen we even de stoomcabine in om daarna weer het zwembad in te plonsen. Dat voelde een beetje als inhalen van verloren tijd. Fijn dat ik dat met hem kon doen!

Slechts af en toe denk ik terug aan 'mijn zwarte jaren'. Gelukkig maar, want ik word er niet vrolijker van. Meestal denk ik daaraan terug als ik een terugval heb of wanneer het mentaal even minder lekker gaat. Gaat het fysiek een stuk slechter dan gaat het mentaal ook slechter, behalve als ik bewust door iets superleuks over de schreef gegaan ben, bijvoorbeeld een vakantiereis of een concertbezoek.

Ik kijk altijd reikhalzend uit naar een vakantiereis, dan probeer ik fysiek op de top van mijn kunnen te zijn. Dat betekent ook dat ik mezelf enkele leuke dingen moet ontzien, om geen risico's vooraf te nemen die een terugval kunnen veroorzaken. Herstel van een terugval duurt enkele tot verschillende weken. Soms is de vakantiereis in de auto best ver, al lig ik op mijn bed in de auto, maar adrenaline helpt me. Adrenaline is echt een goede drug. Op vakantie probeer ik samen met mijn vrouw en kinderen, als onze jongens meegaan, er maximaal van te genieten, te beleven en te zien.

Als we na een vakantie weer thuis gekomen zijn, komt de terugval pas echt, maar dat vind ik dan minder erg. In die eerste weken na een vakantie ga ik altijd foto's maken voor in ons fotoalbum. Dan geniet ik nog extra ná. Dat gevoel compenseert deels de pijn en het feit dat ik dan veel meer aan bed- en huisgebonden ben.

*Johan Fiddelaers*





## Geen moeder uit liefde voor mijn kind versie 2.0



*Het lijkt zo gewoon dat mensen een baby krijgen maar dat is helaas om verschillende redenen niet voor iedereen weggelegd.*

Onlangs deed ik mee aan een interview van handicap.nl over mijn onvervulde kinderwens naar aanleiding van het door mij geschreven artikel 'Geen moeder uit liefde voor mijn kind' van tien jaren geleden. Vader klinkt raar in onderstaande die zin

Ik heb altijd gedacht, net als veel jonge meisjes, om later moeder te willen worden met een huisje-boom-beestje toekomst te hebben. Alleen veranderde dat drastisch door de dystrofie die me in 1994 geheel op bed deed belanden, waardoor ik bij alle dagelijkse handelingen hulp nodig heb. Ik kan niet eens meer voor mezelf zorgen. Ik kan niet zelf warm eten en kan niet eens mijn eigen reet afvegen na het plassen of poepen. Dus waar past daar een kind in?

je het leven nog kunt dragen? Is dat niet heel egoïstisch? Een kind dat ik niet kan oppakken als het valt en waar ik geen kusje op kan geven? Gelukkig staat Emile hier ook zo in. Hij kan de eerste babytijdjaren moeilijk thuisblijven en niet werken om er 24 uur per dag voor te zorgen en te zijn.

We hebben daar geen lange zware gesprekken over gevoerd. We groeiden daar samen zo vanzelf in. In de beperkte uren dat ik wakker ben past geen kind. Dan zou het weinig aandacht krijgen, wat hij of zij ook niet verdient.

Als je bewust voor een kind kiest, moet je er ook bewust voor kunnen zijn en zorgen. Dat kon en kan ik niet. Ik zou daar niet mee kunnen leven, maar dat is mijn afweging en de jouwe kan en mag geheel anders zijn. Dat kan niemand voor je beslissen, alleen jezelf!

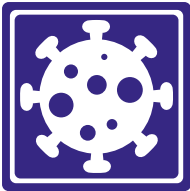


Ik weet zeker dat mijn lichaam geen zwangerschap aan kan laat staan een bevalling. Na een bevalling zou ik mijn kind niet eens voor de eerste keer kunnen vasthouden, laat staan een luijer verschonen of de borst geven. Ook is er een kans dat ik mijn baby mijn aandoening kan meegeven waar een erfelijke component in zit.

Ik wist destijds ook niet hoe lang ik het leven met alle pijn en beperkingen nog vol kon houden. Zet je een kind op de wereld als je niet weet hoe lang

Het is grote onzin om te denken dat je als ouder met een handicap een kind tekortdoet. Juist als je een handicap hebt, denk je er veel bewuster over na of dat wel of niet te doen is. Je kunt er juist veel meer voor je kind zijn dan een hardwerkende ouder die nooit thuis is. Dit wordt onderstreept in het interview met Gaby Santcroos in het vorige magazine.

*Veroni Steentjes*



## Wat wil ik uit de coronatijd behouden?



*De coronapandemie hield de wereld in haar greep. Overheden namen vele noodzakelijke maatregelen welke inmiddels bijna allemaal zijn opgeheven. De redactie van het Mobiel Magazine stelde zichzelf de vraag: Wat wil ik dat blijft nu de coronamaatregelen zijn opgeheven?*

### Veroni

Ik hoop dat de livestream evenementen blijven bestaan, vooral op het gebied van de muziek maar ook van cultuur. Ook al kan er weer met publiek opgetreden worden, ik hoop dat het dan ook nog via livestreaming bekeken kan worden. Het kan in mijn optiek allebei tegelijk gedaan worden. Ik heb geen moeite om voor een ticket meer te betalen.

Vanwege corona is iedereen op afstand en heb ik geen last van mensen gehad die me aanraken bij een begroeting met een druk op mijn hand of arm. Ik hoop dat dat ook blijft bestaan.

Ook hoop ik dat het contact met videobellen blijft bestaan; via Zoom of Facetimen wat toch toevoeging heeft ten opzichte van met iemand bellen, omdat je nu ook iemand ziet en de uitdrukkingen op iemands gezicht. Het contact voelt persoonlijker aan dan via de telefoon.

### Fons

Het afstand houden mag van mij behouden blijven. Handen schudden en elkaar knuffelen en zoenen als sociale verplichting mag van mij wegblijven. Dat wil niet zeggen dat ik het nooit doe, maar niet meer met mensen die ik amper ken.

De wereld is wanneer je er in een rolstoel doorheen moet onoverzichtelijk. Het feit dat er afstand gehouden moest worden maakte het overzichtelijker. Dat mag van mij wel blijven, dat mensen elkaar de ruimte blijven geven.

Er veel meer mogelijkheden gekomen om via internet aan activiteiten, opleidingen, cursussen, meetings via beeldbellen mee te doen. Zelf heb ik een jaar lang een onlinecursus gevolgd die voor mij fysiek onmogelijk was. Doordat het nu niet fysiek mocht, ging deze online via een platform! Deze nieuwe digitale mogelijkheden mogen van mij behouden blijven!

Het onderlinge begrip en respect voor elkaar en elkaars mening mag ook blijven. Er zijn heel veel verschillende meningen geweest over de aanpak van corona. De maatschappij leek verhard te zijn. Toch heb ik in persoonlijke contacten veel begrip en tolerantie mogen ervaren. En dat heeft zich ook uitgebreid naar persoonlijker verbondenheid met mensen.

### Johan

Elkaar drie zoenen geven bij een begroeting van bijvoorbeeld familieleden vond ik minder prettig, wat mij betreft blijft dat in de toekomst achterwege. Dat we elkaar geen hand mochten geven, dat was wel even wennen voor me, dat mag in ere hersteld worden.

Thuiswerken werd de standaard mits dat enigszins mogelijk was. Nu die beperkingen zijn opgeheven zie je dat veel mensen met een kantoorbaan er voor kiezen om een of meerdere dagen vanuit thuis werken. Met Teams of Zoom is dat prima te doen, dat levert minder rijverkeer op.

De redactievergaderingen van In termobiel vonden altijd telefonisch plaats, maar door de opkomst van beeldbellen, zijn we dat via Teams aan doen, dat mag van mijn blijven.



Respect voor zorgmedewerkers was er te weinig, door corona is dat in Nederland terecht gegroeid. Ik hoop dat dat respect blijft!

### Elvire

De verplichte drie zoenen (soms in de lucht) gaven geen blijk van echte verbondenheid. Tijdens Corona vormde ik van mijn armen en handen een hart (door mijn vingertoppen midden op mijn hoofd te plaatsen. Of ik legde mijn handen op mijn hart als teken van een verbonden begroeting. Die gewoonte mag wat mij betreft blijven.

### Sanne

Wat ik als heel prettig heb ervaren was de ruimte om te kunnen winkelen. Met ruimte bedoel ik de letterlijke ruimte. Er werden minder mensen per winkel toegelaten en de mensen die wel binnen waren, bleven, op een enkeling na, netjes op afstand. Of het nu voor een winkelschap of in de rij van de kassa was. Het was heerlijk dat mensen niet steeds tegen mij met kruk of zelfs tegen mij in mijn scootmobiel aanliepen. Ook was er in de winkels meer ruimte gemaakt door losse rekken en producten in de gangpaden te verminderen, wat het manoeuvreren met de scootmobiel veel makkelijker maakte.

Een heel ander aspect, wat ik tijdens de coronapandemie heb ervaren is, dat mensen ineens veel meer begrip voor mij hadden. Door mijn aandoening kan ik nauwelijks naar festivals of evenementen toe. Ik kan niet in attracties op de kermis of in pretparken. Door gebrek aan energie en veel pijn ben ik in de avond aan de bank gebonden en zal ik zelden in de avond mijn huis kunnen verlaten. Veel mensen, vooral toen de avondklok voor extra beperkingen zorgde, bleven maar klagen. O wat waren ze zielig en wat hadden ze het zwaar. Als ik mijn verhaal dan vertelde was er meer begrip. Als ik mijn verhaal niet kon vertellen dan voelde ik mij gek genoeg ineens niet meer alleen staan met mijn beperkingen. Heel Nederland was in de avonden aan huis gebonden.

Nu iedereen weer 'vrij' kan gaan en staan waar hij wil, is dat voor mij moeilijk. Ik gun iedereen zijn vrijheid en ik gun niemand een aandoening zoals ik, maar stiekem ben ik wel heel erg jaloez op mensen die gezond zijn.

### Lilian

De digitale wereld is 'mijn wereld'. In de coronaperiode zijn nog meer winkels/bedrijven/restaurants (ook plaatselijk) de waarde in gaan zien van aan huis bezorgen. Ik hoop dat dit zo blijft om ook ons dit extra stukje service te bieden.

In de coronaperiode ontving ik regelmatig een meelevend berichtje van mensen dat ze nu een klein beetje begrepen wat het is om aan huis gebonden te zijn. Al blijft ons leven anders, ik hoop dat we een stukje verbondenheid over mogen houden uit deze periode.

### Jolet

Ik vind het online vergaderen en online scholingen volgen echt een uitkomst! Deze staat met stip op nummer één om te behouden. Het verkort de reistijd tijdens mijn werk en ik kan meer interessante webinars volgen. Vaak zijn die ook nog eens gratis, dus dat scheelt ook in de kosten.

Wat verder mag blijven zijn de online pubquizen. Tijdens Corona hebben mijn man en ik dit best vaak gedaan. Het is erg leuk om vanuit de huiskamer live mee te doen. Het scheelt ook weer oppas regelen.

Verder mag van mij het handen schudden en zoenen op de wang ook wel achterwege blijven. Voor Corona tijd vond ik dat al niet zo hygiënisch en het beviel me eigenlijk wel goed om een boks of elleboog te geven.

### *Stichting Intermobiel*





|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Fam Mulderij</b><br>Hengelo (Gld)  | <b>Edwin de Meijer</b><br>Nederhorst ten Berg   | <b>Esther Cobben</b><br>Roermond  |
| <b>Emile Cares</b><br>zorg ondersteuning<br>en budgetbeheer   | <b>Tegelzettersbedrijf<br/>Borckink</b><br>Eibergen   | <b>Fleximo</b><br>autolease<br><a href="http://www.fleximo.nl">www.fleximo.nl</a>   |
| <b>Harrie Truijen</b><br>Weert  | <b>M. van der Meulen</b><br>Arnhem  | <b>Frank Fiddelaers</b><br>Gorinchem  |
| <b>Theo &amp; Joke Steentjes</b><br>Vorden  | <b>Swen Baeten</b><br>Ittervoort  | <b>Ineke Vrolijk</b><br>Arnhem  |
| <b>Dierentrimsalon Het Kammetje</b><br><a href="http://dierentrimsalonhetkammetje.com">dierentrimsalonhetkammetje.com</a><br><a href="http://www.webshop-het-kammetje.nl">www.webshop-het-kammetje.nl</a> | <b>Lunchroom Goede Tijden</b><br><a href="http://lunchroomgoedetijden.nl">lunchroomgoedetijden.nl</a><br>Roermond | <b>Spiritual Garden</b><br><a href="http://www.spiritualgarden.nl">www.spiritualgarden.nl</a><br><a href="http://www.edelstenenenmineralen.nl">www.edelstenenenmineralen.nl</a> |
| <b>Henk en Ria Fiddelaers</b><br>Nederweert   | <b>Thijs Hoogemans</b><br>Beegden   |   |
|   | <b>Uw naam zetten we<br/>met plezier hierbij!</b>   |   |

Foto: © Tjeerd Knier Fotografie







## Pruttel, de uil in huis



*Jiska Ogier heeft een bijzondere hobby: het trainen van roofvogels. Ze heeft een uil genaamd Pruttel als huisdier. Pruttel woont bij haar. Jiska heeft een cerebrale parese, waardoor ze gebruik maakt van een rolstoel.*



Foto: Jens van Hecke, Jens vh photos

“Mijn naam is Jiska Ogier en ik woon in Leiden. Ik ben 27 jaar en mijn hobby’s zijn fotografie en het trainen van roofvogels. De roofvogels trainen we voor demonstraties, educatie en de natuurlijke bestrijding van bijvoorbeeld meeuwenoverlast. Ik ben vrijwilliger bij een roofvogelhouder.

Als hobbyfotograaf ben ik voor het fotograferen van roofvogels terecht gekomen bij een roofvogelhouder. Daar is mijn passie voor het trainen van roofvogels ontstaan. Ik werk daar nog steeds als vrijwilliger met roofvogels. Door corona staat het vrijwilligerswerk bij de roofvogels al twee jaar op een laag pitje. Ik train nu voornamelijk mijn eigen uil: Pruttel. Pruttel is een noordelijke witwangdwergooruil, geboren in 2018 en is door mij opgevoed.

Het doel met Pruttel is om die voor educatie te gebruiken en mee laten vliegen in demonstraties; om mensen meer te leren over het leefgebied en de leefwijze van roofvogels. Wat ik bij demonstraties bijvoorbeeld altijd vertel is: ‘Gooi je klokhuis van de appel niet uit het raam. Dat wordt door de muizen zeer gewaardeerd, maar de roofvogels komen af op de muizen die langs de kant van de weg zitten. Die vogels komen laag op hun prooi

aanvliegen. Daardoor worden veel roofvogels, voornamelijk uilen, doodgereden.

Pruttel heeft een eigen kamer bij mij in huis. Je kunt natuurlijk niet zomaar een uil in huis houden. Het kost jaren om ermee te leren trainen. Een uil in huis bepaalt ook hoe je leven thuis er uit ziet. Je kunt niet zomaar op vakantie gaan, want de specifieke zorg kun je niet zomaar overdragen aan iemand anders. Ik heb gelukkig wel mensen in mijn netwerk die roofvogels houden, die kunnen soms even de zorgtaken overnemen. Je kunt er ook niet even mee naar elke dierenarts, maar je moet op zoek gaan naar een gespecialiseerde dierenarts. Ook haar voedsel kan ik niet zomaar overal kopen of zelf laten vangen, ik moet zeker weten dat het gif- en antibioticavrij is. Er gaat dus veel tijd, ener-

Vind je een jonge, gewonde of verzwakte roofvogel? Raak deze dan niet zelf aan en bel altijd een dierenambulance! Zo behoud je de veiligheid voor jou en de vogel.

gie en toewijding in zo’n vogel zitten. Maar ik zou absoluut niet meer zonder haar willen hoor!

Mensen bewuster maken van de positie van mensen met een handicap [zie daarvoor haar andere artikel elders in dit magazine] vind ik belangrijk en dat is mijn werk, voor roofvogels probeer ik dat eigenlijk ook.”

Pruttel heeft haar eigen insta: [pruttowl](#)

*Johan Fiddelaers*



Foto: Jiska Ogier fotografie



## Beautytips



*Hieronder vind je algemene make-up tips en tips voor als je een minder goede handfunctie hebt.*

### Mascara

Ik krijg mascara op de onderste wimpers nooit mooi goed dekkend. Meestal wordt het een knoeiboel en moet ik de rest van de make-up weer bijwerken. Ik heb bij Kruidvat een skinny mascara gekocht; wat speciaal voor kleine wimpers is bedoeld, maar het werkt bij mij op de onderzijde van mijn wimpers. Ik doe nu op de helft van de onderste wimperrand (waterlijn) tot het midden van je iris zwarte oogpotlood waardoor het mascara lijkt. Het zorgt ervoor dat je ogen groter lijken. Het geeft geen knoeiboel en herstelwerkzaamheden. Ik gebruik zelf een kleine zwarte oogpotlood omdat dat fijner in de hand ligt.



### Highlighter stick

Highlighter breng je aan op de plaatsen van je gezicht waar het licht op valt. Het haalt bijvoorbeeld je ogen wat open waardoor je er minder moe uitziet. Ik heb verschillende highlighters, de meeste in poedervorm en daar heb ik een kwast bij nodig. Ik kocht bij de Action een highlighter stick van het goedkope merk Max More en die is echt ideaal. Ik heb geen kwast nodig en het is makkelijk aan te brengen. De stick kan zo makkelijk net onder je wenkbrauwen, op je neusrug en op je cupido-boog boven mijn lippen en op je jukbeenderen. Snel klaar en je kunt het met je vingers wegvegen als je het te veel vindt glowen. Helaas heeft de Action ze niet meer dus ik heb er nu van Catrice een gekocht.

### Oogschaduwstick

Kun je moeilijk oogschaduw met een kwast aanbrengen probeer dan eens een oogschaduwstick,

wat makkelijker kan zijn. De stick is niet zwaar en het smeert makkelijk uit. Je kunt beter een stick kopen die wat romiger en vetter is dan een oogschaduw stick die lijkt op een dik oogpotlood. Zo'n oogpotlood kan soms ruwer en dus pijnlijker zijn. Als het wat romiger is, glijdt het makkelijker met aanbrengen. Let alleen op dat het niet gaat afbrokkelen. Als je de stick kunt uitschuiven door te draaien, draai het dan niet te ver open want dan kan dat ook gebeuren.



### Lippenstift

Ik gebruik regelmatig lippenstift. Alleen is het aanbrengen lastig als mijn handfunctie het begeven heeft. Ik gebruik meestal de lippenstift van L'Oréal Paris en houdt dan de lippenstift in mijn hand en beweeg dan mijn hoofd zodat ik de lippenstift zelf kan aanbrengen.

### Tips

\* Als je een foto maakt met highlighter op, ga dan wel even in het licht staan want ik werd een keer een kerstbal op een foto door het gebruik van te veel highlighter, omdat het door de flits erg versterkt werd.

\* Ben je moe dan kun je er door een highlighter net onder je wenkbrauwen frisser uitzien. Ook kun je het in je binnenste ooghoek aanbrengen. Je hebt ook highlighter oogpotloden die ook handig zijn om aan te brengen met weinig handfunctie. Ik heb er van allebei eentje die ik al jaren in gebruik heb.

\* Ik gebruik de camera van mijn iPad als spiegel. De iPad ligt altijd bij me dus zo heb ik een spiegel makkelijk bij de hand en hoef ik de spiegel niet telaten pakken en terug te laten zetten.



\* Is je lippenstift qua kleur op is maar de balsem nog niet, bewaar deze dan. De lippenbalsems van Maybelline 24h, Max Factor Infinity en L'Oréal Paris kun je ook voor de andere merken gebruiken. Zo kun je er langer mee doen en verspil je minder producten en dat is goed voor het milieu en je portemonnee.

Ik heb de gewoonte om altijd aan mijn lippen te zitten en ze kapot te trekken. Ik gebruik al jaren voor de nacht een 'lip sleeping mask' van Care:nel wat een klein potje van 3 gram is wat je op je lippen aanbrengt met je vinger. Dit is op meerdere plaatsen te koop is waaronder bij bol.com maar

ook op Ebay en AliExpress is het te vinden onder de naam Lnanigi. Er is een lime en berry smaak. Ik gebruik zelf de berry smaak, omdat ik de lime smaak minder vind.



Als ik deze lippenbalsem 's avonds op doe moet alleen Bodhi niet in de buurt zijn, want hij likt het er gewoon weer af. Naast het merk Carenel is er ook het merk Laneige (vier smaken) maar qua substantie en effect maakt het weinig verschil maar er is wel een groot prijsverschil. Ik gebruik de goedkope versie en ben al jaren een tevreden gebruiker.

*Veroni Steentjes*



illustratie: © Judith Hartman - Alleburen



Alleburen - Judith

*De verkoopster vroeg aan meneer jansen welke cup hij nodig heeft.*



## Een uitkering hebben en vrijwilligerswerk doen



Heb je een Ziektewet-, WIA-, WAO- of Wajong-uitkering? En wilt je vrijwilligerswerk gaan doen? Dat mag. Vrijwilligerswerk kan een goede manier zijn om werkervaring op te doen. Ook is het een manier om sociale contacten te onderhouden. Het UWV wil wel weten dat je dit doet. Het kan immers iets zeggen over je mogelijkheden. Geef dus altijd door dat je vrijwilligerswerk wilt gaan doen. Voor het doen van vrijwilligerswerk heb je geen toestemming van UWV nodig. Maar geef het wel altijd aan ons door.

### Vergoeding voor vrijwilligerswerk

Soms krijg je een vergoeding voor je vrijwilligerswerk. Deze kan bestaan uit een vergoeding voor het werk dat je gedaan hebt en een reis- en onkostenvergoeding. De vergoeding die je krijgt voor je werk (dus zonder de reis- en onkosten), noemen ze de 'vrijwilligersvergoeding'.

Geef het ook altijd door als je een vergoeding krijgt voor je vrijwilligerswerk. Deze vergoeding mag niet hoger zijn dan € 5 per uur, of € 2,75 als je 21 jaar of jonger bent. Per maand mag het bedrag niet hoger zijn dan € 180. En het totale bedrag mag niet hoger zijn dan € 1.800 per kalenderjaar. Deze bedragen zijn inclusief een eventuele reis- of

onkostenvergoeding. De maximale bedragen zijn wettelijk bepaald.

Als je een hogere vergoeding ontvangt, gaan zij ervan uit dat je betaald werk doet en geen vrijwilligerswerk. Dit kan gevolgen hebben voor de hoogte van je uitkering.

### Voorbeeld:

Je ontvangt voor het werk dat je doet € 200 per maand vrijwilligersvergoeding. Dit is meer dan je maximaal per maand mag krijgen (€ 180). Zij verrekenen dan de hele vergoeding van € 200 met je uitkering. Het is dus niet zo dat zij alleen het bedrag boven de maximale vergoeding verrekenen (in dit voorbeeld € 20).

### Conclusie

Let dus op met het UWV goed informeren en let erop dat de vrijwilligersvergoeding niet te hoog is dus niet hoger dan € 180,- per maand, omdat het dan zeker effect heeft op de hoogte van je uitkering.

Via een wijzigingsformulier kun je via de website [www.uwv.nl](http://www.uwv.nl) door in te loggen met je DigiD dat je vrijwilligerswerk doet of gaat doen en de eventuele onkostenvergoeding doorgeven. Ook als je een hogere maandvergoeding ontvangt moet je dat laten weten.

### Vakantie

Ook als je langer dan vier weken op vakantie gaat moet je dat ook het UWV laten weten.

Bron: [www.uwv.nl](http://www.uwv.nl)

**Foto: Emile Cobben van een willekeurig motel in de USA, daar zijn deze voorzieningen normaal.**





## Draaien, beitelen, schuren, plamuren



Graag mag ik kijken naar filmpjes op internet waarin mensen hun hobby en/of werk laten zien. Woodturning, acryl gieten, epoxy verwerken, rotzooi recyclen en alles met elkaar combineren. Aan creatieve ideeën geen gebrek! Wanneer ik het bekiijk bekruipt mij vaak het gevoel dat het allemaal gemakkelijk is. Woodturning gecombineerd met rotzooi recyclen en epoxy bewerken fascineert mij. Daarnaast kijk ik mijn ogen uit wanneer er acryl gieten plaatsvindt. Vooral het kliederen met acrylverf doet mij terugdenken aan mijn jeugd waarin er wel eens een pot verf door een schoollokaal gegooid werd.

Van helemaal niets iets geweldigs maken, wat

iedere volwassene lijkt het te kunnen! En juist de herinnering aan mijn jeugd doet mij vaak glimlachen!

Was alles in het leven maar zo gemakkelijk als een beetje draaien, beitelen, schuren, plamuren, schilderen en polijsten. Het proces van iets maken lijkt wel alsof alles maakbaar is. Eigenlijk heb je gewoon de juiste spullen nodig en dan kun je helemaal los gaan, want wat het wordt maakt niet uit. Heerlijk om zo vrij en zonder grenzen te kunnen creëren, toch? Ja, dan fantaseer ik ook over hoe ik andere dingen minder moeilijk kan maken. Denk ik te ingewikkeld over bepaalde zaken? Zijn mijn gedachten dan weer de beperkende factoren?

Ben ik een gewoontedier die het lastig vindt om gewoon te doen zonder me af te vragen wat de uitkomst zal zijn? Allemaal vragen die er in me opkomen, omdat ik graag de controle over alles heb. Niet alleen hobbymatig, maar ook in mijn leven wil ik eigenlijk precies weten hoe dingen gaan en wat het eindresultaat gaat worden.

En echt, ik heb helemaal nergens controle over wanneer het over grotere vraagstukken gaat. Enkel de aan-



wezig ingrediënten heb ik bij elkaar te zoeken. En wanneer ik onderweg nog iets tegenkom, dan is dat een gelukje. Het creatieve proces kan alleen ontstaan door het te gaan doen. De duik in het grote onbekende nemen en er maar op vertrouwen dat het iets moois gaat worden. Onderweg een beetje draaien, schuren, verven en polijsten. En ook hierin een beetje bijsturen en verder is het een gok van hoe het er precies uit gaat uitzien en gaat worden. Het leven is net als kunst creëren; een uitdaging. Gelukkig verspil ik niet zomaar bergen hout, acryl, epoxy, en rotzooi. Hoe leuk het ook lijkt: ik heb een hekel aan opruimen aan het einde van een creatieve uitspatting.

bruikbaar is en er bovendien leuk uitziet, is gaaf. Het is met name het proces wat leuk is om te bekijken, het eindresultaat vind ik soms om te huilen. En dat mag, niet iedereen heeft mijn smaak, en dat is maar goed ook. Gelukkig is er voor iedereen wel iets te vinden. En wat ik lelijk vind, dat mag een ander mooi vinden.

Als kind mocht ik nooit met grote hoeveelheden verf doelloos rond kliederen. Het gaf een puinzooi die volwassenen niet wilden hebben. Echter bij het acryl gieten vraag ik mij af wat het werkelijke doel is. Gaat het om het verspillen van acryl en daarmee terug gaan naar de kindertijd? Gaat het om het creatieve proces zelf? Eerlijk gezegd vind ik het soms waanzinnig mooi wat er ontstaat zonder dat het heel moeilijk lijkt te zijn. Ieder kind en

wezig ingrediënten heb ik bij elkaar te zoeken. En wanneer ik onderweg nog iets tegenkom, dan is dat een gelukje. Het creatieve proces kan alleen ontstaan door het te gaan doen. De duik in het grote onbekende nemen en er maar op vertrouwen dat het iets moois gaat worden. Onderweg een beetje draaien, schuren, verven en polijsten. En ook hierin een beetje bijsturen en verder is het een gok van hoe het er precies uit gaat uitzien en gaat worden. Het leven is net als kunst creëren; een uitdaging. Gelukkig verspil ik niet zomaar bergen hout, acryl, epoxy, en rotzooi. Hoe leuk het ook lijkt: ik heb een hekel aan opruimen aan het einde van een creatieve uitspatting.

*Fons Orseweijer*



## Recensie Womanizer Premium 2



### Achtergrond van de Womanizer

Womanizer is het merk dat de eerste luchtdruk vibrator op de markt bracht. Eigenlijk was dit uitvinder Michael Lenke uit een plaatsje in Zuid Duitsland. Hij gaf dit wonderlijke seksspeeltje de naam Womanizer. Michael Lenke ontdekte dat meer dan zestig procent van de vrouwen tijdens de seks door penetratie alleen geen orgasme krijgen. Seksspeeltjes om de clitoris te stimuleren bestonden al wel, maar allemaal konden ze alleen trillen. De clitoris is zo gevoelig dat door de trillingen snel overstimulatie kan ontstaan. Daarom zocht hij naar een andere vorm van stimulatie voor de clitoris. Hij bedacht de Womanizer, een speeltje dat op luchtdruk werkt. Door het kapje om de clitoris te plaatsen ontstaat er een vacuüm. Luchtdruk pulsen zijn hierdoor in staat de clitoris te stimuleren zonder deze aan te raken.

Het merk Womanizer komt met maar liefst drie nieuwe verbeterde modellen. Dit zijn Premium 2, Classic 2 en Starlet 3. In deze recensie komt de Premium 2 aan bod.

Ik heb aan Wow Tech feedback gegeven en deze punten zijn meegenomen in de nieuwe Premium 2 versie. Dat vraagt dus om het te gaan uitproberen.

### Verschillen

De voorgaande Premium had 12 standen, maar de nieuwe versie 2 heeft er 14. Tevens is het programma van de auto pilot functie aangepast waardoor het niet meer terugvalt naar level 1 in de tweede en derde functie. De overgang is ook wat soepeler. De lampjes op de womanizer geven aan in welk van de 3 autopilot-functie standen je zit:

Onderste lampje = zachte modus: intensiteitsniveaus 1-6

Middelste lampje = gemiddelde modus: intensiteitsniveaus 6-11

Bovenste lampje = intense modus: intensiteitsniveaus 9-14

### Cijfer 8

### Ervaring

Ik heb erg blij met de twee extra standen die erop zitten, omdat ik die soms wel echt nodig heb om het gewenste effect te bereiken. Het lijkt of je eraan went als je het langer gebruikt. Ook is de autopilot functie gelukkig verbeterd. Het is nu niet van 1-11 maar van 6-11. Daarom gebruik ik de autopilot functie nu vaker als een soort opwarmertje.

Ik ben en blijf een fan van de Womanizer premium en zeker van de premium 2. Het is en blijft wel een duur speeltje van € 189,-. Na even surfen heb ik



het bij Easy toys voor € 150,- kunnen kopen. Als je er een paar jaar mee kunt doen door alleen de kapjes te vervangen dan valt de prijs mee. De kosten van de losse kapjes zijn 3 stuks voor € 12,90. Je kunt lang doen met een kapje.

Ik ben bekend met de Womanizer en weet dus dat ik er plezier van heb en dat het werkt. Ik vind het de prijs waard. Er zijn ook andere goedkopere womanizer versies die ook goed voor je kunnen zijn. Als je echt heel veel standen nodig hebt dus power, dan kom je wel uit bij de Womanizer Classic of Premium. Deze hebben allebei ook een langer handvat, wat voor mij goed en prettig werkt met het vasthouden.

### Nadelen

Het nadeel is alleen dat stand 2 bij de autopilot modus met regelmaat zomaar ineens stopt. In het verleden heb ik ook met de Womanizer premium de nodige problemen gehad; dat hij het ineens niet meer deed of dat het materiaal losliet. Voor een speeltje van deze prijs zou dat niet mogen gebeuren. Het is een innovatie maar nog niet een die volledig perfect uitgevoerd is.

Als je niet veel standen nodig hebt en als je een korter handvat ook goed kunt vasthouden, dan kun je ook overwegen om een Womanizer Starlet 3 met 8 standen voor € 69,-, een Liberty met 6 standen voor € 99,- of een Classic 2 voor € 129,- met 10 standen te kopen. Dan ben je goedkoper uit.

*Veroni Steentjes*



## Het gebruik van een verzwaringsdeken



Ik ben moeder van twee kinderen (8 en 12 jaar) en allebei hebben ze een stoornis in het autistisch spectrum en adhd. Doordat ik 's nachts onrustig ben, ben ik een verzwaringsdeken gaan uitproberen. Mijn ergotherapeut raadde het aan om te proberen. Aangezien mijn kinderen door hun autisme en adhd ook onrustig slapen was het natuurlijk een mooie test om te kijken of het hen ook meer rust in de nacht zou geven.



end. Het voelt net als een knuffel. Veel mensen houden ook van knuffels of massages, je kunt het vergelijken met de reden waarom we pasgeborenen inpakken. Liggen onder een zwaar deken kan heel rustgevend zijn. Voor mijn dochter betekent dit dat ze beter slaapt doordat ze zich geborgen en veilig voelt, en voor mij dat ik in de nacht rustiger slaap waardoor ik meer uitgeslapen wakker word.

De theorie is dat de diepe druk die je voelt als je onder al dat gewicht zit, een kalmerend effect heeft. Je voelt je als het ware 'veiliger', waardoor je minder angstgevoelens kan hebben.

### Wat is een verzwaringsdeken?

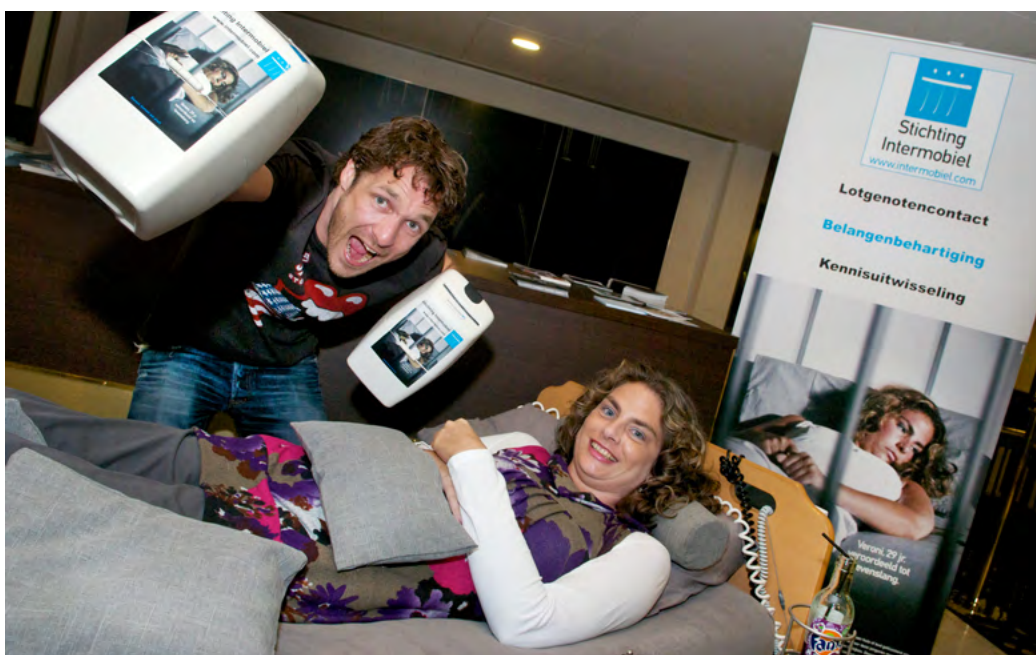
Verzwaringsdeken zijn precies zoals ze klinken. Het zijn zware dekens (tussen de 3 en 15 kilo) gevuld met een materiaal zoals plastic pellets of glaskralen. De theorie is dat de druk die je voelt als je onder al dat gewicht zit, een kalmerend effect heeft. Het is afhankelijk van je gewicht, het beste om aan te houden is tien procent van je eigen gewicht.

Als je er een aan je bed toevoegt, kan dat een gevoel van rust geven aan je nachtelijke routine. Veel mensen houden van het gevoel van druk tegen hun lichaam en vinden deze druk heel ontspan-

Daarnaast, als je altijd veel draait en woelt in bed, geeft een verzwaarde deken je wat tegendruk. De deken maakt het moeilijker voor je om te bewegen en dus moeilijker voor je om jezelf te storen terwijl je slaapt.

De prijs is erg verschillend en afhankelijk van het gewicht, de lengte en het merk. Het gewicht varieert tussen de 2,5 en 11 kilo. Het bedrag ligt tussen de € 49,95 en meer dan € 100,-. Ik geef de deken een dikke 8.

*Tamara Steentjes*



**Javier Guzman, ambassadeur van Intermobiel:**

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](mailto:donateur@intermobiel.com)



## Applecoach: de Opdrachten app



*Opdrachten* is een zeer interessante app op de iPhone, iPad, en sinds macOS 12 Monterey zelfs op de Mac.



Het kent ontzettend veel mogelijkheden, en laat je bijna je eigen apps bouwen — dingen die precies doen wat *jij* nodig hebt.

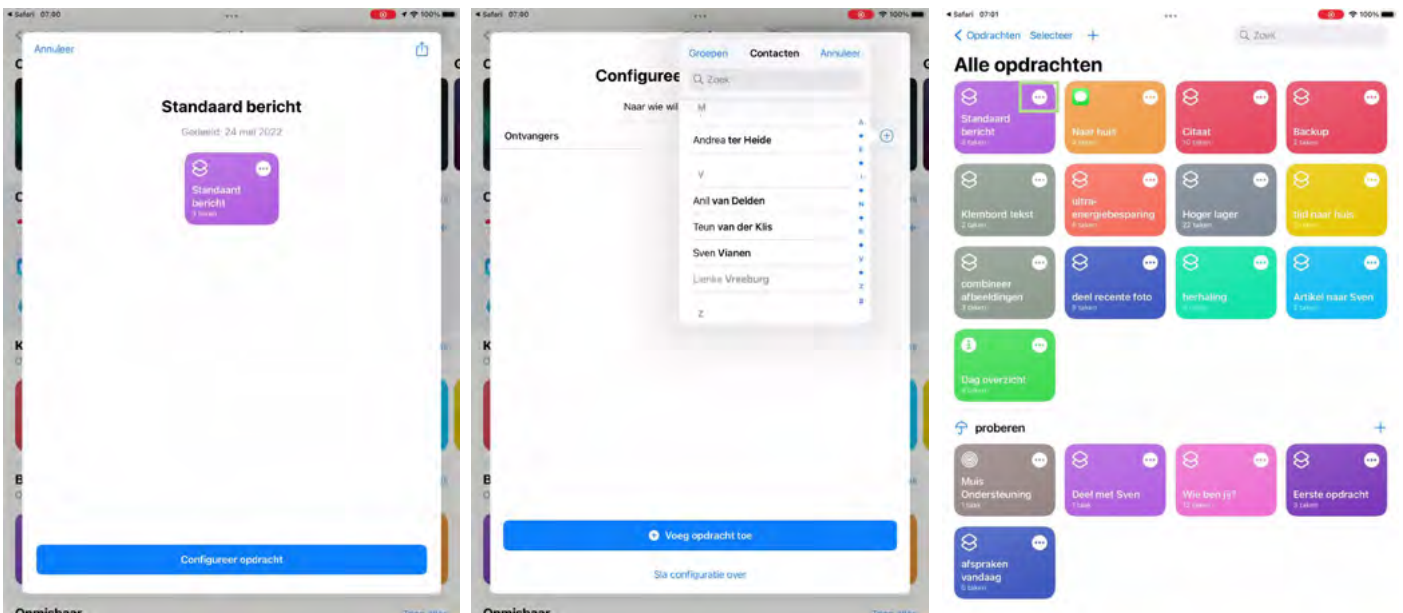
Dit werkt door simpelweg bouwblokjes te stapelen; taken uit te laten voeren in een afgesproken volgorde, of als aan bepaalde voorwaarden voldaan is. Je kunt deze Opdrachten vervolgens laten uitvoe-

ter het in de app Opdrachten. [afb.1]

Je zal gevraagd worden naar wie je dit bericht wilt sturen. Kies hier de juiste contactpersoon. [afb.2]

Navigeer nu naar "Alle opdrachten", en druk op de drie puntjes bij het blokje "Standaard bericht". [3]

Vervolgens kom je terecht in de Opdracht en zie je dat het bestaat uit drie stappen: we hebben een lijst met de standaard berichten, vervolgens krijgt de gebruiker (jij dus) de optie om een bericht te kiezen, en uiteindelijk wordt dat bericht verzonden naar de gekozen ontvanger. [afb.4]



ren door op een knop te drukken; het op je thuis-scherm te plaatsen als een app; Siri te gebruiken; of zelfs op een bepaalde tijd, of een ander automatisch moment.

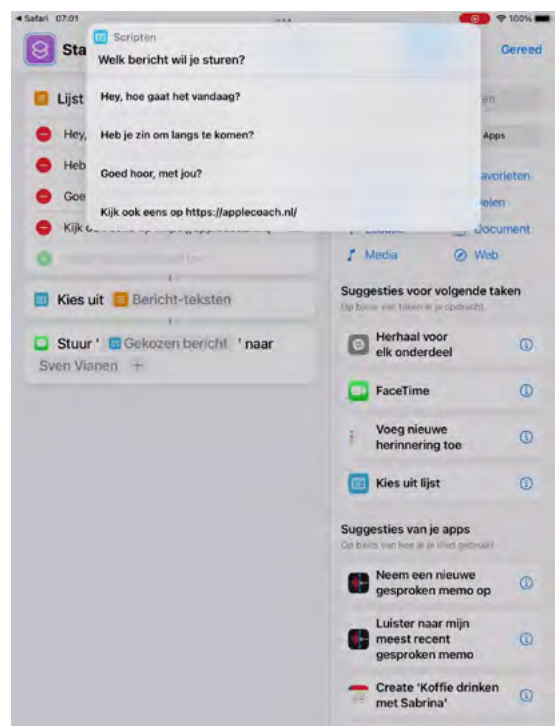
Hier gaan we een simpele Opdracht maken om een standaard berichtje te sturen naar een vast contactpersoon, waarbij we eenvoudig kunnen kiezen uit een paar opties.

Grote kans dat je regelmatig dezelfde (type) berichtjes stuurt namelijk, dus waarom zou je dat steeds opnieuw moeten typen?

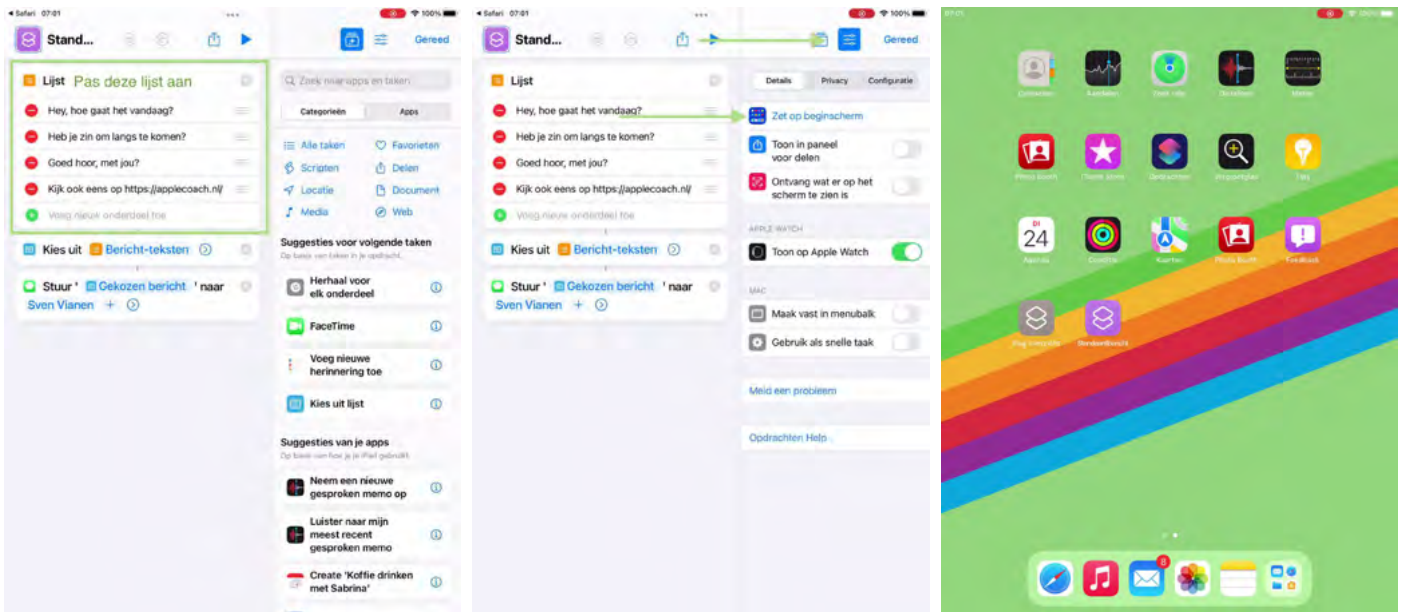
De hele uitleg van alle stappen hier zou een heel magazine op zichzelf kunnen zijn, dus ik heb wat voorbereiding gedaan.

Je kunt de volledige Opdracht downloaden via deze link: <https://applecoach.nl/opdracht-downloads/standaard-bericht-intermobiel>

Open de link op je iPhone, iPad, of Mac, en impor-







Wanneer je in het laatste blok drukt op het pijltje naast de ontvanger zie je zelfs nog een optie om "Toon bij uitvoeren" uit te schakelen — dan wordt het bericht verzonden zonder dat je hoeft te bevestigen.

Je kunt zelf nieuwe berichten toevoegen aan de lijst, je kunt ze verslepen in volgorde, en de vooraf ingestelde berichten verwijderen.

Uiteindelijk wil je natuurlijk een lijstje van berichten die jij vaak stuurt, en die kunnen anders zijn dan de berichten die er nu staan. (Hoewel, die laatste heeft iedereen regelmatig nodig, toch?)

Om er nu snel bij te kunnen druk je op het icoontje met de schuifjes rechtsboven, en bij het tabblad "Details" kies je "Zet op beginscherm". [afb.6]

Zet de naam en het icoon zoals jij het mooi vindt, en deze Opdracht verschijnt als een soort app op je thuis scherm! [afb.7]

Wanneer je nu je berichtje wilt sturen hoeft je alleen maar te drukken op die "app", een keuze te maken voor het bericht, en je bent klaar.

Maak je gebruik van Siri? Dan kun je de Opdracht ook activeren door "Hé, Siri, Standaard bericht" te zeggen. (Let op: als je de Opdracht een andere naam geeft zal het commando ook veranderen.)

Combineer dit eventueel met het automatisch verzenden van het bericht, en je hoeft bijna niets te doen!

*Martijn Engler*  
applecoach.nl



Foto: © Tjeerd Knier Fotografie





*Het is altijd fijn als het in huis lekker ruikt. Als dat niet altijd het geval is, heb je misschien iets aan onderstaande producten.*

## Fris ruikende kleding en beddengoed

Het komt regelmatig voor dat schone kleding uit de kledingkast niet fris ruikt. Het is dan niet fijn om het aan te doen. Wat we ook proberen het verandert niet. Toen het product Robijn dry Wash voorbij kwam dachten we laten we het eens proberen. Normaal kost zo'n bus € 10,- maar het was nu afgeprijsd voor € 5,-. Er zijn twee geuren: een geel oranje bus genaamd original en een paarse bus genaamd pink sensation. De original geur is wat neutraler. De pink sensation ruikt meer vrouwelijk en sterker.

Met Robijn Dry Wash Spray Original verfris je kleding tussen wasbeurten in. De spray neutraliseert nare geurtjes, ontkreukt onmiddellijk, verzacht de stof en herstelt de vorm. Je kleren ruiken en voelen alsof ze net uit de wasmachine komen. Je kunt langer van je kleding genieten zonder te wassen.

Gebruik: 1. Spray: leg de kleding plat op bed en spray (20 cm afstand). 2. Wrijf glad: wrijf glad met je handen om kreukels te verwijderen. 3. Hang 5-10 minuten op en laat het even opdrogen en klaar om opnieuw te dragen.

Let op: Sommige harde vloeroppervlakken kunnen glad worden wanneer het product gespoten wordt. Advies is om product boven een zacht oppervlak te gebruiken, bijvoorbeeld op bed.

We hebben het product verschillende keren gebruikt en het heeft een hele lekkere geur alsof het inderdaad net uit de was komt. Ook zorgt het ervoor dat de kreukels die er in zitten minder worden, maar bij ons ging het vooral om de geur en dat werkt zeker en het is ook nog eens een lekkere geur! Heb je dus last van vervelende kleding geurtjes, wil je een shirt nog een dag langer dragen met minder kreukels of je beddengoed vaker fris laten ruiken probeer het dan zeker een keer uit.



## Etensgeuren

In huis blijft soms de geur van het gekookte eten hangen of als je bijvoorbeeld in huis gegourmet hebt blijft die geur ook hangen. Er zijn diverse huisparfums op de markt die je dan kunt gebruiken van goedkope merken zoals Robijn Zwitsal geur tot duurere merken zoals Rituals. De huisparfum van Rituals ruikt heerlijk en je hebt er weinig van nodig, maar de Robijn huisparfums zijn ook prima en zijn beduidend goedkoper. We hebben zowel de Robijn huisparfum als die van Rituals in gebruik.

## Huisdieren geur

Huisdieren kunnen een geur afgeven in huis. Dat geldt voor katten maar ook voor honden en andere huisdieren. Ik heb Bodhi, de hulphond in huis. Hij is de derde hulphond en hij ruikt het meeste van alle drie naar hond. Als je stofzuigt dan ruikt de stofzuiger heel snel naar hond en moet je deze vanwege de geur snel vervangen. Het is niet dat de stofzuigerzak dan vol zit maar het moet vervangen worden.

Als je dit probleem herkent, kan deze tip je misschien helpen. Er zijn diverse merken geurparels op de markt die je in de trommel van de wasmachine kunt doen zodat de was extra lekker ruikt. Je kunt een aantal van deze geurparels met je stofzuiger opzuigen, waardoor de stofzuiger lekker ruikt als hij ergens in huis staat en ook als het gebruikt wordt. Zo heb je een lekkere geur in huis en hoeft je minder snel de stofzuigerzak te vernieuwen. Zo is er dus een lekkere geur in huis en wordt de hondengeur en andere etensgeuren gemaskeerd.



*Veroni Steentjes*



## Huishouden: Optidee deel twee



*In een vorig magazine schreef ik over Optidee en in het bijzonder over de fijne zachte washandjes en handdoeken. In deze bijdrage tref je andere producten aan die hier in mijn huis veel gebruikt worden.*

### Raamdoeken

Daarnaast gebruik ik raamdoeken van Optidee voor spiegels, brillen, tablets en de telefoon. Dit zijn twee doeken, een blauwe raam/sopdoek en een grijze Merlin doek. De blauwe doek maak je nat en daarmee ga je over de spiegel heen en je gaat er daarna met de grijze doek droog overheen. Je gebruikt dus geen schoonmaakmiddelen. Het werkt prima snel en streep loos. Ook mijn moeder en mijn schoonmoeder gebruiken deze doeken en zijn er erg tevreden over. Ze kosten samen € 23,90. Het is een aanschaf waar je jaren mee vooruit kunt. Als je ze wast doe dat dus zonder wasverzachter erbij!



### Brillendoekje

Sinds ik een leesbril heb heb ik een vieze vette bril door huid- en make-up producten. Optidee heeft fijne kleine doekjes voor de bril: (genaamd) 'Platina' van 20 x 15 cm. Ze maken mijn bril goed schoon. Ik ben ze alleen steeds kwijt, dus daarom heb ik er twee gekocht voor € 11,90. Een doekje kost € 6,95. Ik kan inmiddels niet meer zonder.

### Kussenslopen

Sinds een paar maanden heb ik ook kussenslopen van Optidee: 'Leaf' in het formaat: 60x70 cm. Het is handig als je tijdens de nacht veel zweet. Ik heb het ook geprobeerd als hoofdkussen, maar ik ervaarde geen verschil tussen dit kussensloop en een gewoon kussensloop. Ik gebruik de kussen-

sloop nu ergens anders voor. Ik gebruik het omdat ik kussens nodig heb ter ondersteuning van mijn rechterarm. Ik heb veel zenuwpijn in mijn arm en hand en kan er niets aan verdragen. Het voordeel is dat dit kussensloop heel zacht is, dus als je je hand of arm erop legt is dat veel zachter dan een gewoon kussensloop of een katoenen hoesje. Daardoor zorgt het voor minder extra pijn en meer comfort.

### Vloerwisser

Ik heb een half jaar geleden ook een vloerwisser van Optidee gekocht: 'Primus' met twee dweilen erbij. De dweil is 39,5 bij 10,5 centimeter en de steel is 80 tot 150 centimeter. De prijs is € 59,95. Het voordeel van deze vloerwisser is dat hij blijft staan, dus hij valt niet om als je hem even aan de kant zet, wat met andere vloerwissers wel gebeurt. Ook maakt de vloerwisser de vloer schoon met het gehele dweiloppervlak en niet zoals bij de Leifheit dweil alleen de randen van de dweil. Je hebt dus een groter oppervlakte dat de vloer meeneemt en daardoor wordt de vloer beter schoongemaakt. Deze dweil is daardoor ook viezer dan de andere dweilen. Het neemt meer vuil op. Er zijn drie verschillende dweilen voor verschillende vloeren te koop. Ze hebben een blauwe kristal dweil van 45 x 15 cm voor € 19,95 en een witte maxi dweil van 45 x 15 centimeter voor € 23,50. De maxi dweil gebruik ik ook als een droge Swiffer doek. Met de hulphond Bodhi heb ik namelijk veel haren in huis.



Deze vloerwisser en dweilen zijn niet goedkoop, maar je doet er natuurlijk lang mee. Het gemak wil ook wat. Ook is de steel uitschuifbaar, wat ook een voordeel is als je groter bent.

Via deze link <https://www.optidee.nl/bekijk-de-blader-catalogus.html> kun je de catalogus van Optidee online bekijken. De catalogus is ook te downloaden net als de aanbiedingsfolder.

*Veroni Steentjes*



## Anders koken. Hoe dan?



**Wat is dat aangepaste koken nu precies?** Ieder mens kookt op zijn eigen manier natuurlijk. Of je nu met een beperking leeft of niet, dat maakt weinig uit. Wel hebben bepaalde beperkingen hun eigen uitdagingen wanneer het over de voorziening van de warme maaltijden gaat.

Zelf ben ik geen kok in hart en nieren, en het zal ook nooit een culinaire traktatie zijn voor de mensen die mij komen bezoeken. Dit in tegenstelling tot andere leden van mijn familie. Daar heb ik enorm veel geluk mee, want ik laat het me goed smaken! Ze hebben aan mij een dankbare gast aan tafel! De mazzel heb ik dat ik alles, maar dan ook echt alles kan en mag eten!

Helaas kan ik niet altijd buiten de deur eten en dan moet ik zelf de keuken in. Jarenlang heb ik een aangepaste keuken gehad met een laag aanrechtblad. Hier kon ik met een trippelstoel onder en heel wat uren in de keuken zitten. Niet dat ik dat deed, want koken is nu eenmaal niet mijn hobby. Nu ik hier woon is de keuken kleiner en niet aangepast. Wel kan ik me overall vasthouden, en toch blijft het behelpen. Dat behelpen vond ik achteraf in de aangepaste keuken erger dan hier. Wat dat betreft ben ik er voor mezelf op vooruit gegaan!

Wanneer ik ga koken dan kan ik maximaal 45 minuten in de keuken staan, dus daar moet ik rekening mee houden als ik een gerecht kies. Maar naast het koken heb je ook de voorbereiding en de boodschappen regelen. De boodschappen en/of de kookmaaltijden laat ik tegenwoordig thuis bezorgen want het scheelt mij tijd en energie. Ik woon alleen, en kook meestal voor twee of drie dagen tegelijkertijd. Het afgelopen jaar heb ik ontdekt dat ik het fijn vind om vroeg in de middag te koken want aan het einde van de middag heb ik er geen energie meer voor.

Het zelf koken wissel ik af met de opslag van kant en klare maaltijden die ik in de vriezer heb liggen.

Er zijn ook bij mij soms perioden dat ik geen energie en/of tijd heb om drie dagen in de week uitgebreid in de keuken te staan koken, af te wassen en al die andere dingen die er bij komen kijken.



Koken is leuk, maar het moet wel allemaal kunnen. Soms probeer ik een thuisbezorgservice voor maaltijden om te koken. En nog nooit heb ik iets gevonden wat helemaal mijn ding is. Het is een beetje een mix van de dingen die er aangeboden worden.

Ik ben benieuwd hoe andere mensen met een beperking hun warme maaltijden voor elkaar krijgen. Natuurlijk kan ik alles in magnetronmaaltijden laten bezorgen. Helaas vind ik veel van die diepvries magnetronmaaltijden erg smakeloos en van slechte kwaliteit. Veel diepvriesgroente combineren met rijst, pasta en kip, sla en smaakmakers kan ook al wonderen verrichten.

*Fons Osseweijer*





## Anders denken: Een leeg hoofd



Wie kent het nou niet; een overvol hoofd?

Ons hoofd lijkt wel een geautomatiseerde fabriek, die ononderbroken dag- en nachtdiensten draait om er zoveel mogelijk winst mee te behalen.

Het is niet verwonderlijk dat dit automatiseringssysteem af en toe crasht. Dan loopt je hoofd letterlijk en figuurlijk over.

Je hersenen kunnen helaas niet stoppen met werken. Dat zou niet zo'n feestje zijn voor de rest van je lichaamsfuncties, maar we zijn geen slachtoffer van die brei in je hersenen die almaar doorgaat met dolende gedachten. Jij bent de baas van je eigen gedachten. Je kunt ze observeren en sturen.

By the way... even een filosofisch raadsel; als mijn gedachten te observeren zijn, ben ik dan de denker of ben ik de observeerder/toeschouwer?

Als ik naar een bloem kijk, ben ik dan die bloem? Als ik naar de gedachten kijk, ben ik dan die gedachten?

Laten we er dus even vanuit gaan dat ik de toeschouwer ben, dan kan ik zeggen: Hé denker, je kunt je gedachten resetten naar de fabrieksinstellingen; naar de toestand van intense rust toen je nog in de baarmoeder verbleef.

Je verbleef in een veilig vacuüm en je was nog niet beïnvloed door alles wat buiten je lag.

Er was voor jou nog geen toekomst en geen verleden. Niets om je druk over te maken of over na te denken.

Er waren nog geen overtuigingen, verplichtingen, idealen en evenmin pijnlijke herinneringen.

Om je hoofd leeg te maken, kun je simpel gezegd gewoon naar je binnenkamer, je stiltekamer gaan. Hoe? Bedenk gewoon dat je er al bent. Echt waar, het werkt!

Als zich toch gedachten aandienen, weet dan dat je blik naar buiten is gericht en dat je de keuze hebt om naar binnen te kijken en dan de stilte in je binnenkamer kunt ervaren.

Zeg gewoon tegen jezelf; "Ik ben binnen".

*Elvire van Vlijmen*  
[www.geluksverhalen.nl](http://www.geluksverhalen.nl)





Ik ben Joyce Koonen. Door mijn pijn kan ik niet met mijn elektrische rolstoel de natuur in. Als ik buiten ben dan rijd ik op straat en op het fietspad, omdat de stoep voor mij te hobbelig is. Toen ik las dat Natuurmonumenten negentien natuurgebieden online toegankelijk had gemaakt om virtueel, online dus, te bezoeken, was ik blij. Online bleek dat je de routes via je browser kon 'wandelen' of via Google Maps.



### Natuurmonumenten

Ik heb gekozen voor de route met de browser. De beelden zijn gemaakt met Google Street View. Er is ook een live webcam (afhankelijk van de tijd van het jaar) van het broedeiland van een lepelaarskolonie in de Nieuwkoopse Plassen. Daar is geluid bij, bij de virtuele wandelingen is dat helaas niet.

Als Limburgse wilde ik eerst de route Sint Pietersberg wandelen. Je begint boven aan een trap en je "vliegt" in een paar stappen naar beneden. Dat gaat zeer snel van de ene naar de volgende plek. Dat blijft gedurende de hele wandeling zo. Het is alsof je hardloopt en dan weer stil staat. Daarbij is het doodstil. Niet echt wat ik van een "wandeling" in de natuur verwacht.

Ik ben er achter gekomen dat het geluid van de natuur en op je gemak rondlopen meer iets voor mij is. Een probleem bij de Pietersroute is dat je niet bij het aanvangspunt van de echte wandeling begint. Je kunt daar op twee manieren komen: door de grotten of om de berg heen. Het is niet duidelijk waar je in kan en waar niet.

Eerst wilde ik door de grotten gaan. Die waren aarde-donker. Dat is in het echt ook zo, maar dan neem je een zaklantaarn of een hoofdlichtje mee. In de grotten liep ik me vast. Beneden links in je browserscherm is een kleine landkaart. Die liet zien dat ik nog verder door die grot kon, maar na vijf keer proberen, heb ik het opgegeven. Dan maar om de berg heen, maar ook daar liep ik me vast. Ik heb het nog

eens van vooraf aan geprobeerd, maar het lukte me weer niet: ik liep op dezelfde plaatsen vast.

Een nieuwe dag, een nieuwe route: het Waterloopbos in Flevoland. Hier was wel een kaart, maar waren er geen paden aangegeven. Toch liep ik hier snel doorheen. Ik ben rondom het bos en er midden doorheen gegaan. In het begin stond een bordje van Natuurmonumenten. Helaas kon ik die informatie niet lezen. Dat vond ik echt een minpuntje. De natuur was mooi, maar het was opnieuw hollen of stilstaan.

Ook hier begon je midden in het natuurgebied. Op het einde van mijn wandeling kwam ik op de parkeerplaats uit. Een wegwijzerbordje wees mij de weg naar het bezoekerscentrum, maar op een paar meter afstand stond ik stil en hield de wandeling op. Dat was een teleurstelling, want ik had graag geweten welke dieren er in het Waterloopbos voorkomen.

Tijdens beide wandelingen ben ik geen dieren tegengekomen. De makers blijkbaar ook niet. Het is jammer dat je zo snel door de natuur bent "gevloden". Mooi, maar goed voor even tussendoor. Persoonlijk vind ik Google Street View niet het meest geschikte middel om de natuur vast te leggen, maar waarschijnlijk is dat het beste dat nu kan. Als je niet met hoge verwachtingen aan de virtuele wandeling begint, is het een leuk tijdverdrijf.

Bezoek [hier de pagina](#) van Natuurmonumenten met de virtuele wandelroutes.

*Joyce Koonen*





## Lees-, kijk- en gamehoek



### Boek: Gevangen in mijn binnenwereld

Auteur: Sun-Mi Venema  
 Uitgeverij: Boekerij  
 ISBN 9789022555682  
 Uitgave: September 2010  
 Paperback € 12,99 E-book € 7,99  
 Dit E-book zit ook in Kobo abonnement.

#### Samenvatting

Een indrukwekkende autobiografie van een meisje dat als 17-jarige een hersenstaminfarct kreeg.



#### Lightwriter.

Hierdoor kon ze ineens niet meer bewegen en niet meer praten. De artsen noemden het een locked-in syndroom, ofwel opgesloten in jezelf. Ze kreeg alles mee van de wereld om zich heen, maar ze kon daar niet op reageren. Het enige dat in het begin lukte was knipperen met haar ogen, om op die manier met 'ja' of 'nee' te antwoorden. Na een lange revalidatieperiode kon ze haar hoofd en één hand bewegen. Toen ze meer kracht in die ene hand kreeg, kon ze via een 'lightwriter' communiceren met de buitenwereld. Na haar revalidatieperiode kwam ze in een verpleegtehuis terecht en jaren daarna kon ze met hulp zelfstandig wonen.

#### Cijfer 8

##### Toelichting

Ze beschrijft haar ervaringen in eenvoudige en duidelijke taal, zodat je goed kunt invoelen hoe het voor haar was. Ze schreef dat ze beseftte dat ze niet meer wilde terugkeren naar het gezonde leven, omdat ze dan niet wist wat ze nu weet. Ze eindigt haar boek met de veelzeggende woorden: "Ik ben Sun-Mi Venema en ik ben gelukkig".

Tegenwoordig geeft ze 'lezingen' op school over locked-in syndroom.

*Elvire van Vlijmen*



## Boek: Geen golf te hoog

Subtitel: De onverwoestbare droom van een kitesurfer.

Auteur: Willem Hooft met Hugo Verkley

Genre: Biografie

Aantal pagina's: 184

Uitgeverij: Ambo Anthos

ISBN: 9789026355790

Prijs: paperback € 20,99 / e-book € 10,99

### Samenvatting

Toen Willem Hooft in 2016 als gevolg van een ernstig motorongeluk een complete dwarslaesie opliep en in een rolstoel belandde, nam hij zich voor een langgekoesterde droom waar te maken: surfen op de golven van Zuid-Afrika. In de revalidatiekliniek begon hij zijn zoektocht naar de mogelijkheden. Want kan dat eigenlijk wel, kitesurfen met verlamde benen?

*'Lopen kan ik niet meer, maar vliegen ga ik leren'*

In *Geen golf te hoog* vertelt hij – op een inspirerende en hoopgevende manier, maar zonder zichzelf te sparen – over de lange weg die hij heeft afgelegd. Inmiddels behoort Willem tot de wereldtop, is hij professioneel kitesurfer en reist hij de hele wereld over om mensen te laten inzien dat je nooit moet stoppen met dromen.

### Cijfer 8

#### Toelichting

Dit boek vertelt het inspirerende verhaal van Willem Hooft (1990) wiens droom het was om te surfen op de hoge golven van Zuid-Afrika met de Tafelberg op de achtergrond. Als het in Nederland hard ging waaien dan ging hij juist de zee op om er te windsurfen. Maar zijn motorongeluk veranderde zijn leven.

Het boek begint verrassend met zijn bezoek aan Esther, de automobiliste, die hem op de snelweg niet meer kon ontwijken. Ook Esther's leven veranderde door de klap, zij werd eveneens een slachtoffer. Het boek bestaat uit vier delen: de klap, de wedergeboorte, de droom en het vliegen. Het eerste deel 'De klap' grijpt de lezer vast en laat hem of haar voorlopig niet meer los. Het beschrijft de klap, de eerste minuten, de uren en de dagen erna en de vele gevolgen van het ongeval voor Willem en zijn omgeving. Vele onderwerpen en emoties komen hierbij aan bod, maar ook in het deel 'De wedergeboorte' wat zijn revalidatieperiode beschrijft. Het boek leest makkelijk weg.

Willem heeft een enorm doorzettingsvermogen en verlegt zijn grenzen voortdurend. Soms gaan deze gepaard met de nodige risico's, die gelukkig goed uitpakken. Maar juist daardoor bereikt hij zijn ul



tieme doel. Zijn doel om op een surfplank de hoge golven te trotseren heeft hij omgebogen naar zittend kitesurfen op de hoge golven van Zuid-Afrika. Het is mooi om te lezen hoe hij toewerkt naar zijn ultieme droom en deze ook verwezenlijkt. Die droom bouwt hij zelfs verder uit, want hij wordt een professioneel kitesurfer. Daarbij schuwt hij niet om hulp te aanvaarden, dat moet ook wel. Willem voelt zich geen slachtoffer. Deze passage is veelzeggend: "Wow, wat is dit vet. Lopen kan ik dan misschien niet meer, over het water vliegen wel. Eigenlijk is het even net zoals voor mijn ongeluk."

Het is knap dat hij al snel zijn nieuwe leven accepteert, maar het boek beschrijft ook Willem's moeilijke momenten en nachtmerries. Hij vertelt waar hij zijn kracht vandaan haalt. Willem's verhaal staat niet alleen in dit boek, hij geeft ook inspirerende lezingen. Verder organiseert hij sportdagen voor mindervalide mensen om ze kennis te laten maken met wakeboarden. Hij wil hen ook dat gevoel van vrijheid geven.

Willem denkt in mogelijkheden of anders gaat hij er wel naar op zoek.

*Johan Fiddelaers*



## Boek: Een leven op rolletjes

Subtitel: Met een lach en een traan onderweg in een rolstoel.

Auteur: Viktor Staudt

Genre: Biografie

Uitgeverij: Meander

ISBN: 9789050191098

Prijs: paperback € 14,95 / e-book € 5,99

Ik zag dit boek 'Een leven op rolletjes, met een lach en een traan onderweg in de rolstoel' van auteur Viktor Staudt bij Kobo voorbij komen. Het sprak me aan, daarom heb ik het gedownload. Ik heb niet gekeken of hij ook andere boeken geschreven had.



Dit boek is in 2014 uitgekomen. Viktor heeft door een ongeluk beide benen verloren. Na de nodige revalidatie en hard werken kan hij zich redelijk zelfstandig redden. Hij woont zelfstandig en is mobiel door zijn aangepaste auto. Sporten, vooral zwemmen, speelt een belangrijke rol in zijn leven.

In dit boek vat hij 15 jaar rolstoelgebruiker samen met alles erop en eraan. Het is een herkenbaar boek als medegehandicapte en rolstoelgebruiker. Het is met veel humor en punitiviteit geschreven

en bevat veel 'aha momenten'. Ik heb respect voor hoe hij met zijn beperking omgaat en alles omdraait van onmogelijkheden naar mogelijkheden. Hij reist door heel Europa en gaat parachutespringen wat alleen niet goed afliep; namelijk een gebroken stomp. Viktor haalt alles uit zijn leven en alles loopt ogenschijnlijk goed op rolletjes. 'Kan niet bestaan niet' is zijn motto.

Achterin het boek staan alle genoemde tips en informatie samengevat, die door het boek heen genoemd worden, aangevuld met nog meer informatie. In het boek wordt verwezen naar zijn website, die echter niet online stond. Ik zocht daarom zijn naam op en kwam achter het volgende:

Viktor is in een rolstoel terecht gekomen doordat hij zelfmoord pleegde door voor een trein bij het treinstation Amsterdam RAI te springen. Hij overleefde deze poging en verloor daardoor zijn benen. Dit staat niet in dit boek vermeld. Dit achteraf wetende heb ik nog meer respect voor hem en het omgaan met zijn beperkingen. Hij was juist erg depressief waardoor hij voor de trein sprong, wat dus mislukte. Hierdoor verwacht je eerder een depressief verhaal dan een verhaal met zo'n positieve insteek, maar er is in dit boek niets te merken van zijn depressieve verleden.

Hij schreef in 2009 het boek: 'Het verhaal van mijn zelfmoord, en hoe ik de angsten en depressies overwon', nadat zijn eerste poging eindigde in blijven leven met twee geamputeerde benen. Hij reisde door Europa en gaf lezingen naar aanleiding van dit boek en hij deed aan online zelfmoordpreventie. Op Google las ik verbaasd dat hij in 2019 overleden is door een geslaagde zelfmoordpoging.

Ik heb getwijfeld om deze recensie te plaatsen vanwege zijn overlijden, maar ik doe het toch. Ondanks het feit dat hij er niet meer is, blijft zijn positieve spirit en de genoemde informatie van toegevoegde waarde. Ondanks dat hij overleden is door zijn eigen leven te nemen, is hij nog steeds voor mij een inspirator in zijn boek door zijn woorden en daden. Alleen is hij nu niet meer te boeken. Toch vind ik het boek een aanrader voor mensen met maar ook zonder handicap. Het is ongeveer 150 bladzijdes dik en het leest makkelijk weg.

*Veroni Steentjes*

## Game: Just Dance 2022

Just Dance 2022

Dans op 'Waternal', het eerste nummer van de nieuwe K3-samenstelling!

Merk: Ubisoft

Prijs: €33,99

Minimale leeftijd: 3 jaar

Aantal spelers: 6 personen

### Korte toelichting

Trommel je vrienden en familie op, zet het volume op de hoogste stand en laat je gaan! Just Dance 2022, de #1 muziekgamefranchise aller tijden met meer dan 79 miljoen verkochte exemplaren en dans op 40 nieuwe tracks, van de grootste hits tot klassiekers voor de hele familie.

### Cijfer 9

#### Toelichting

Als moeder van twee kinderen (8 en 12 jaar) ontdek ik niet aan de spelcomputers. We hebben meerdere spelcomputers in huis maar het leukste vinden wij de Nintendo Switch. De prijs hiervan ligt rond de € 300,- zonder games. De games zijn te verkrijgen van € 10,- tot € 60,-.

Mijn dochter Diede (8) wilde graag 'Just Dance 2022' die ze met Sinterklaas heeft gekregen. Ik wilde natuurlijk ook graag meedoen. Door mijn fibromyalgie heb ik mijn beperkingen maar we kwamen erachter dat ik dit ook zittend kan doen. Daardoor is het dus ook geschikt voor mensen die een ziekte die niet (lang) kunnen staan. Het enige is dat je de controller van de switch met de rechterhand vast moet houden. Als je niet genoeg controllers hebt, kun je een App op je telefoon zetten en deze gebruiken als controller.

Doordat de controller makkelijk te gebruiken is kan ik samen met mijn dochter games spelen. Het is een superleuke game met dansen op muziek. Het kan staand gedaan worden maar zittend is het



net zo leuk. Je kunt de moeilijkheidsgraad aanpassen dus ik zou makkelijk beginnen en zo kun je het steeds moeilijker maken. Ook is er een speciale map voor kids met allerlei kinderliedjes van onder andere K3 in de nieuwe samenstelling, maar ook bevat het andere liedjes van 2022. Het is naast leuk ook een goede manier om aerobics te doen, dus tijdens de corona kun je zo thuis toch lekker fit blijven. Je hebt geen extra accessoires nodig om mee te doen! Gebruik gewoon je smartphone met de Just Dance Controller-app!

Deze game is ook verkrijgbaar voor andere spelcomputer waaronder de Playstation 4 en 5. De prijs ligt tussen de € 25,- en € 30,- Het spel is er helaas niet voor de Xbox.

Veel dansplezier gewenst!

*Tamara Steentjes*



## Boek: Honden voor het leven

Auteur: Arthur Japin  
 Uitgeverij Mozaïek [www.uitgeverijmozaiek.nl](http://www.uitgeverijmozaiek.nl)  
 Illustraties: Martijn van der Linden  
 Uitgave: 1 september 2021 in hardcover, e-book en luisterboek  
 Aantal pagina's: 88 pagina's  
 Dit boek bevindt zich ook in Kobo. Prijs € 17,99



### Samenvatting

Met 'Honden voor het leven' schrijft Arthur Japin een prachtig autobiografisch verhaal vol moed, levenslessen en hondentrouw.

Voor het eerst vertelt Arthur Japin over de hond die hem heeft opgevoed en twee puppy's die zijn kijk op het leven bepalen. Grote thema's als liefde, hoop, moed en vriendschap komen aan de orde. Herkenbaar voor groot en klein, troostend, aangrijpend en toegankelijk. Een wonderschoon verhaal over hondentrouw, avontuur en vrolijkheid, voor iedereen die van het leven houdt. De prachtige illustraties in kleur van Martijn van der Linden brengen de honden tot leven.

"Voor liefde heb je je verstand niet nodig." Dit is nu typisch zo iets wat ik van Trip heb geleerd. Trip was mijn tweede hondje. – Arthur Japin, Honden voor het leven

### Cijfer 8

#### Toelichting

Als hondenliefhebber sprak de titel me aan dus heb ik een recensieboek opgevraagd. Het is een mooi vormgegeven boekje met een harde cover,

dat leuke herkenbare verhalen weergeeft met erg mooie gekleurde illustraties. Het boekje bevat mooie wijsheden waar je niet altijd stil bij staat dat je ze van je hond hebt geleerd. Ik herken de liefde voor honden en de onvoorwaardelijke liefde die ze je geven en dat ze je altijd willen helpen. Iedere hond heeft ook weer zijn eigen karakter en wijsheden. Ik ben regelmatig jaloers op hoe onbevangen en zorgeloos een goed hondenleven kan zijn: met veel uren slapen en snel tevreden zijn, met water en eten en het liefst nog met iets lekkers daarbij.

Een leuk boekje voor de hondenliefhebber met mooie illustraties die de verhalen versterken. De minpuntjes zijn alleen dat je het snel uit hebt en dat het boekje wel € 17,99 kost.

*Veroni Steentjes*

## Serie: Kastanjemanden

Genre: misdaad/thriller      Jaar: 2021  
 Aantal seizoenen: 1      Aantal afleveringen: 6  
 Te zien op: Netflix  
 Verfilming boek Oktober van Søren Sveistrup

### Korte samenvatting

Deze Deense serie gaat over mysterieuze en lugubere moordzaken die met elkaar te maken lijken te hebben. De moordenaar laat namelijk bij ieder lichaam een kastanje poppetje achter. Twee detectives, Naia en Mark, die eerst met tegenzin met elkaar samenwerken, onderzoeken de zaak. Uiteindelijk leidt dit tot een spannende climax.



### Cijfer 9

#### Toelichting

Dit is een spannende serie, waarbij je echt tot het eind niet doorhebt wie de moordenaar is. Soms vond ik de serie wat lastig te volgen, omdat er meerdere verhaallijnen zijn en daarmee ook meerdere personages een rol spelen. Desalniettemin was dit echt een serie waarbij je naar wilt blijven kijken. Wat ik er ook fijn aan vind is dat er maar zes afleveringen waren.

*Jolet Wiering*

## Film: Forgive Us Our Trespasses

"De test van de moraal van een samenleving is wat ze voor haar kinderen doet."

Dietrich Bonhoeffer

### Korte samenvatting

Op Netflix bekeek ik in februari 2022 deze korte film (2021) van 14 minuten van Netflix. Een jongen wordt het doelwit van nazi's in hun moordlustige jacht op mensen met een handicap. Terwijl hij rent voor zijn leven, neemt hij een gedurfde beslissing.

Op een basisschooldag in Duitsland in 1939 wordt tijdens het rekenen onder het bewind van Hitler tijdens het rekenprogramma aangegeven dat een gemiddeld Duits gezin om te leven per dag 5,50 DM kost en een gezin met iemand met een erfelijke ziekte om te voeden en verzorgen 12 DM kost. "Wat is dan het verschil?", wordt gevraagd. Dat is dus 6,50 DM. Wat is dan de waarde die verloren gaat voor het Duitse volk?

Een kind in de klas stelt de vraag: "Nou, als het zoveel geld kost om voor die mensen te verzorgen wat moeten we dan doen?" Een ander kind zegt: "Je doodt ze."

"Heeft iemand een productieve of menselijkere oplossing", vraagt de juf? Maar er volgt geen antwoord. Dan gaan ze verder met rekenen. In deze klas zit een jongen met één arm die volledig vergroeid is. Zijn lerares is zijn moeder, die dit van Hitler verplicht moet behandelen in de les.



Thuis vraagt de jongen tijdens het bidden na de zinnen: "Geef ons heden ons dagelijks brood" en "Vergeef ons onze schuld, zoals wij anderen hun schuld vergeven", of ze ook de nazi's moeten vergeven. Zijn moeder zegt: "Er is geen berekening die de waarde van een leven kan meten." Ze zegt tegen hem dat hij voor zichzelf moet denken., en ook: "Wat zeker is, is dat ik van je houd."

Op een dag als hij met zijn moeder thuis is, komt er een Duitse truck aan en een Nazi vraagt aan een buurvrouw buiten waar de familie Webers woont. Zijn moeder draagt hem op te rennen en dat hij weet waar de spullen staan en waar hij wordt op-



gehaald. Je hoort een schot en hij rent voor zijn leven naar de schuur toe. Hij doet een soort prothese in de schuur om. In de schuur zit nog een vrouw verscholen die ziek is. Hij zegt: "Blijf hier en ik lok ze dan weg van jou. Het is een schuur van het verzet. Eén van de Nazi's komt achter hem aan. Het loopt anders af dan je denkt.

### Cijfer 9

#### Toelichting

In de geschiedenisboeken hoor je zelden over mensen met een handicap of erfelijke ziekte, die in de Tweede Wereldoorlog zijn omgebracht. Het gaat meestal over Joodse mensen die in zeer grote aantallen vermoord zijn. Deze korte film is onderscheidend omdat dit verhaal nu ook in beeld gebracht is, wat meer impact geeft dan de aantallen waar je overheen leest. Het enige minpuntje is dat deze film in zijn geheel met de informatie erbij, maar 14 minuten duurt.

#### *Veroni Steentjes*

#### Het verhaal achter deze korte film:

In 1939 gaf Hitler bevel tot Aktion T4 waarmee 300.000 gehandicapte mensen werden vermoord en er 400.000 mensen werden gesteriliseerd. Dit geheime programma ontwikkelde de gaskamer technologie die in de Tweede Wereldoorlog werd gebruikt in concentratiekampen. Dit verleden van gehandicapte levens is gaandeweg vergeten. Veel van deze slachtoffers waren kinderen.

## Serie: The girl from Oslo

Genre: thriller

Jaartal: 2021

Aantal seizoenen: 1

Aantal afleveringen: 10

Te zien op: Netflix



### Korte samenvatting

In deze Scandinavische/Israëlische serie wordt Pia, dochter van een Noorse diplomate, samen met twee Israëlische vrienden tijdens een vakantie in het Midden-Oosten ontvoerd door IS. De terroristen eisen vrijlating van hun gevangenen. De ontvoering hangt samen met gebeurtenissen in 1993. In dat jaar vonden er in Oslo historische onderhandelingen plaats tussen de Israëliërs en de Palestijnen. Pia's moeder reist naar Israël af en probeert met hulp van invloedrijke vrienden in de regering Pia en haar vrienden te bevrijden. Pia's vader, advocaat, blijft achter in Noorwegen waar hij onder druk wordt gezet door IS.

### Cijfer 9

### Toelichting

Meestal ben ik fan van Scandinavische series, deze is er ook zo een. Het is meteen vanaf de eerste aflevering spannend, een echte "binge watch" serie dus, met korte afleveringen van 35 minuten. De serie heeft wat verrassende verhaallijnen. De laatste aflevering doet vermoeden dat er nog wel een seizoen 2 gaat komen, echter doet Netflix op dit moment nog geen uitspraak of en wanneer seizoen 2 verschijnt.

*Jolet Wiering*

## Wat is de invloed van lezen...

Hoeveel boeken lees jij per jaar? Waar de één er met gemak 50 uitleest komt de ander nog niet eens aan 5 boeken. Toch kun je er baat bij hebben meer tijd vrij te maken voor het lezen van een boek, zo blijkt uit onderzoek.

Het meest gehoorde excuus is dat mensen er geen tijd voor hebben. Dit is natuurlijk grote onzin, want tijd moet je maken. Bovendien werkt het lezen van een boek meestal ontspannend, verrijk je hiermee je woordenschat en bovendien blijkt dat het je leven verlengt!

Het is wetenschappelijk bewezen dat mensen die 3,5 uur per week lezen 17 procent minder kans hebben om in de volgende 12 jaar te overlijden. Mensen die nog meer lezen hebben 23 procent minder kans.

Gemiddeld leven boekenlezers twee jaar langer dan mensen die helemaal niet lezen. Volgens Becca E. Levy, een professor aan de Yale Universiteit voor epidemiologie kan 30 minuten al een verschil maken: 'Mensen die aangaven niet meer dan een half uur per dag een boek te lezen hadden een significant grotere kans op overleven dan degene die niet lasen.'

Dus, sla jij vanavond een boekje open voor het slapen gaan?

**Bron: Science Direct**



**Alleburen**  
**Ontwerpbureau**  
 alleburen.nl  
 info@alleburen.nl



## Old versus new



In dit magazine komen de nodige aanpassingen voor die voor nu heel normaal zijn. Maar kijk hier eens naar, dan beseft je hoe blij je kunt zijn met de hedendaagse rolstoelen.





**Poetin ging toch enigszins onverwacht.  
En heeft niet bij de Oekraïense grens gewacht.  
Hij is dat land snel en hard binnen gevallen.  
met militaire mankracht en artillerie in grote aantallen.**

**Wat voor wereld creëren we met elkaar?  
Vaak helaas gevuld met veel geweld en gevaar.  
Er is op zoveel plekken zoveel lijden.  
Hoe is dat alles te vermijden?**

**Nu heerst er een oorlog om oud grondgebied.  
Wat aan beide zijden leidt tot veel verlies en verdriet.  
Miljoenen mensen rennen weg uit hun eigen huis.  
Vluchtend op zoek naar een veiliger thuis.**

**Steden gebombardeerd tot er niets meer overeind staat.  
Is het herwonnen gebied dit verlies allemaal waard?  
Een simpele oplossing heb ik ook niet.  
Ik wil alleen een stop van al dit menselijk verdriet.**

**Er is zoveel geweld en haat,  
kijken hoe hard mogelijk je de ander raakt.  
Daar wordt niemand beter van,  
terwijl het ook zo anders kan.**

**Oorlog en vrede is iets wat wij mensen kunnen maken.  
In vrede is het niet de ander proberen te raken,  
maar de ander welwillend de hand reiken  
om samen naar geweldloze oplossingen te kijken.**

**De beweging van geen pijn naar liefde geven.  
Dat is uiteindelijk een noodzakelijk streven.  
Keken leiders elkaar maar zo in de ogen,  
Dan kan oorlog snel naar vrede worden om gebogen.**

*Veroni Steentjes*





[www.gldprintmedia.nl](http://www.gldprintmedia.nl)