

Mobiel Magazine

No.2 jaargang 13

© Stichting Intermobiel

interview met
ambassadeur →
Bryan Linssen

op vakantie
gaan

troosten
in de zorg

een
bed
in de
auto



een
onzichtbare
handicap

kledingontwerpster
Kelly Sue





Colofon

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. De weergegeven meningen in het magazine hoeven niet overeen te stemmen met de standpunten van Stichting Intermobiel.

Redactieadres:

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

Aanmelden op het gratis Mobiel Magazine

Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 14 nummer 1: 1 oktober 2017

Aan dit nummer werkten mee: Nanda Buis, Emile Cobben, Esther Cobben, Elvire, Evy, Lilian Goudzwaard, Bryan Linssen, Wanda Rooker en Kelly Sue. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

Hoofdredacteur: Veroni Steentjes

Redactie: Sanne van Diesen, Johan Fiddelaers, Fons Ossewijer, Veroni Steentjes, Denise Vanderbroeck en Jolet Wiering-Muurling.

Redigeren: Diny Boogerd, Evy, Jeanine Peters, Johan Fiddelaers en Veroni Steentjes

Vormgeving: Johan Fiddelaers

Cover fotografie: voorzijde Emile Cobben
achterzijde Kim Strobos

Fotografie: Emile Cobben, Esther Cobben, Chen Dadi, Johan Fiddelaers, Marcel Fossen, Tjeerd Knier, Bryan Linssen, Fons Ossewijer, Team Peter Stigter en Leroy Vanderbroeck

Illustraties:

Paul Stoel en Fun Experts

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

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

Disclaimer Mobiel Magazine: De informatie in het Mobiel Magazine is zorgvuldig samengesteld. Desondanks kan het zijn dat informatie verouderd, onvolledig of incorrect is. De samenstellers van het magazine zijn ook op geen enkele wijze aansprakelijk voor mogelijke schade of nadeel, voortkomend uit eventuele onjuiste of onvolledige informatie. De informatie en afbeeldingen die in het magazine worden getoond rust copyright. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Intermobiel openbaar worden gemaakt of verveelvoudigd.

Stichting Intermobiel





Inhoud



Voorwoord	5
Nieuws	6
Interview Bryan Linssen	8
Anders denken	11
Goede voornemens	12
Portret van Wanda	14
'I do it my way'	16
Ziekte in mijn omgeving	17
Winter is coming	18
Troosten in de zorg	20
Ik ga op vakantie en ...	22
Postzegels	24
Het dossier van Esther	25
Medisch - marihuana	26
Coping met pijn	29
Bijwerkingen van medicijnen	30
Gevangen zijn	32
'Een leuke gehandicapte zijn'	33
Bed in onze nieuwe auto	34
Gedicht: onzichtbare handicap hebben	36
Hot fix en strass steentjes	38
Seks met een handicap review	40
Beauty trend, sponsentest en tips	41
Gedicht 'Een mooie nieuwe dag'	46
Leeshoek	47
Interview met Kelly Sue	50



Das alte Zollhaus

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

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

- ✓ Zes appartementen, geschikt voor max. 6 personen
- ✓ Ook geschikt voor groepen: er is een groepsruimte
- ✓ Grote gemeenschappelijke tuin (4.000 m²)
- ✓ Logeren in een kleinschalige accommodatie
- ✓ Zeer kindvriendelijk (speeltuin en speelhuis)
- ✓ Vissen vanuit de eigen tuin
- ✓ Rust, ruimte en mooie natuur
- ✓ Uw huisdier is ook welkom



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



U vindt ons op slechts 130 kilometer van Maastricht...

Bij ons is de gast koning!



Website: www.dasaltezollhaus.eu

facebook : www.facebook.com/zollhaus.ubereisenbach

John en Paula Weij

Tot ziens in Übereisenbach!



Voorwoord

Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Intermobiel en hoofdredacteur van het Mobiel Magazine. Ze heeft sinds haar twaalfde Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS type twee) waardoor ze nu meer dan twintig jaar bedlegerig is. Ze schrijft in het Mobiel Magazine in het voorwoord wat haar bezighoudt.

Kan er meer pijn zonder een reden zijn?

Ik heb de nodige ervaring met ineens meer fysieke pijn en beperkingen hebben. Mijn hand- en armfuncties kunnen van het ene op het andere moment ineens uitvallen. Ik ben de aansturing van deze functies kwijt waardoor ik mijn hand en arm niet kan bewegen. Ook krijg ik dan veel spasmen en spierspanning in mijn hand en arm wat uitstraalt naar mijn schouder en romp, waardoor ik beduidend meer pijn heb. Daarnaast heb ik regelmatig ineens meer spierspanning in mijn benen. Dat versterkt de dwangstand in mijn voet wat weer meer pijn veroorzaakt.

Ieder keer als dat gebeurt, vragen mensen aan mij: "Wat heb je gedaan waardoor dit is gekomen?" Ik zou daar heel graag een antwoord op willen geven, maar ik heb dat antwoord eenvoudigweg niet. Ik zoek en analyseer, maar er is geen antwoord te

vinden dan erkennen dat het is zoals het is. Ik kan niet zeggen dat ik een blokje te veel ben om gegaan, dat ik te lang in de kroeg heb doorgezakt of een heftige vrijpartij heb gehad. Van dit alles is helaas geen sprake.

Als ik de oorzaak wel zou weten, dan zou dat erg fijn zijn. Als ik namelijk de oorzaak weet, kan ik er wellicht ook iets aan doen om het te vermijden of te verminderen. Alleen weet ik geen oorzaak, maar ik ervaar wel degelijk het gevolg. Ik sta dus machteloos.

Mensen moeten begrijpen dat er niet altijd een oorzaak is als iemand achteruit gaat. Er is geen verklaring voor alles, al willen wij mensen dat o, zo graag. We willen alles kunnen begrijpen en verklaren. Tevens willen we controle hebben, het liefst over alles in het leven, maar zo werkt het leven niet. Loslaten is iets waar wij mensen veel moeite mee hebben, maar het kan wel veel pijn verlichten. Het leven nemen zoals het komt, noem je dat.

*Van mijn handfunctie kan ik niet op aan.
Het is de vraag hoe dit in de toekomst zal gaan.
Ik blijf op het goede hopen,
maar ik weet niet hoe het af zal lopen.*

Veroni Steentjes





Nieuws



De 'Te ver van mijn bed show' livestreaming voor Intermobiel

Op vrijdag 13 januari was de livestream uitzending van de 'Te ver van mijn bed show' van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen studenten van de studierichting multimedia. Het was een geslaagde uitzending met Giedse Kootstra als presentator. Namens Intermobiel waren Emile Cobben en Denise Vanderbroeck als gasten in de studio aanwezig. De studenten hadden bij Veroni Steentjes en Fons Osseweijer al opnamen gemaakt die in de uitzending getoond werden. Het half uur was goed gevuld. Ze hebben met deze actie naast aandacht ook een mooi bedrag opgehaald. We bedanken iedereen die hieraan heeft meegewerkt.

Junior Kamer Weert

Met de opbrengst van het wijnevenement van de Junior Kamer Weert in oktober 2016 zijn al verschillende lotgenoten geholpen op het gebied van multimedia mogelijkheden waardoor hun beperkte leefwereld digitaal vergroot is.

Intermobiel gekozen als goed doel van Lion's club Bronckhorst

Na een goede talk en voorbereiding van Emile tijdens een vergadering bij de Lion's club Bronckhorst is Intermobiel gekozen tot regionaal goed doel voor de tulpenactie die ze ieder jaar doen voor een internationaal doel, een landelijk doel en een regionaal goed doel. De dertig leden van Lions club Bronckhorst zijn voor het zesde jaar op rij vijf zaterdagen samen met enige leden van de Leo Club Achterhoek zoveel mogelijk dorpen en buurtschappen binnen de gemeente Bronckhorst langs geweest om tulpen te

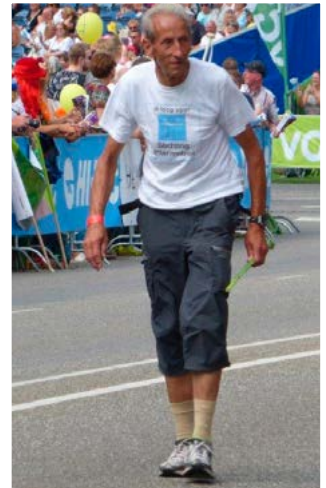


verkopen. Dit jaar werden er meer tulpen verkocht.

Op 11 juni 2017 organiseert de Lion's club Bronckhorst een korenmiddag met drie koren in de kerk in Steenderen waaronder een kindermusical koor. De opbrengst gaat naar Stichting Intermobiel. Intermobiel kwam in 2016 in beeld bij de Lion's club door de "Brommers kijken in de kerk" actie van vorig jaar, waar de vader van Veroni Steentjes met zijn Zundapp in de kerk stond met een Intermobiel stand.

Nijmeegse vierdaagse lopers voor Intermobiel

Dit jaar zijn er meer lopers die voor Intermobiel aan de Vierdaagse meedoen. Sommigen lopen met een shirt van de stichting en anderen proberen meteen geld voor Intermobiel op te halen. We willen iedereen bedanken die voor ons meeloopt. Martin en John lopen als sponsorloper opnieuw mee. John zou vorig jaar voor de laatste keer lopen, omdat het de 100e Vierdaagse was. Nu vond hij dat hij toch mee moest doen, omdat het zijn 10e Vierdaagse is. Het is bijzonder dat Martin op 73 jarige leeftijd zoals altijd voor de lange afstand (50 km) kiest, net als John trouwens. Uiteraard, zouden ze zelf zeggen. Je kunt John Heldens [hier](#) en Martin Kneepkens op www.devierdaagsesponsorloop.nl sponsoren. Veel respect voor deze trouwe Intermobiel lopers!



Boek intimiteit en seksualiteit met een handicap

Emile Cobben en Veroni Steentjes werken tussen hun gewone Intermobiel werkzaamheden ook aan het boek over intimiteit en seksualiteit met een handicap. Het is treffend hoeveel mensen hieraan bij willen dragen en zich kwetsbaar durven op te stellen om hun verhaal te doen. Naast lotgenoten zijn er veel mensen die in de zorg werken die bijdragen. Ook hebben mensen die werkzaam zijn in het verlenen van intimiteit en seksualiteit meegedaan. Beetje bij beetje vormt het boek zich steeds meer. Het wordt omvattender dan voorheen gedacht was. We zijn erg blij dat vrijwilligster [Diny Boogerd](#) die een tekstbureau heeft alle teksten naloop en redigeert, zodat er eenheid in het boek is in de zin van taalgebruik en in het gebruik van de leestekens en dergelijke. Wordt vervolgd dus....

Intermobiel heeft nieuwe visitekaartjes

Intermobiel is blij met de nieuwe visitekaartjes die ontworpen zijn. De vormgeving van de voorlichtingscampagne 'Durf slimmer te leven als je minder mobiel bent' is doorgevoerd in de visitekaartjes. De visitekaartjes waren verouderd, omdat het bankrekeningnummer nog geen IBAN nummer had. Op de achterzijde van de meeste visitekaartjes staat ook een foto waardoor de visitekaartjes meer aanspreken en persoonlijk zijn. Veroni heeft bijvoorbeeld achterop haar kaartje de foto met haar in bed met Javier Guzman. De voorzijde van de folder van Denise staat nu achterop haar visitekaartjes, en dat geldt ook voor Fons. Op de algemene Intermobiel visitekaartjes staat Javier Guzman. Er is ook een visitekaartje gemaakt voor de lotgenotengroep Kampen, zodat zij ook hun eigen uitdracht hebben en zich kunnen promoten.



Nathalie en Wanda van Lotgenotengroep Kampen

Fun Experts breidt het aantal Intermobiel mascottes uit

In het vorige Mobiel Magazine kon je al genieten van twee mascottes die de Intermobiel doelgroep vertegenwoordigen qua mobiliteit. Ze zijn door Fun Experts gemaakt. Het was een vrouw in een elektrische rolstoel en een man in een handrolstoel. Aangezien Intermobiel er ook is voor doel-



groepers die kunnen lopen of op bed liggen, heeft Fun Experts er twee nieuwe bijgemaakt die kenmerken hebben van Johan en Denise, omdat zij zich al meer dan tien jaar voor Intermobiel inzetten is dit uit waardering gedaan. Nu is de hele doelgroep qua mobiliteit door Fun Experts in beeld gebracht waar Intermobiel super blij mee is. Je ziet de mascottes in het magazine terugkomen.

Gedrukte Mobiel Magazines

Dit is het laatste Mobiel Magazine dat door John Weij gedrukt wordt. Sinds 2012 heeft John de magazines op zijn werk gedrukt. John kwam er zelf mee: 'Is het misschien een idee als ik wat magazines voor jullie druk?' Gedrukte boekjes zijn erg belangrijk als promotie voor onze stichting geworden, een echte meerwaarde. John, samen met Paula tevens eigenaar van de vakantieappartementen Das alte Zollhaus, gaat met pensioen bij de drukkerij in Luxemburg. John, grote dank voor de jarenlange inzet en alle gedrukte boekjes!



We zijn blij dat het drukken voortgezet gaat worden door het bedrijf CCV.

Collecte in Nederweert

Van 6 tot en met 11 juni organiseert Intermobiel in samenwerking met het Oranjefonds een collecte in Nederweert! Onder andere John, Frans, Maria, Emile en Johan zullen er collecteren.

Carbagerun 2017 op de brommer naar Bratislava met Intermobiel reclame!

Voor de derde keer gaan mensen waaronder Emile Cobben en neeflief Swen Baeten een tocht maken op een oude brommer om Intermobiel onder de aandacht te brengen. Dit jaar gaan meer mensen waaronder ook Belgische mensen meerijden om Intermobiel te promoten naast gewoon gezellig vijf dagen met elkaar optrekken op oude brommers. De vijfde editie wordt nog zwaarder dan de eerdere edities. De vijfde Brommer Editie van the Carbage run gaat door Duitsland, Tsjechië en Slowakije. Dit jaar wordt er vanuit Duitsland gestart. Op een brommer kunnen de afstanden niet langer dan tweehonderd kilometer op een dag zijn.

De route ziet er als volg uit:

- Dag 1: Kassel – Coburg (Duitsland)
- Dag 2: Coburg – Slavkovsky Les National Park (Tsjechië)
- Dag 3: Slavkovsky Les – Třeboňsko National Park (Tsjechië)
- Dag 4: Třeboňsko – Brno (Tsjechië)
- Dag 5: Brno – Bratislava

De carbagerun is van 28 augustus tot en met 1 september 2017.

Veroni Steentjes en Johan Fiddelaers



Interview met ambassadeur Bryan Linssen

'Ik heb bewondering voor mensen die veel tegenslagen krijgen en toch positief blijven.'

Sinds oktober 2016 is Bryan Linssen ambassadeur van Stichting Intermobiel. Bryan is profvoetballer bij FC Groningen. Hij kwam direct voor Intermobiel in actie door de Weerter Wijnbeurs met een toespraak te openen. Tijd voor een uitgebreid interview met Bryan.



Bryan is gewend om interviews te geven. Hij vertelt: 'Op 8 oktober 1990 ben ik in het Limburgse Neeritter geboren. Daar groeide ik op met twee oudere broers, Edwin en Patrick. Edwin is tien jaar ouder en Patrick is acht jaar ouder. Edwin is ook profvoetballer geworden. Toen ik bijna 2 jaar was, is mijn vader overleden. Hij was 39 jaar. Toen stond mijn moeder er alleen voor om drie jonge jongens op te voeden. Dat heeft zij erg goed gedaan. Ik ben ontzettend trots op haar. In alle opzichten was het lastig voor haar, ook financieel. Edwin voetbalde toen al bij de jeugd van profclub VVV Venlo, dat ligt zo'n 50 kilometer van Neeritter af. Daar ging hij met de bus en de trein naartoe of hij werd gebracht en gehaald. Daarna kwam ik, eerst voetbalde ik eventjes in het jeugdplan bij VVV Venlo en daarna bij de jeugd van profclub Fortuna Sittard. Toen moest ik weer gebracht en gehaald worden. Dat was niet gemakkelijk voor mijn moeder. Ik denk dat ze misschien wel blij is geweest dat ze met Patrick niet zoveel hoefde te reizen.'

'Edwin is als eerste uit huis gegaan. Enkele jaren later is mijn andere broer naar Canada geëmigreerd, want hij had een vrouw uit Canada leren kennen. Maar Patrick is inmiddels ook weer terug in Nederland. Ik heb een hele tijd met mijn moeder alleen gewoond.'

'Ik ben heel vroeg begonnen met voetballen bij een vereniging. Toen ik vijf jaar was, ging ik al voetballen bij VV Veritas in Neeritter. Vanaf dat ik

kon lopen, liep ik al rond met een bal. Dat was bij ons thuis niet anders door Edwin natuurlijk, die helemaal geobsedeerd was van voetbal. Dan groei je op met een bal en ben je eigenlijk alleen maar aan het voetballen. Toen Edwin 11 of 12 jaar was, ging hij al bij VVV Venlo voetballen. Dus toen ik nog heel klein was, kwam ik al bij VVV. Toen Edwin 17 jaar was, debuteerde hij er in het eerste elftal, toen was ik pas 7 jaar. Als ik een vrije dag had, ging ik met hem naar de training bij VVV. Dan groei je er echt mee op, hè?'

VV Veritas.

Bryan heeft een speciale band met VV Veritas. 'Ik kan er helaas niet vaak meer zijn, maar het blijft wel mijn club. Er hangen ook wedstrijdshirts van mij aan de muur. Toen mijn broer Edwin stopte met profvoetbal heeft Veritas zijn afscheidswedstrijd geregeld. Dat geeft wel aan dat de club ons met belangstelling volgt. Ik denk dat het voor een klein clubje als Veritas uit het kleine dorp Neeritter prachtig en bijzonder is, dat het vier profvoetballers heeft voortgebracht.'

Jeugdopleiding van Fortuna Sittard en school.

Vanuit VV Veritas is Bryan via VVV Venlo naar de jeugd van Fortuna Sittard gegaan. 'Wij trinden bij Fortuna vier keer in de week en op zaterdag was er een wedstrijd. We speelden nooit op het hoogste niveau in Nederland. Het is achteraf gezien zonde dat je in de jeugd nooit op het hoogste niveau kon voetballen.'

'Met de school was het goed geregeld toen ik bij Fortuna voetbalde. Ik was een LOOT-leerling, dus als ik moest voetballen of trainen, dan kreeg ik vrijstelling van school. Iedere dag kon ik nabij het stadion mijn huiswerk maken totdat de training begon. Zo had ik voldoende tijd voor mijn huiswerk. Ik had daar wel moeite mee, want ik had een bloedhekel aan school. Uiteindelijk ben ik vrij snel, ik was 17 jaar, bij het eerste elftal gekomen. Daar heb ik geluk mee gehad, want toen ben ik meteen met school gestopt. Ik had de MAVO gedaan. Daarna ben ik nog een half jaartje naar het CIOS gegaan, maar dat was niets voor mij. Toen heb ik een half jaar de Johan Cruijff College gevolgd tot ik voor vast bij het eerste elftal kwam.'

Profvoetballer willen worden.

'Toen ik naar school ging en in de jeugdopleiding

van Fortuna Sittard zat, was er weinig tijd voor wat anders. Vier dagen in de week vertrok ik 's morgens om kwart voor zeven, dan pakte ik de bus. 's Avonds was ik dan om kwart over acht weer thuis. Op zaterdag had ik dan een wedstrijd, dus tijd voor wat anders was er niet. Zo ging dat gewoon. Dat was een drukke periode. Als ik daaraan terugdenk, dan vraag ik me af hoe ik dat heb kunnen volhouden. In die periode ging dat eigenlijk vanzelf. Lang niet alle jeugdspelers konden dat opbrengen, maar ik wilde gewoon graag profvoetballer worden en dus ging ik ervoor.'

'Ik wilde van kleins af aan al profvoetballer worden. Dat kwam ook omdat mijn broer Edwin bij de jeugd van VVV Venlo zat en er later ook profvoetballer werd. Mijn broer was ook mijn voorbeeld, ik wilde precies hetzelfde als hem zijn. Edwin hielp mij en stimuleerde me ook, dat was mooi. Voor Edwin en mezelf was het een droom om samen te kunnen voetballen, maar dat is er helaas nooit van gekomen.'

MVV Maastricht en VVV Venlo.

'Na een jaar in het eerste van Fortuna Sittard ging ik naar MVV Maastricht toe. Fortuna verkeerde in zwaar weer en MVV wilde me graag hebben. Ik heb er een ontzettende leuke tijd met verschillende teamgenoten gehad, maar het boterde niet helemaal met de trainer. Dat was zonde. Na één seizoen werd ik verkocht aan VVV Venlo, daar heb ik drie jaar in de Eredivisie gevoetbald. Dat was een niveautje hoger. In mijn eerste jaar speelde ik niet alle wedstrijden, maar daarna ging het goed. Na drie toch wel succesvolle jaren, in persoonlijk opzicht, ben ik naar Heracles gegaan.'

Heracles Almelo.

'Bij Heracles Almelo heb ik twee seizoenen gevoetbald, dat waren mijn beste jaren. Ik heb daar met ontzettend veel plezier gevoetbald. Heracles is een mooie en leuke club, waar ik me goed ontwikkeld heb. Met Heracles speler Thomas Bruns ben ik erg goed bevriend. We gaan ook samen met onze vriendinnen erbij op vakantie. Ik heb echt alleen maar goede herinneringen aan Heracles.' Bryan scoorde bij Heracles in zijn eerste seizoen 10 en in zijn tweede seizoen 11 goals in de Eredivisie. Dat is veel en zeker voor een speler als Bryan die niet in de spits speelt. Bryan voetbalt op de linksbuiten positie, de aanvaller aan de linkerkant. Bryan is een echte linksbuiten. Hij is snel, toont altijd inzet en heeft doorzettingsvermogen.

Wat wil je daaraan toevoegen? 'Inzicht en schot, dan heb je het eigenlijk wel.'

'Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd. Ik denk dat dat wel een spreuk is die bij mij past. Ik ben een vrolijk en positief iemand.'

FC Groningen.

Na twee succesvolle jaren bij Heracles Almelo werd Bryan aan FC Groningen verkocht. 'Het was voor mij tijd om weer een stapje hoger in te zetten. FC Groningen speelde in de Europa League en om de Johan Cruyff-schaal. Het was voor mij ook een niveautje hoger: zo is de club wat groter, is alles er beter geregeld, er komt wat meer bij kijken en het is ook wat zakelijker. Mijn mooiste moment in het voetbal is toch wel de eerste wedstrijd in de Europa League. Dat was tegen Marseille. We verloren wel, maar dat was een onvergetelijke ervaring.'



Wat zijn jouw verdere ambities en dromen in het voetbal? Bryan antwoordt: 'Ik zou graag een keer naar het buitenland gaan; ergens in het buitenland voetballen. Als voetballer heb je de kans om een keer het avontuur aan te gaan. Dat is een droom van mij. Edwin heeft drie jaren op Cyprus gevoetbald en dat was hem ontzettend goed bevallen. Dat was echt een heel mooi avontuur en dat wil ik ook wel een keer meemaken. Ik wil nieuwe dingen ontdekken en om er samen met mijn vriendin een avontuur van te maken en dus kijken wat er nog meer in de wereld te vinden is.' Voorkeur voor een land heeft Bryan niet.

Je staat nog onder contract bij FC Groningen, maar als je klaar bent bij FC Groningen, ga je dan naar een andere club in Nederland of ga je dan naar het buitenland? 'Ik denk niet dat ik een stap verder in Nederland maak. Nee, ik denk dat ik na FC Groningen de stap naar het buitenland zal maken. Tenminste, als die mogelijkheid erin zit. Een carrière plannen in het voetbal is lastig. Dat kan niet. Ik kan wel zeggen: Ik wil naar Ajax of naar PSV toe, maar die clubs moeten je wel willen hebben.'

Je moet als voetballer er ook heel wat voor laten of niet?

'Ik moet er heel veel voor laten.'
Dat hebben wij dan weer gemeen.
Bryan lacht: 'Ja, inderdaad.'

Anouk.

'Ik heb geen huisdier, maar ik ben een echte hondenliefhebber. Mijn vriendin, Anouk, heeft een superlieve hond. Die neem ik af en toe mee naar Groningen, zodat ik er niet de hele tijd alleen ben. Dat vind ik toch wel fijn. Sinds oktober 2015 heb ik een vriendin, Anouk. Ze woont niet bij mij in Groningen, maar ik zie haar wel veel. Altijd als ik vrij ben, dan rijd ik naar Limburg en slaap ik daar. In het weekend probeert zij vaak naar mij in Groningen te komen. Bij thuiswedstrijden zit zij bijna altijd wel op de tribune (in de Euroborg). Dan hebben we ook bijna het hele weekend samen, dat is fijn. Bij uitwedstrijden is dat anders, dan heeft het geen zin dat ze komt.'

*Voetbal idool.*

'Ik heb niet echt een idool. Vroeger was mijn broer Edwin mijn idool en mijn voorbeeld. Verder heb ik niet echt idolen, ik kijk niet echt tegen voetballers op. Voetballers zijn ook maar normale mensen. Zo denk ik ook over mezelf. Voetballers hebben wel een bevoorrechte positie, maar uiteindelijk zijn we ook maar gewoon mensen die toevallig talent hebben in iets wat opvalt. Er zijn ook heel veel mensen die ook talent hebben in hun werkgebied, alleen dat komt niet op TV, dat valt niet op. Ik vind dat je dat als persoon niet minder speciaal maakt.'

Stichting Intermobiel.

Hoe ben je in beeld gekomen bij Stichting Intermobiel? 'Als ik het goed heb, kreeg ik een berichtje van mijn broer Patrick. Emile Cobben (directeur van Intermobiel) is een beetje familie van ons, ver weg familie zal ik maar zeggen. Emile vroeg mij of ik erbij wilde zijn op de Weerter Wijnbeurs van de Junior Kamer Weert. Emile had uitgelegd wat het was en waarvoor het was. Toen ik dat hoorde, leek me dat wel wat. Ik heb daar met mijn volle verstand voor gekozen, omdat Intermobiel wel een mooi doel is waar ik graag mijn steentje aan wil bijdragen.'

Gelukkig maar, want wij zijn heel blij met Bryan als

nieuwe ambassadeur. Over de wijnbeurs vertelt Bryan: 'Ik heb, denk ik, bij de mensen die op de Wijnbeurs waren een leuke indruk gemaakt, want ik heb er met veel mensen gepraat. Dat was wel leuk, zo leer je ook weer nieuwe mensen kennen.'

De Weerter Wijnbeurs was een groot succes, dat heeft de stichting € 10.000 opgeleverd! Ik vertel Bryan dat we met dat bedrag al twee jongeren met computerapparatuur hebben geholpen. Bryan: 'Dat is toch mooi dat je geld inzamelt. Dat je mensen die eigenlijk al zoveel tegenslagen in het leven hebben, die toch even kunt steunen. Een duwtje in de rug geven, dat je ze eens kunt laten lachen en blij zijn. Fijn dat ze daardoor niet verder geïsoleerd raken en mobiel blijven.'

Wat vind je van de stichting zelf? 'Ik vind het een ontzettend mooie stichting waarvoor die is opgezet. Ook zoals ik jou daar bij de wijnbeurs zag liggen. Dat gaat allemaal niet vanzelf. Ik vind dat je dat allemaal niet zomaar kan verwaarlozen door te zeggen: "Dat is niet mijn probleem." Ik vind ook dat je gewoon moet kunnen geven en gunnen, dat zij een zoveel mogelijk normaal leven kunnen leiden. Daarin wil ik jullie helpen om jullie bekender te maken. En dat mensen weten waar we voor staan, waarvoor we het doen. Ik vind het gewoon een ontzettend mooi goed doel.'

Daarop reageer ik: 'Mooi gesproken Bryan en ook mooi om de we-vorm te horen.' Waarop Bryan reageert: 'Ja, maar zo is het toch ook!'

Tot slot. Voor wie heb je bewondering?

'Ik heb bewondering voor mensen die keer op keer tegenslagen te verwerken krijgen. Dat geldt voor mensen die minder mobiel zijn, maar ook voor mensen die heel vaak iets te verduren krijgen. Mijn moeder en mijn broer Patrick zijn echt de pechvogels van ons gezin. Mijn moeder heeft haar man vroeg verloren en heeft een herseninfarct gehad. Zij heeft haar hele leven voor mij en een deel van het leven van mijn broers er helemaal alleen voor gestaan. Ze heeft zichzelf altijd voor iedereen moeten wegcijferen. En dan nog wordt ze ziek en krijgt ze een herseninfarct. Daar heeft zij klachten aan over gehouden.'

'Patrick krijgt keer op keer wel iets. Telkens moet hij weer oprabbelen, weer doorgaan en positief blijven. Patrick heeft op 30-jarige leeftijd ook een herseninfarct gehad. Beiden hebben wel iets aan de herseninfarcten over gehouden. Ze zijn sneller moe en zijn ook sneller emotioneel; sneller dingen aantrekken. Mensen kunnen door zoiets veranderen. Voor mensen die veel tegenslagen te verwerken krijgen en positief blijven, daar heb ik bewondering voor. Zij klagen en zeuren niet en blijven de leuke dingen in het leven zien, ondanks de pech.'

Johan Fiddelaers



Anders denken - balans vinden

Als je in balans bent, loopt het meeste in je leven op rolletjes. Je zit dan in een bepaalde flow, waarbij het geluk je toelicht. Het lijkt wel of je een beetje verliefd bent op het leven. Je kijkt 's morgens uit het raam en denkt: "Oh, what a beautiful day". Je bruist van energie en krijgt sprankelende ideeën.

Hoe zou het komen dat je de ene dag zingt van vreugde en de andere dag wat meer in mineur bent. Laten we die dagen eens een naam geven:

Een A-dag is wanneer we 'lalala' zingen.

Een B-dag is wanneer we 'buh' zeggen.

A-dagen

Ik vermoed dat A-dagen beginnen met een dosis zelfvertrouwen. Hierdoor krijg je vanzelf positieve gedachten, zoals: 'Ik kan het, het gaat me lukken, ik ben geweldig, alles loopt op rolletjes', of eigenlijk nog beter zijn gedachten in voltooid tegenwoordige tijd, zoals: 'Het is me gelukt, het is al tot stand gebracht'. Visualiseer hierbij een beeld waarin je jezelf ziet in de gewenste situatie. Met die gedachten en het beeld bepaal je eigenlijk dat wat er gaat gebeuren. Je trekt als het ware situaties naar je toe met je gedachten. Je oogst dus wat je gezaaid hebt met je gedachten. De spreuk: 'Gedachten zijn krachten', is oh zo waar en met het creëren van beelden versterk je die kracht.

Wat als het je aan zelfvertrouwen ontbreekt?

Prent dan bewust positieve gedachten in. Zeg ze hardop en fantaseer er op los hoe het zou zijn als je ideaalbeeld bereikt zou zijn.

A-dagen kun je ook stimuleren door:

Liedjes zingen, muziek maken of luisteren, een comedy kijken, tuinieren, wandelen, knutselen, sporten, yoga, een taart bakken, iets uitdagends doen, reizen, spelen, flirten, liefhebben enzovoorts. Als het maar iets is waar je blij of warm van wordt. Als je een handicap hebt, zijn de mogelijkheden soms iets beperkter, maar er is altijd wel iets te verzinnen. Ik heb zelf een aantal leuke muziekinstrumenten aangeschaft en daar word ik heel vrolijk van.

B-dagen

We kennen allemaal onze B-dagen. Je sleept je 's

morgens uit bed. Ondanks het zonnetje, zie je alleen maar de wolken in de verte. 'Het zal wel weer gaan regenen, wat een buh-dag', of 'Ik heb zo'n pijn, ik blijf maar in bed vandaag'. De tv gaat aan en de dag kruipt langzaam voorbij, zonder vreugdemomenten.

Ik kan niets.	Ik bruis van talenten.
Het lukt me toch nooit.	Onmogelijk is geen feit maar een mening.
Ik heb altijd pijn.	Er zijn momenten van pijn maar vaak is het draaglijk.
Ik ben een nietsnut.	Ik geloof niet alles wat ik denk.
Ik heb altijd pech.	Shit happens, so what?
Ik heb het fout gedaan.	Ik heb zoveel geleerd van mijn fouten, dat ik besloten heb er nog meer te gaan maken.
Ik heb een B-dag.	Mijn A-dagen en B-dagen sámen zijn prima in balans.

Maar hoe ontstaan eigenlijk deze B-dagen?

Er zijn een heleboel externe factoren te bedenken waardoor jij je stemming kunt laten beïnvloeden: pijn, slapeloosheid, werkeloosheid, financiële zorgen, uitzichtloosheid enzovoorts. Vanuit de mindfulness gedachte wegen deze problemen zwaarder als je ze probeert te vermijden en weg te duwen. Zoals een bal die je onder water probeert te duwen, komt hij met dezelfde kracht weer naar boven. Vergelijk het ook met een kind dat geen aandacht krijgt. Het zal blijven zeuren. Problemen blijven ook zeuren als je ze geen aandacht geeft.

Ga daarom op een B-dag met je volle aandacht in het probleem en laat álle gevoelens toe die naar boven komen, wat het ook is: teleurstelling, verdriet en wanhoop. Het mag er allemaal zijn. Als je hier even mee hebt geoefend, zul je bemerken dat de rauwe randjes eraf gaan en dat 'je kind niet meer zeurt', omdat jij het aandacht hebt gegeven. Zo zullen de B-dagen op den duur steeds een tikkeltje minder buh worden.

Stappenplan naar balans

1. Tel eens een paar weken hoeveel A- en B-dagen je ervaart.
2. Observeer je gedachten tijdens A- en B-dagen.
3. Accepteer dat er verschillen in je stemming zijn. Ze mógen er zijn.
4. Observeer een emotie van een afstandje, zoals je naar een film kijkt. Vervolgens duik je in de emotie. Deze emotie krijgt dan de volle aandacht en zal dan op den duur minder zwaar en minder negatief aanvoelen.
5. Ontdek bezigheden en vaardigheden die je doet in je A-dagen en probeer deze tijdens een dip in je B-dagen in te zetten om je optimistischer, blijer en lichter te voelen.

Tot slot; Leer ómdenken

Veel mensen zitten vast in bepaalde denkpatronen, maar het is echt mogelijk om gedachten te veranderen. Gedachten overkomen je niet, maar je hebt er invloed op. Je kunt ermee spelen. Je kunt er behendig in worden als je oefent. Een aantal voorbeelden:



Sanne over het hebben van goede voornemens

Mijn naam is Sanne van Diesen (1980). Ik heb sinds 2004 de chronische aandoening Complex Regional Pain Syndrome (CRPS). De afgelopen jaren ben ik hard achteruitgegaan, maar gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo lang mogelijk alles zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.

Een nieuw begin!

Het is 1 januari... Met frisse energie en een paar goede voornemens, begin je aan het nieuwe jaar. Je stopt met roken, neemt een abonnement op de sportschool, koopt een paar kilo fruit en natuurlijk een fruitschaal, want die had je nog niet. Al snel kom je er achter, dat het toch wel een hele opgave is om je levensstijl te veranderen. Die sportschool, waar je al wel vier keer bent geweest is echt niet leuk, wat een nare sfeer hangt daar. Nee hoor, daar zie je mij niet meer terug, een hele goede reden vind je zelf... Thuis vraag je je af waar al die irritante vliegjes toch vandaan komen. En dan zie je het, het eens zo mooi en fel gekleurde fruit ziet nu wel heel bruin. Onderin de fruitschaal heeft zich een plasje vruchtensap verzameld. Dit is de druppel! Je bent helemaal klaar met die goede voornemens, niks lukt en uit pure frustratie steek je ook maar weer een sigaret op. Maar niet getreurd, je hebt je best gedaan en volgend jaar gaat het zeker lukken...

Hebben we niet allemaal wel eens goede voornemens gehad die totaal mislukten? Ik in elk geval wel, al moet ik er wel bij zeggen dat ik deze nooit aan het begin van een nieuw jaar had. Goede voornemens hebben wil niets anders zeggen dan dat je iets van plan bent. Op zich is het dus niet heel bijzonder om goede voornemens te hebben. Het is juist heel leuk als je bruist van wensen, ideeën en goede voornemens. Dat maakt een mens blij, dat geeft je hoop, inspiratie voor de toekomst en iets om naar uit te kijken. Sommige voornemens zijn heel onschuldig, andere meer serieus, sommige zijn makkelijk, andere weer heel moeilijk.

Sociaal isolement

Zelf heb ik uiteraard ook vele goede voornemens. Eerlijk is eerlijk, sommige van mijn goede voornemens heb ik ook al jaren. Na het overlijden van mijn man in november 2012, viel ik in een heel diep dal. Een lange periode van rouw en heftige depressies volgden. Samen met mijn lichamelijke beperkingen en mijn eigen onzekerheden, vond ik het heel moeilijk om de deur uit te gaan en mijn sociale contacten te houden. Hierdoor ben ik langzaam aan in een sociaal isolement terecht gekomen.

Mijn familie heb ik een heel fijn contact mee, maar woont allemaal minstens 100 km bij mij vandaan, op mijn vader en een goede vriendin na. Even een kopje koffie gaan drinken bij de familie is er dus niet bij. In de zomermaanden kan ik, als mijn gezondheid het toelaat, met mijn hondje op de scootmobiel naar de moestuin. Maar in de overige maanden kom ik enkel buiten om mijn hondje uit te laten, een bezoekje aan mijn vader te brengen en boodschappen te doen. Ik heb gelukkig wel een aantal goede contacten via sociale media en fora. Daarnaast heb ik ook contact met mensen via Stichting Intermobiel, waar ik ontzettend mee geholpen ben!



Mijn eigen goede voornemens

Gelukkig kan ik nu sinds enkele weken zeggen dat er hele positieve ontwikkelingen gaande zijn! Eén van mijn goede voornemens van de laatste jaren is dus om meer sociale contacten te hebben in het 'echte' leven. Dus niet via het internet, de mail of de telefoon. Door mijn lichamelijke beperking en de pijn in mijn benen, is het voor mij heel zwaar om te reizen. Dus moest het iets zijn waar ik op de scootmobiel naar toe kan.

Via mijn Wmo consulente ben ik in contact gekomen met Stichting Divers. Zij wisten een plek waar

iedere week een groepje mensen bijeenkomt die creatieve dingen maken. Schilderen, haken of iets anders leuks. Hier ga ik snel kennis maken. Ook komt er nu al één keer in de week iemand bij mij thuis, die ik ga helpen met de Nederlandse taal te leren.

Mijn tweede goede voornemen was om beter voor mezelf te gaan zorgen en heb daarom aan het begin van dit jaar sinds lange tijd weer contact opgenomen met mijn fysiotherapeut, waar ik sindsdien regelmatig kom.

Al met al zijn er dus een aantal goede voornemens uitgevoerd! Ik heb nu een leuke creatieve hobby, ik kan iets voor een medemens betekenen en ik

zorg beter voor mijn lichaam. Maar wat het allerbelangrijkste voor me was, ik ben weer meer in contact met mensen!

Vind ik goede voornemens nu wel of niet zinvol? Jazeker wel! Maar alleen wanneer ze haalbaar zijn en ook alleen als je het zelf wilt! Want als je echt iets wil, dan gaat het vroeg of laat, met of zonder hulp, altijd lukken. En of dit nu op 1 januari of midden in december is, dat maakt mij niet uit!

Sanne van Diesen



Deze strip komt uit Gezwammender deel 2 van Paul Stoel www.stripstudioschagen.nl
 Gezwammender deel 1 en deel 2 zijn te bestellen voor slechts € 5,- per deel met verzendkosten.
 Wil je bestellen mail dan naar stripstudioschagen@gmail.com



Een portret van Wanda Rooken

'Mijn oprechte hoop voor de toekomst is dat ik mijn liefde voor taal en schrijven kan blijven uitoefenen.'

Intermobiel heeft twee nieuwe vaste schrijvers in het mobiel magazine waaronder Wanda Rooken (1983). Ze heeft een bordvol met ziektebeelden maar ondanks vele tegenslagen staat ze positief in het leven. Ze zet zich ook actief in voor een lotgenotencontactgroep in Kampen waar Intermobiel steun aan verleent. Wanda stelt zich hieronder aan je voor.

Mijn naam is Wanda Rooken, 34 jaar jong en woon in Kampen. Al op jonge leeftijd leek er iets niet goed te gaan in mijn lichaam. Toen ik 16 jaar was, kreeg ik de eerste diagnose: Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS.) De diagnose CRPS kwam niet makkelijk. Mijn moeder en ik hebben negen jaar gevochten om erkenning van mijn klachten te krijgen. Heel veel dokters durfden de diagnose niet te stellen, omdat ik volgens de toen heersende gedachte nog te jong was. Een ongelukje tijdens het turnen op mijn zevende was de eerste aanleiding van het ontstaan van CRPS.

Jeugdliefdes

De grote liefdes in mijn jeugd waren turnen en de paardensport. Ook ging ik graag met mijn moeder mee naar haar vrijwilligerswerk. Ze hielp bij het rolstoeldansen en bij het gehandicapten zwemmen in Goes. Ook deed ze veel voor de ANIB, wat later de ANGO werd, en ook daar ging ik graag met haar naar toe. Er was altijd wel iets te doen en een bé-tje loltrappen is ook voor jongeren met een zware lichamelijke handicap en soms een verstandelijke handicap erg leuk. Ik hielp daar graag mee. Gelukkig wist ik toen nog niet wat ik nu weet, dat ik zelf

ook zo zwaar beperkt zou raken.

Na het afronden van mijn MAVO en HAVO heb ik geprobeerd te studeren. Helaas was elke studie lichamelijk te zwaar en heb ik het moeten opgeven. Wel heb ik in de periode van de MAVO en HAVO examens nog twee andere examens afgelegd met een goed gevolg. Deze waren voor assistent-instructeur en instructeur rolstoeldansen.



Er is veel gebeurd sinds ik zestien was en de eerste diagnose CRPS kreeg. Er werd verder vastgesteld dat ik ook een genetische variant van gegeneraliseerde dystonie heb. Daarnaast heb ik ook nog het Ehlers-Danlos Syndroom type drie. Ook is mijn blaas verwijderd, dus ik heb een urinestoma met de lieve naam Roosje Piestmetstraal.

De CRPS heeft zich verspreid door mijn hele lichaam, ook mijn hoofd, romp en organen zijn inmiddels aangetast. Er is nu ook geen andere behandeling meer mogelijk dan symptoombestrijding. Ik slik veel en zware pijnstillers en ik heb

medicijnen om het maag- darmstelsel te ondersteunen en gebruik sterke spierverslappende medicijnen. Ik neem extra vitamines en mineralen in, omdat eten moeizaam gaat door pijn, spasmes en vooral door ernstige chronische obstipatie.

Aanpassingen

Mijn leven is dusdanig veranderd sinds die eerste diagnose. Ik ben volledig afhankelijk van verschillende hulpmiddelen en zorg. Zo heb ik een aangepaste elektrische ligrolstoel, een speciaal aangepast bed met een luchtwisselmatras, een tillift en ook een voor mij op maat gemaakte laptopsteun is een van de aanwezige aanpassingen in mijn huis.

Mijn beperkingen worden langzamerhand groter. Ik weet dat volledige bedlegerigheid in de toekomst ligt. Maar de kleine en grote lichtpuntjes in mijn huidige leven zorgen ervoor dat ik daar niet al te vaak bij stil sta of lig. Mijn soms ietwat zwartgallige humor helpt daar, denk ik persoonlijk, ook bij.



'een beetje lol-trappen is ook voor jongeren met een zware lichamelijke handicap erg leuk'

Hobby's

Rolstoeldansen is een grote hobby van mij, ook al kan ik het nu niet meer doen. Ik hoop het ooit wel weer te kunnen gaan doen, met een eigen groep nog wel. Ook lees ik veel en ik heb de hoop ooit zelf nog een boek te schrijven. Fictie of niet, daar ben ik nog niet over uit.

Als ik een helder hoofd heb, ben ik graag met de computer en lezen bezig. Ook hang ik een flinke tijd aan de telefoon of ben op WhatsApp met vrienden actief. Als mijn hoofd niet zo helder is door een "pijnbrein" dan kijk ik Netflix of de wetenschappelijke zenders op tv. Lukt dat ook niet dan gaat de radio zacht aan of helemaal niets en lig ik in het donker te wachten op betere tijden. Ondertussen droom ik van een supermedicijn dat alles kan genezen.

Waardevol

Mijn bestaan is nu nog steeds waardevol, ondanks de pijn en andere problemen. Sinds kort draait er

in Kampen een Lotgenotengroep onder de vlag van Stichting Intermobiel waar ik veel voor doe. Ook ben ik in staat mensen te steunen met het indienen van aanvragen, belastingaangiftes en nog zo veel meer. Ik heb een geweldig lieve rode je-weet-wel-kater met de naam Garfield die jarig is op 1 april en dat is geen grap. Ik heb ook een moeder en oma die er altijd voor mij zijn en bovenal een hele fijne vriendengroep.

Intermobiel

Enkele jaren geleden ben ik ook als vrijwilliger voor de stichting actief geweest. Ik hielp toen onder andere met de fotohoek op de site maar moest daar door fysieke problemen helaas mee stoppen. Dat was iets wat me veel moeite kostte om toe te geven.

Nu ben ik van plan jullie allen lastig te vallen, o nee, te plezieren met artikelen en columns in het Mobiel Magazine. Misschien kan ik via deze weg ook af en toe tips en trucs geven die mij geholpen hebben met aanvragen, belastingen et cetera.

De eerste column van mijn hand voor dit Mobiel Magazine gaat over coping (pagina 29). Want hoe kun je omgaan met zo veel beperkingen en toch ook plezier houden in je leven en bestaan? Mijn familie en vrienden zijn daar een groot antwoord op, maar er is nog meer. Benieuwd? Lees mijn column maar verderop in het magazine.

Mijn oprechte hoop voor de toekomst is dat ik mijn liefde voor taal en schrijven kan blijven uitoefenen en dat de lezers van het Mobiel Magazine er van mee kunnen genieten. Ik sta altijd open voor tips, adviezen en opbouwende kritiek, dus heb je iets mail me dan! Je kunt me bereiken via mijn e-mailadres wanda@intermobiel.com.

Ik heb er heel veel zin in, dat is zeker!

Wanda Rooker

**Wij zijn op zoek naar donateurs!
Dat kan al vanaf € 2,- klik [hier](#).**



**Stichting
Intermobiel**
www.intermobiel.com



Johan: 'I do it my way!'

Johan Fiddelaers (47) schrijft over wat hem bezighoudt. Hij heeft een vrouw en twee kinderen die naar de middelbare school gaan. Ze gaan ieder jaar met de zomervakantie erop uit. Door rugklachten is hij al vele jaren een groot deel van de dag bedlegerig.

Door mijn rugklachten ben ik al vele jaren gedeeltelijk bedlegerig. De belastbaarheid van mijn lichaam wordt door de chronische pijn ernstig beperkt. Soms ga ik over mijn grenzen heen, zoals tijdens de zomervakantie. Na de zomervakantie moet ik altijd herstellen van de reis zelf en van de activiteiten die ik met mijn gezin heb ondernomen. De reis op zich is al zwaar ondanks het feit dat in onze auto een bed is geplaatst.

Na onze geslaagde zomervakantie in de Pyreneeën moest ik eerst herstellen om daarna mijn belastbaarheid weer voorzichtig op te bouwen tot het niveau van voor de vakantie. Dat lukte me zelfs na vier (herstel)weken niet. In de daaropvolgende maanden ben ik te vaak over mijn grenzen heen gegaan. Ik zei vaak ja tegen activiteiten wetende dat het een terugval zou geven. Ook had ik drie lange noodzakelijke tandartsbehandelingen die me vele weken kostten om van bij te komen/te herstellen. Dat was pure pech, maar de andere terugvallen waren niet allemaal nodig geweest als ik meer aan mezelf had gedacht. Ik had vooraf beter naar mijn lichaam moeten luisteren waardoor ik mijn grenzen eerder had moeten (kunnen) aangeven. Dat betekent dat ik nu besloten heb vaker nee te zeggen tegen anderen én tegen leuke activiteiten. Het nadeel is dat ik regelmatig uitstapjes moet overslaan. Sinds de zomer van 2016 heb ik nooit meer het niveau van voor onze zomervakan-



tie gehaald.

Begin december heb ik besloten dat het anders moest door beter voor mezelf te zorgen: 'I do it my way!' Dat klinkt egoïstisch en een tikkeltje asociaal. Tijdens de kerstdagen met mijn familie paste ik 'I do it my way!' voor het eerst toe. Ik ben veel korter aanwezig geweest dan voorheen. Ik was er nu alleen tijdens de koffie bij en later was ik bij het hoofdmenu van het kerstdiner aanwezig. De rest van de tijd heb ik boven gelegen met een goed boek erbij. Natuurlijk is het niet fijn om de gezelligheid eerder te moeten verlaten, maar de dag erna was ik maar wat blij dat ik dat gedaan had. Het was de eerste keer na zoveel jaren dat ik na de kerstdagen geen extra pijn had!

Alle voorgaande jaren was mijn lichaam nog vele dagen 'kerst aan het na vieren'. Dat is niet leuk, zeker niet tijdens de gehele kerstvakantie van de kinderen. Iedereen ging na de kerstdagen gewoon verder, terwijl ik dagenlang veel op bed lag met veel pijn. Wat voelde ik me toen eenzaam. Na mijn herstel moet ik voor de zoveelste keer aan de slag om stapje voor stapje weer wat mobieler te worden. Dat is fysiek best zwaar, want je zoekt met alles wat je doet steeds de grens op om daarna weer (uit) te rusten.

Vooraf weeg ik nu af, overal rekening mee houdend: 'Wat kan ik aan zonder dat ik daarvan enkele dagen of weken moet herstellen?' Dat communiceer ik met mijn omgeving. Gelukkig hebben ze daar inmiddels begrip voor. Ik was onnodig bang dat ze daar geen begrip voor hadden. Het doet hen goed om te zien dat ik de dagen erna niet afzie, maar 'gewoon' verder kan gaan. Voor mij is het erg prettig om de dag erna met alles weer gewoon verder te gaan. Ik wil graag mijn steentje bijdragen aan het huishouden, ik wil me daarbij nuttig voelen. Dat is wat ik graag wil en daar heb ik veel voor over.

De nieuwe 'leefwijze' levert me meer op dan ik dacht. Zo kon ik half januari, dus drie weken na kerstmis, zelfs even mee naar een verjaardag. Zij waren erg verbaasd dat ik erbij was. Dat alleen was al leuk om te ervaren! Toen het voor mij tijd was, zijn we samen naar huis gegaan.

Inmiddels zit ik bijna op mijn gewenste niveau, dat ik voor mezelf steeds als doel stel. Dat is voor het eerst sinds de zomervakantie. Het uitgangspunt is nu anders waardoor ik wel wekenlang kan opbouwen met zitten, lopen en op zijn tot het gewenste

niveau. Toch zijn er ook factoren waar je geen invloed op hebt zoals: slecht slapen of een griepje, dat werpt je ook achteruit. Het nee zeggen blijft soms wel lastig, maar dat is ook de aard van het beestje.

Johan Fiddelaers

Grafische bijdrage van Fun Experts



Omgaan met ziekte in je omgeving

'Bezorgd om mijn beste kameraad met wie het fysiek minder gaat.'

Veroni (1975) is al meer dan twintig jaar bedlegerig door CRPS. Vanuit huis en bed leeft ze haar leven. Ze schrijft over wat haar bezighoudt.

Hoe ga je om met het feit dat je beste kameraad fysiek hard achteruit gaat? Ik sta erbij en ik kijk erna. Ik voel me moedeloos en machteloos. Ik wil iets doen wat hem helpt, maar er is helaas niets. Hij slikt al twee jaar medicijnen voor zijn hart met de maximale dosis, omdat hij hartruis heeft. Door zijn vergroot hart ademt hij soms moeizaam, omdat zijn hart op zijn luchtpijp drukt. Het lijkt dan net of hij stikt of geen adem krijgt en rochelt dan, wat een akelig geluid geeft. Tevens heeft hij vocht op zijn longen. Tja, hij is wat te dik en heeft een zwembandje. Maar ja, beter goed gevuld dan te dun en iel zijn. Hij eet ook niet veel en snoept weinig. Door zijn rugproblemen en artrose is te veel beweging ook niet goed. Op zijn gewicht moet wel gelet worden, maar dat doen we ook.



Normaal voelt iedereen zich machteloos om mij. Nu sta ik aan de andere kant van het bed, zo gezegd. De rollen zijn nu omgedraaid. Ik voel nu enigszins hoe mijn naasten zich al jaren voelen. Ik kan me mijn leven zonder hem niet voorstellen. Alleen de gedachte al grijpt me naar de keel. Ik kan dat fysiek en mentaal niet aan. Wat moet ik doen? Voor nu eerst even de echo afwachten. Aan de hand van de resultaten kunnen we verder kijken en zo nodig vervolgstappen nemen.

Binnenkort heeft hij al negenenveertig jaren gewerkt. Tijd om met pensioen te gaan, of kan hij nog wel even doorwerken en voor me klaar blijven staan? Ik hoop op het laatste. Wordt vervolgd dus met hopelijk beter nieuws.

Veroni Steentjes



Winter is coming, maar in mijn hart is het zomer!

In onderstaande column schrijft Denise Vanderbroeck (34), ambassadeur van Stichting Intermobiel over mindful leven op Ibiza. Ze is vorig jaar getrouwd en woont in Sittard met haar man en hulphond Louis. Denise is geboren in een stuitligging waardoor ze haar rechterarm vrijwel niet meer kan gebruiken (Erpse-Paralyse). Op haar 22e jaar werd ook Ehlers-Danlos syndroom (EDS) gediagnosticeerd. Dit is een hypermobiliteit ziekte die voor veel pijn, energie, hand- en loopproblemen zorgt. Door veel training en begeleiding kan Denise nog korte stukjes lopen en anders gebruikt ze een rolstoel. Haar handfunctie gaat echter wel achteruit.

In mijn vorige column heb ik het over mijn bruiloft gehad. Als ik hieraan terug denk, word ik nog steeds helemaal gelukkig. Het voelt net alsof het gisteren was! Terwijl er ondertussen toch al wat maanden voorbij zijn en ons eenjarig huwelijk dichtbij is. Leroy en ik zijn op huwelijksreis geweest en wel naar Ibiza! Wat komen wij daar graag. Maar ik wil het met name hebben over de laatste week van mijn vakantie. Ik bleef een week langer, omdat Leroy vanwege zijn werk terug moest. Ik wilde al heel lang een maand in het buitenland verblijven, dus dit was mijn kans. Ik besloot er een mindfulness, retraite en stilte week van te maken wat tot zeer bijzondere ervaringen resulteerden.



Ik ben al een aantal jaren bezig met bewust leven. Het is iets wat mijn handicap dragelijker maakt in moeilijke tijden. Ik heb mindfulness cursussen gevolgd, ben op retraite geweest, yoga lessen gevolgd en nog veel meer. Vandaar dat ik niet echt een keuze heb gemaakt hoe ik deze week benoem.

Vandaar dat ik de mix graag even voor jullie benoem. Alles wat ik heb geleerd gedurende mijn leven heb ik samengevoegd om de laatste week op Ibiza dicht bij mijzelf te komen. Veel mediteren, 'wandelen' oftewel je af laten zetten op een plek maar in je hoofd wandel je, gek hè maar ja, het kan echt!. Ik heb het ingevuld met gezond eten, leven met de zon en niet met de klok, geen telefoon, geen social media, en geen gesprekken met de mensen thuis. Kortom als ik me alleen voelde heb ik niet naar huis gebeld, maar ik heb het daar alleen opgezocht, wat in sommige gevallen leidde tot uit mijn comfortzone gaan.

Er is onweer opkomst en mijn lichaam begint als een weervrouw alarm te slaan. Het is iets wat ik al mijn hele leven heb ervaren. Zodra er storm, onweer of iets dergelijks opkomt begint het in mijn rechterschouder samen te trekken en voor je het weet trekt dat door mijn hele lichaam heen. Dit is normaal gesproken een moment dat ik



op bed lig en me laat entertainen door tv en social media. Maar ja, ik had afgesproken om dat dus niet te doen, en dus deed ik dat ook niet. Maar ik merkte op dat bijvoorbeeld Facebook mij een gevoel geeft dat ik op de hoogte ben. Als ik dus niet kijk ben ik dan niet op de hoogte? En al die mensen die ik dan niet kan feliciteren!! Dat is echt niet leuk! Het beste is natuurlijk dat je iedere dag dat je leeft viert maar je verjaardag is toch wel bijzonder. In totaal heb ik 221 mensen niet gefeliciteerd. Maar ook in 2017 kan ik niet meer iemand via Facebook feliciteren. Wat veel mensen namelijk niet weten is dat het veel handfunctie kost om dat mogelijk te maken. Zo had ik standaard onder mijn kopieer knop van mijn telefoon 'gefeliciteerd', bij mijn tablet 'happy birthday' en 'perfisiat' deed ik zelden, want dat moest ik altijd typen. Ik kwam er dus al snel achter hoe belachelijk dit eigenlijk was. Zoveel energie om op Facebook te feliciteren!



Er is geen betere plek dan Ibiza om dit te accepteren. Er zijn nou eenmaal dingen in het leven die veel mensen vaak en constant doen, maar die door mijn handicap gewoonweg niet meer mogelijk zijn. Ook

al kun je tegenwoordig veel meer inspreken toch moet je er rekening mee houden dat je ook daar een handfunctieniveau voor moet hebben. Inspreken op WhatsApp kan ik bijvoorbeeld niet, omdat ik mijn vinger niet lang genoeg op de knop kan houden. Dat zijn dus heel veel korte secondes... maar goed terug naar het onderwerp accepteren.

Ik zit zo in de Ibiza flow dat het niet gebruik maken van social media best makkelijk is. Ik zit op de meest prachtige plaatsen samen met Louis. Ik ruik de zee, voel de wind door mijn haren en iedereen straalt. Het zal thuis een stuk zwaarder worden waar ik alleen maar weet 'Winter is coming'! Het verschil is alleen daar zijn we nu niet, dus ik blijf in het nu. Ik moet er zelf om lachen terwijl ik het schrijf maar serieus. Blijf in het nu!!

Ik ga voor de laatste keer naar mijn favoriete plek op Ibiza om het moment zo op te slaan in mijn hoofd dat ik vanuit iedere plek ter wereld terug kan gaan naar deze plek. Ik mediteer een lange tijd. Alle dingen die ik zie probeer ik in mijn gedachten op te slaan. De vogels die langs mij vliegen alsof ik er ook een ben. De wind die bries over mijn gezicht. Ik zie Louis ogen tevoorschijn komen doordat zijn pony naar achter waait. Hij straalt net als ik. In alle rust zien we een bootje aanvaren. Heel ver weg. Zodra hij dichterbij komt lig ik in een deuk! Het is natuurlijk een boot en geen bootje, maar ik kan niet zo goed inschatten. Ze varen rustig langs de kust uit mijn zicht. Er komen steeds meer mensen bij mij staan om te zien waar ik naar kijk. Het irriteert mij niet, het geeft me zelfs rust. Het is te mooi om niet te delen. Sommige mensen zien het niet en andere gaan naast me zitten en kijken rustig met mij mee. De zon gaat langzaam onder, het is tijd om terug naar huis te gaan. 'Winter is coming' maar in mijn hart is het zomer!

Denise Vanderbroeck





Jolet over troosten in de zorg als wijkverpleegkundige

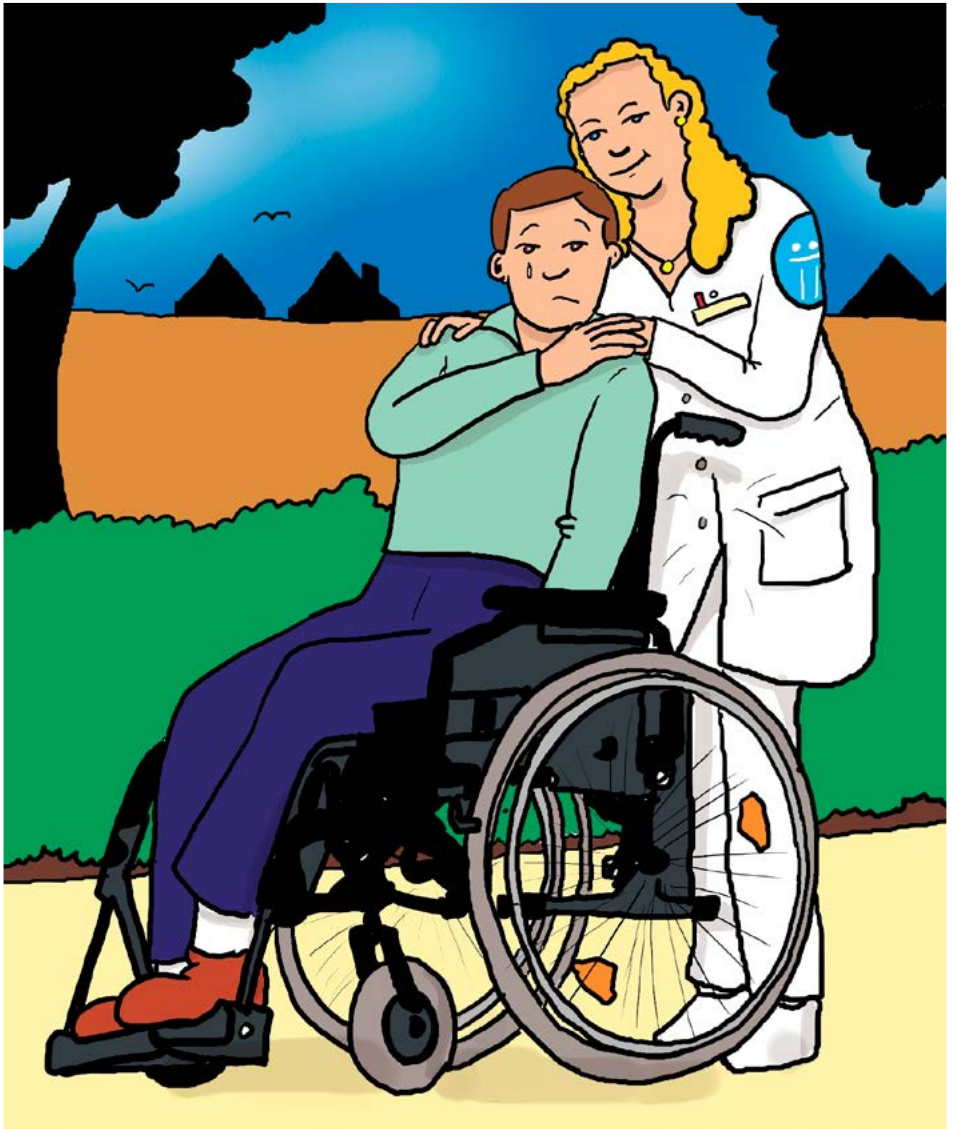
'Het 'knuffelverbod' is in mijn ogen een uit zijn verband gerukte term.'

In onderstaande bijdrage schrijft redactielid Jolet (33) over haar ervaring op het gebied van intimiteit als wijkverpleegkundige. Ze heeft een gezin met drie kleine kinderen. Ze is bijna zeven jaar als wijkverpleegkundige in de thuiszorg werkzaam. De laatste zes jaar is ze bij dezelfde organisatie werkzaam waar ze veel in teamverband werken.

Intimiteit in de zorg, wat mag wel en wat mag niet? Een arm om de schouder? Een knuffel? Meehuilen met een cliënt? In 2016 was het zogenoemde 'knuffelverbod' een hot item in het nieuws. Volgens de Inspectie voor de Gezondheidszorg was een zorgverlener te ver gegaan in het lichamelijke contact met cliënten. Het oordeel van de Inspectie luidde dat: 'iedere vorm van lichamelijke contact tussen zorgverlener en patiënt, verdergaand dan een handdruk, niet toegestaan is'.

Als zorgverleners staat voorop dat we ons professioneel opstellen. Wat dat precies inhoudt ten opzichte van het troosten en medeleven met de cliënt, daar zijn geen richtlijnen voor. We hebben een beroepscode waar we ons aan moeten houden, maar ook daarin staat niet duidelijk vermeld wat 'mag'. Als zorgverlener kom je vaak genoeg in situaties waarin emotie en troost een rol speelt. Soms kom je al heel lang bij een cliënt thuis en heb je echt een band opgebouwd. We maken veel situaties met een cliënt mee: verlies van naasten, achteruitgang in gezondheid, ruzies binnen een familie, verdriet om eenzaamheid en terminale situaties. Al met al komen er soms veel emoties bij kijken.

Wat is mijn eigen ervaring? Wat ik doe is een luisterend oor bieden en kijken wat ik kan bijdragen in het omgaan met verdriet. Met name de terminale



zorg gaat vaak gepaard met veel verdriet, angst en onzekerheid bij de cliënt en diens naasten. Het gebeurt regelmatig dat er iemand gaat huilen. Soms doen woorden op dat moment goed, maar soms is het juist goed te zwijgen en een arm om de schouder te leggen of even een hand vast te pakken. In mijn ogen is hier niks mis mee en gaat dit geen grenzen over. Ik ben een zorgverlener, een professional, maar ook een mens. Soms hoort het er bij dat je even dat lichamelijke contact hebt, dat is ook onderdeel van goede en warme zorg. We zijn geen robots. Het is vaak wel een kwestie van aanvoelen, bij welke cliënt en bij welk moment het gepast is, daar heb je dan je 'voelspriet' voor.

In mijn team is het troosten en laten zien van je eigen emotie regelmatig onderwerp van gesprek. Soms komen bepaalde situaties dichtbij je eigen privé leven, bijvoorbeeld als je bij een stervende komt terwijl je zelf net iemand hebt verloren. Of als we een heel jong persoon moeten verzorgen die komt te overlijden, dat zijn dan wel de lastige momenten. In mijn team hebben we wel eens een collega gehad die door haar eigen omstandigheden, ging huilen bij een cliënt. Dit bespreken we wel in het team, voor ons is dat wel een stapje te ver. We willen er zijn voor de cliënt en we willen de cliënt niet belasten met onze eigen emoties.

Het 'knuffelverbod' is in mijn ogen een uit zijn verband gerukte term. Ik denk dat de meeste zorgverleners een warm hart hebben voor hun cliënten en deze ook warme zorg willen geven. Een knuffel en een moment van troost, is soms juist datgene wat nodig is. Houd dan wel als zorgverlener je 'voelsprietten' aan en kijk waar het gepast is, zonder daarbij je professionaliteit te verliezen.

Jolet Wiering-Muurling
Grafische bijdrage van Paul Stoel

www.quokkabag.nl

quokka[®]
 the mobility **bag**





Column Fons

'Ik ga op vakantie en neem mee...'

In onderstaand bijdrage schrijft redactielid Fons Osseweijer (1974) over zijn vakantie naar Spanje. Hij is vanaf zijn geboorte spastisch. Hij kan kleine stukjes lopen en maakt gebruik van een handrolstoel. Fons woont met zijn hulphond Cross in Zwolle in een Fokuswoning.

Kijkend naar de foto's die ik heb gemaakt kan ik terugkijken op een geslaagde vakantie. Het was een vakantie waarbij je je in de eerste dagen van maart bij het opstaan afvraagt: 'Trek ik vandaag een lange- of korte broek aan?'. Mijn ouders overwinteren sinds een aantal jaren in Spanje. Met een beetje bravoure riep ik vorig jaar dat ik dit seizoen langs zou komen. In december 2016 had ik de vliegreis geboekt: Van Eindhoven naar Malaga en weer terug. Tegenwoordig is een ticket boeken via internet een gemakkelijke klus.

Uiteraard zijn er wel dingen waar ik rekening mee moet houden. Immers ik heb aanpassingen nodig, en deze moeten ook mee het vliegtuig in zoals: mijn handrolstoel, medicatie en medische bagage mogen gratis mee. De medische bagage mag als extra handbagage mee de cabine in. Dit zijn wel dingen die je van te voren door moet geven aan de maatschappij waarmee je vliegt. In Eindhoven is geen gate, dus hebben ze een losse rolstoellift tussen het vliegtuig en de trap in. Dit is iets wat van te voren aangegeven moet worden bij de luchtvaartmaatschappij en/of de luchthaven. Met je eigen rolstoel kun je tot aan de vliegtuigdeur gebracht worden waarna je rolstoel in het vliegtuigruim geplaatst wordt.

Vorbereiding

Voor sommige medicatie en aanpassingen is een schrijven van een arts noodzakelijk. Dat geldt niet voor de rolstoel, zolang deze binnen de aangegeven afmetingen past. Voor de CPAP, een ademingsmachine voor de nacht, was een douaneverklaring nodig die ik van de leverancier heb gekregen. De CPAP kon als extra handbagage mee in de cabine. Het is om verschillende redenen niet handig om deze in het ruim te vervoeren. Het is een medische aanpassing die gewoon heel moet blijven, en als de ruimbagage kwijtraakt zit ik in ieder geval niet zonder mijn CPAP.

Voor de reis van en naar Eindhoven toe heb ik er voor gekozen om gebruik te maken van mijn eigen auto. Op vertoon van mijn gehandicaptenparkeerkaart kon ik dichtbij de ingang van het vliegveld parkeren tegen een gereduceerd tarief. Tussen de auto en de incheckbalie had ik hulp nodig met de bagage vervoeren, en deze hulp kon ik ook aanvra-



gen bij de luchthaven. Dit omdat ik alleen reisde, en de hoeveelheid bagage niet zelf heen en weer kon vervoeren. Het komt er eigenlijk op neer dat het allemaal mogelijk is, als ze van te voren maar weten dat je komt en wat je allemaal meeneemt.

Vertrek

Nadat ik alles vanuit huis geregeld had, vond ik het op de dag van vertrek best wel even spannend. Het liep gelukkig letterlijk op rolletjes. En zo zat ik dan bij het raampje naar buiten te kijken toen het vliegtuig opsteeg. De vlucht was prima en het was buiten mooi weer, dus ik had een fantastisch uitzicht vanuit het raam. Drie uren later landde ik in Malaga, en ook hier was de assistentie prima geregeld. Mijn rolstoel stond al klaar bij de gate, inclusief een assistent die mij hielp met mijn bagage tot de uitgang waar mijn ouders mij al stonden op te wachten.

De vakantie zelf was geen standaardvakantie voor rolstoelgebruikers. Mijn ouders hadden een huis gehuurd in de bergen tussen de dorpjes Torrox en C6mpeta in. Met de uitstekende 4wheeldrive van mijn ouders kun je daar uitstekend komen. Deze auto heeft een automatische koppeling waar ik ook mee kan en mag rijden. Het was een hele belevenis om door de bergen te rijden met de 4wheeldrive.

Fotografie

Fotograferen is iets wat ik graag doe, en dat heb ik in Spanje ook uitgebreid gedaan. Mijn voorliefde gaat uit naar de wolken. Mijn fototoestel, statief en extra geheugenkaarten had ik meegenomen. Er zijn middagen geweest dat ik lekker heb zitten experimenteren. Het uitzicht vanuit het huis was echt supergaaf. Het weer was voor de tijd van het jaar uitzonderlijk goed, dus was ook het uitzicht

goed. Er waren momenten dat er geen wolken aan de lucht waren, en dan had ik ook niets te fotograferen. Gelukkig had ik ook wat te lezen mee genomen, voor als er even geen wolken in de lucht te zien waren.

Heb ik alleen maar in de bergen gezeten en auto gereden? Nee, ik heb me ook laten rijden door mijn ouders zodat ik onderweg ook foto's heb kunnen maken. We zijn een dag naar een natuurpark geweest, en we zijn daar met de auto helemaal naar boven gereden. Vaak doen mensen dat lopend, maar dat is iets wat voor mij niet weggelegd is. We zijn dus met de auto lekker naar boven gereden en onderweg kunnen genieten van het mooie uitzicht.

Toegankelijk

Torrox ligt aan de kust en gedurende de twaalf dagen heb ik ook andere kustplaatsjes in de buurt bezocht. Wat mij opviel was dat er langs verschillende boulevards goed rekening gehouden werd met rolstoelgebruikers. Veel openbare toiletten zijn voldoende groot zodat je er met een rolstoel in kunt. Er zijn voldoende strandopgangen en afgangen waar je met de rolstoel gebruik van kunt maken, en dit wordt ook aangegeven. Horecagelegenheden hebben vaak een aangepast toilet, of iets waar je met een rolstoel/rollator fatsoenlijk gebruik van kunt maken omdat het voldoende ruim is, en er zijn beugels bij het toilet geplaatst. De openbare voorzieningen zijn netjes, en worden goed onderhouden. Winkels houden rekening met de toegankelijkheid. Of dit alleen maar is om de niet mobiele overwinteraar ter wille te zijn, is uiteraard de vraag. Toch vond ik het opvallend dat iedere winkel een plank had liggen, of op een andere manier toegankelijk was.

Vakantie invulling

Tja, ik wil natuurlijk ook nog iets vermelden over het uitgaansleven in Spanje. Echter heb ik mij helemaal niet in het uitgaansleven gestort. De omgeving en het jaargetijde leenden zich niet zo goed voor het uitgaan. Deze twaalf dagen heb ik hele normale dingen gedaan die eigenlijk iedere actieve overwinteraar in Spanje doet zoals: een boek lezen, op een terrasje hangen, wat eten en drinken, over een markt slenteren, over de boulevard heen lopen, zwemmen en lezen. In de avonden heb ik lekker thuis bij de openhaard gezeten.

In de omgeving waar we verbleven was het terrein niet vlak, dus dat was niet goed te doen met een handbewogen rolstoel. Bij een verhuurder in aanpassingen hebben mijn ouders een kleine elektrische scootmobiel gehuurd die in de auto getild kon worden. Zo hoefden mijn ouders mij niet steeds de bergen op te duwen. Dit is iets wat niet zo goed te doen is als je ergens door een dorpje wilt wandelen. Deze eenvoudige aanpassing heeft zijn dienst bewezen als we gingen wandelen.

Het klimaat werkte ontspannend, en heeft er mede aan bijgedragen dat ik me helemaal nergens druk om heb gemaakt. Thuis zijn er altijd verplichtingen, afspraken, studieschema's en weer andere zaken. Sinds jaren heb ik weer eens het gevoel gehad dat ik vakantie heb gehad. Van het begin tot het einde heb ik me echt kunnen ontspannen en dat is heel wat waard. Mede doordat de vliegreis met alle extra dingen gewoon goed geregeld was, werd het echt een fijne vakantie.

Fons Osseweijer





Postzegels

Nederlandse postzegels met het thema mindervaliden

In de loop der jaren zijn enkele Nederlandse postzegels uitgebracht met het thema 'gehandicapten'. Het aantal uitgebrachte postzegels met dit thema is echter gering, minder dan ik dacht. De meesten heb ik zelf. Deze heb ik in dit artikel weergegeven met een beschrijving erbij. De andere postzegels die met dit thema zijn uitgebracht zijn brailleschrift uit 2009 en de kinderzegels 'blind kind' en 'dove kind' uit 1931.

Geleidehondenfonds (1985)



Koninklijke Nederlandse Geleidehondenfonds bestaat 50 jaar (1935-1985). Op de zegel is de eerste Nederlandse blindengeleidehond Sunny afgebeeld.

Paralympische Spelen (1980)



In 1980 werden de Paralympische Spelen in Arnhem en Veenendaal gehouden. In Nederland dus, destijds onder de noemer de Olympische Spelen voor Gehandicapten. Ter gelegenheid daarvan is deze postzegel uitgebracht.

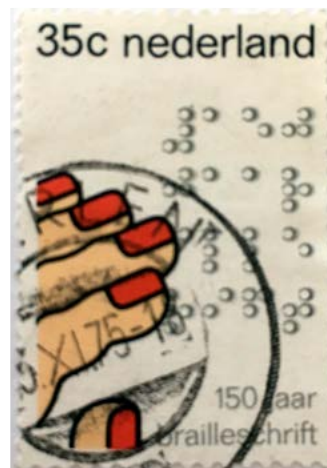
Moskou organiseerde de zomerspelen van dat jaar, maar wilde niet ook de Spelen voor gehandicapten organiseren. Simpelweg omdat gehandicapten in een socialistische wereld niet zouden bestaan.

weg omdat gehandicapten in een socialistische wereld niet zouden bestaan.

Arbeidszorgbureau (1977)



AVO Nederland (Vereniging voor Arbeids- en welzijnzorg voor mindervaliden) bestaat 50 jaar. De persoon in de rolstoel kijkt uit over een landschap vol met onneembare obstakels.



Brailleschrift (1975)

Deze postzegel is uitgebracht voor 150 jaar brailleschrift.

Natuurlijk hebben ook andere landen postzegels uitgebracht waarop mindervaliden zijn afgebeeld.

Ook zijn er organisaties waarvan een postzegel wordt uitgebracht, bijvoorbeeld Rode Kruis maar ook van Stichting Intermobiel.





Het dossier van Esther Cobben

In deze rubriek komen verschillende vrijwilligers van Intermobiel aanbod. Deze keer is dat Esther Cobben. Esther is de zus van Emile en dus Veroni's schoonzus. Esther staat altijd klaar voor Intermobiel.

Esther (1972) woont in Roermond en is daar ook geboren.

Partner: geen. Huisdieren: 2 Sphynx katten Pixie en Sjefke en enkele huisspinnen.

Opleidingen: LHNO (huishoudschool) en IKC (kinderdagverblijf).

Vroegere beroepen: Kassière bij de Edah, Jumbo en Plus Crombach.

Huidig beroep: werkzaam bij Ralph Lauren in Roermond.

Vrijwilligerswerk (ook bij Intermobiel): Vroeger heb ik in Beegden bij een kinderanimatieteam geholpen. Dat deden we elke tweede vrijdag van de maand waaronder knutselen of film kijken en nog meer. Nu doe ik al jaren vrijwilligerswerk voor Stichting Intermobiel. Ik sta met regelmaat samen met mijn moeder op markten om zelfgemaakte spullen te verkopen, zoals kinderschorten, poncho's, sjaals, mutsen en nog meer spullen. Dat is erg leuk om te doen en we halen dan een leuk bedrag op voor de stichting. Daar doen we het voor. Als er voor de stichting nog andere dingen gedaan worden, dan help ik graag mee.

Sporten beoefenen/beoefend: Ik ben geen sporter.

Interesse in andere sporten, favoriete club, spelers, etc.: Ik ben al vanaf mijn 10e fan van Ajax. Eens een Ajacied, altijd een Ajacied!

Hobby's: Muziek luisteren, (carnavals) muziek maken (accordeon, piano, trompet en gitaar) en carnavalskleding maken. Dat laatste doe ik met mijn moeder samen. Ieder jaar een andere jas om carnaval te kunnen vieren. Die versieren we dan met heel veel steentjes voor de blingbling... (hotfix). Dat is altijd weer veel werk, maar o zo leuk!!

Lezen: Heel veel! Ik heb geen favoriete schrijver of schrijfster.

Muziek: Nou, om te beginnen zeg maar "alleen carnavalsmuziek" (lol) en daarnaast Robbie Williams en de helaas gestopte reggaeband Beef! Ik heb veel optredens van Beef gezien.

Eten/drinken: Italiaans, voor lasagne kun je me wakker maken. En drinken: af en toe Bailey's en sinas of water.

Welke man/vrouw bewonder je en waarom: Ik bewonder Veroni Steentjes heel erg om haar doorzettingsvermogen en haar steun voor anderen, ondanks dat ze het zelf zo moeilijk heeft!! Ik vind het heel knap dat ze ondanks haar handicap nog zoveel voor anderen kan betekenen.

Politiek (interesse, voorkeur): Geen.

TV-programma's: Vroeger 'As the world turns', daar bleef ik voor thuis en ik ging dan niet op stap. Nu 'Boer zoekt vrouw', ik kijk veel op TLC (non-fictie lifestyle-zender) en Netflix. Te veel om op te noemen.

Radio: Sky Radio.

Internet: Facebook en Instagram! Verder ben ik niet zo'n internetter.

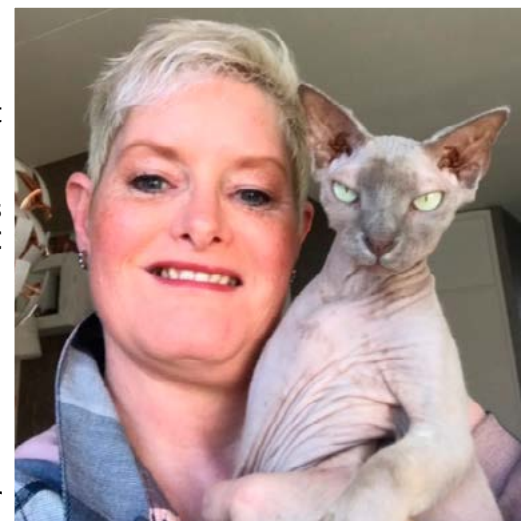
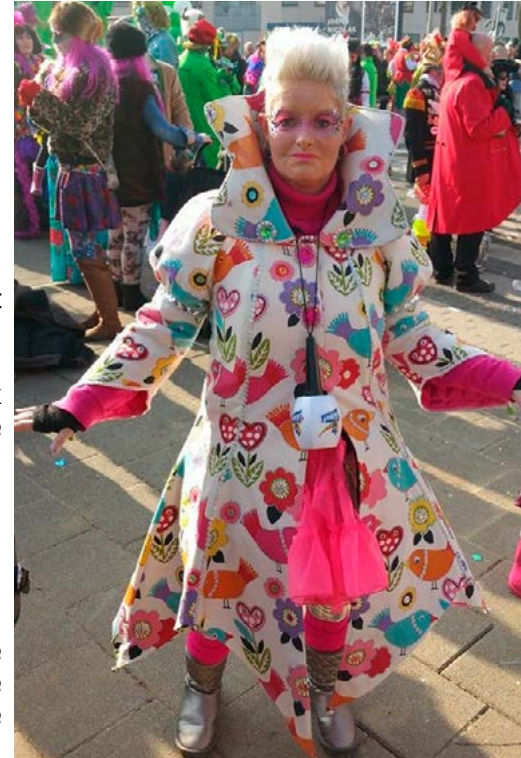
Kwaad om: Mensen die niet eerlijk zijn.

Bekend met Intermobiel vanaf en hoe: Vanaf het begin van Intermobiel ben ik erbij betrokken door mijn broer Emile en schoonzus Veroni.

Wat betekent Intermobiel voor je: Intermobiel betekent heel veel voor me. Ik ben heel blij dat ik deze stichting kan en mag steunen door me als vrijwilligster in te kunnen zetten, zodat we voor andere mensen iets kunnen betekenen.

Wat ik allemaal voor Intermobiel heb gedaan/georganiseerd? Ik sta ik voor Intermobiel op hobby- en gewone markten om sieraden en zelfgemaakte spullen te verkopen. Op het 10 jarig bestaan in Burgers' Zoo was ik ook vrijwilligster.

Mening over Intermobiel: Een mooie stichting die hele goede dingen voor de medemens doet.



Esther Cobben



Medisch - marihuana

Marihuana is vergoed al zoveel keer en nu mag het ineens niet meer!

Veroni Steentjes (1975) heeft sinds haar twaalfde de Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS type twee) waardoor ze ruim twintig jaar bedlegerig is. Ze heeft ook gegeneraliseerde dystonie en beken- en rugklachten. Veroni gebruikt sinds 1996 medicinale marihuana op advies van een arts. Ze gebruikt marihuana via thee en thc olie die sublinguaal, dus onder de tong toegediend wordt. De waterpijp gebruikt ze als dit niet voldoende is.

Ik gebruik sinds 1996 medicinale marihuana nadat ik op het gebied van pijnbestrijding uitbehandeld was. Een revalidatiearts raadde me marihuana aan voor spierontspanning en om beter te slapen. Ik had nog nooit een sigaret gerookt toen ik aan mijn eerste waterpijp begon. In 1996 was er nog geen medicinale marihuana die je bij de apotheek op recept kon kopen. In de beginjaren van het marihuana-gebruik kwamen we aan marihuana door het zelf te kweken of door het van kennissen te krijgen. Zelf marihuana kweken en drogen en knippen is veel werk. Vaak zaten er rupsen in de planten of de toppen werden zwart. Ook kreeg ik vaak slechte marihuana van anderen en wisselden de sterkten erg. Het was zoals het was, maar verre van ideaal.

Marihuana vergoed

In 2003 startte de overheid met een marihuanakwekerij voor medisch gebruik. Zo kon je van goede marihuana op aan, die niet bestreden was met allerlei chemische producten. Alleen het vergoeden was nog een probleem. In de beginperiode stak de bijzondere bijstand van de gemeente een helpende hand toe, maar door de bezuinigingen was dat ook snel van de baan. Met heel veel moeite lukte het dat mijn zorgverzekeraar, Menzis destijds, de marihuana uit coulance betaalde, omdat vervangende medicijnen en behandelingen veel duurder waren. Ik ging zo'n drie jaar geleden over naar het Zil-

veren Kruis omdat zij wel medicinale marihuana vergoedden als je het duurste aanvullende pakket nam. Bij Menzis was ik namelijk ieder jaar 3-4 maanden aan het smeken en bedelen om het vergoed te krijgen. Bij het Zilveren Kruis kon ik eerst voor maximaal € 800,- per jaar bestellen. Later bleken de regels veranderd te zijn waardoor marihuana vanuit de basisverzekering vergoed werd waardoor een aanvullende verzekering niet nodig was. Ook werd de benodigde hoeveelheid volledig vergoed. De wijzigingen stonden in de algemene voorwaarden maar die had ik niet gelezen.

Niet meer vergoed

Vanaf 1 januari 2017 wordt vanuit de basisverzekering en aanvullende verzekering marihuana niet meer vergoed door de zorgverzekeraar. Waarom mag het niet meer? Minister Schippers schreef recent in een kamerbrief dat er vanuit de basisverzekering geen vergoeding mogelijk is voor medicinale cannabis wat ook voor de aanvullende verzekering geldt.



Paul Stoel

Volgens dr. Arno Hazekamp, die in 2007 promoveerde bij de Universiteit Leiden op de effecten van medicinale cannabis, is de boosdoener van deze maatregel een onderzoek dat onlangs werd gepubliceerd in het medische vakblad *Journal of the American Medical Association*. De auteurs van deze studie voerden zelf geen nieuw onderzoek uit, maar maakten een analyse van de grote hoeveelheid kleine deelonderzoeken over het onderwerp. Daaruit concludeerden zij dat al die losse onderzoeken bij elkaar geen overtuigend bewijs leveren voor de werking van medicinale cannabis.

Het wél willen zien

“Verschillende onderzoekers gebruiken verschillende soorten cannabis, verschillende toedieningsvormen en verschillende doseringen, waardoor je allemaal losse verhaaltjes krijgt. Hazekamp vergelijkt de verschillende losse onderzoeken met een puzzel. Daaruit ontbreken volgens hem weliswaar nog stukjes, maar het grote plaatje – dat laat zien dat cannabis voor medicinaal gebruik vaak wel degelijk positieve effecten heeft – is desondanks duidelijk zichtbaar. Maar dan moet je het wel willen zien,” zegt hij.

“Als er een nieuwe medicijn op de markt komt, wordt dat normaal gesproken uitvoerig onderzocht en getest. Die onderzoeken kosten miljoenen, en dat geld wordt betaald door de fabrikant van het nieuwe medicijn die er belang bij heeft dat het snel met winst op de markt verkocht kan worden. Maar cannabis is van niemand, dus wil niemand betalen om zo’n omvangrijk onderzoek naar cannabis te doen.” Het blijkt dus wederom de farmacie te zijn die de mensen die baat hebben bij het gebruik van cannabis, de das omdoet.

Medicinale cannabis is bij gebruikers ongekend populair. Het *Pharmaceutisch Weekblad* berichtte dat de uitgifte van medicinale wiet (in de vorm van wiettoppen en wietolie) in 2016 met maar liefst tachtig procent gestegen is ten opzichte van 2015.



Nog geluk

Ik heb nog het voordeel dat het Zilveren Kruis voor 2017 nog een half jaar marihuana vanuit coulance vergoedt. Dat houdt dus in maximaal bestellen om zo lang mogelijk vooruit te kunnen zonder dat je het zelf moet gaan betalen. Naast marihuana in de vorm van thee of waterpijp is het er ook in olie. Maar dit is niet online te koop of in een koffieshop omdat het onder hard drugs valt vanwege de samengeperste thc waardoor het sterk spul is. Vorig jaar begon de Transvaal apotheek in Den Haag als enige apotheek in Nederland thc olie verkopen, wat ook onder de vergoeding viel. Hierdoor zijn veel mensen het gaan gebruiken. Nu stoppen veel mensen ermee, omdat je het zelf moet gaan betalen. Een flesje thc olie kost € 45,-. De zorgkosten zullen alleen maar toenemen hierdoor, want veel andere medicijnen zijn duurder zoals in mijn geval Fentanyl pleisters of neusspray.

***Marihuana is jaarlijks vele malen vergoed.
En nu is het de gebruiker die bloedt.***

Veroni Steentjes

Grafische bijdrage van Paul Stoel



Gedicht over kinderwens

Verre van gewoon.

Een dochter hebben of een zoon.
Dat klinkt o zo gewoon,
terwijl het voor velen niet is weggelegd.
Het is fantasie denken en helaas niet echt.

Hoe zou mijn leven met een kind zijn?
Alleen maar gelach en nooit pijn?
Het is allemaal schijn,
een idee dat niet realistisch kan zijn.

Ik heb voor een bestaan zonder kind gekozen
omdat ik geen levensduur kan beloven.
Ik kan er ook zelf niet voor zorgen en het wassen.
Ik kan zelf niet eens zonder hulp van een ander plassen.

Ik heb een aantal leenkinderen in mijn leven
waar ik veel plezier aan kan beleven.
Als zij naar huis gaan,
kan ik nauwelijks op mijn benen staan.

Zo even voor een paar uurtjes is een groot plezier
en dan zijn ze weer weg van hier.
Ik moet dan rusten of bijslapen
en mezelf bij elkaar rapen.

Een kind in mijn leven kan gewoon niet,
maar daarom is er soms nog wel verdriet.
Het leven had zo anders kunnen zijn,
maar er is geen keuze tussen gezond en gehandicapt zijn.

Zo zit het leven niet in elkaar.
Dat is gewoon o zo waar.
Het zien van een kind raakt soms
mijn hart aan
en dan vloeit er een traan.

Het doet verdriet
maar niemand die het ziet.
Snel doorslikken en verder gaan
met een kinderloos bestaan.

Toch geniet ik van andere kinderen en
draag ze in mijn hart
Een eigen kind is niet waar ik nog
langer naar smacht.

Veroni Steentjes





Column Wanda over coping met pijn

'Mijn zorgverleners verbazen zich met regelmaat hoe ik zelfs grappen kan maken als ik met een ambulance naar het ziekenhuis moet.'

Hieronder de eerste columnbijdrage van Wanda Rooken (1983) uit Kampen die het vaste schrijversteam komt versterken. Ze heeft veel ziektebeelden waaronder Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS) en gegeneraliseerde dystonie. Ook heeft ze Ehlers-Danlos Syndroom type drie. Ze is hierdoor gebonden aan een elektrische rolstoel en ligt ook veel op bed. Ze is af-



hankelijk van zorg en heeft een vast zorgteam. Veel lezers zullen de term coping wel kennen. Coping is een begrip uit de psychologie, waarmee de manier waarop iemand met problemen en stress omgaat wordt bedoeld. Coping is dus een duur woord voor omgaan met. Deze uitleg is bedoeld voor de lezer die het woord niet kent. Iedereen die een lichamelijke handicap of chronische ziekte heeft, kent de momenten van ontkenning wel. "Nee, ik heb geen beperkingen!" Dan ga ik iets doen wat eigenlijk niet verstandig is, omdat er achteraf een erg grote prijs voor betaald moet worden. Hard "Nee!" zeggen tegen het aanwezig zijn van je handicap is ook een vorm van coping. Het is tenslotte een manier van omgaan met je handicap.

Zelf ben ik een expert geworden in omgaan met mijn handicaps, die toch behoorlijk talrijk en heftig voor de mensen om mij heen zijn. Mijn zorgverleners verbazen zich met grote regelmaat over hoe ik het toch allemaal maar volhoud, vrolijk kan blijven met de meest heftige pijn en zelfs grappen kan maken als ik met een ambulance naar het ziekenhuis moet vanwege een zware dystonie aanval. Mijn uitleg is altijd hetzelfde: juist door de mensen om mij heen kan ik leven en juist door die vrolijkheid en grappen houd ik het allemaal vol. Natuurlijk ben ik ook wel eens depressief van alle ellende, in en om mij heen. Als ik dat niet was, dan mogen ze zich echt terecht zorgen gaan maken!

Door de ogen van de mensen om mij heen van: familie, vrienden, burens tot toevallige passanten, zie ik de wereld. Evenzeer door het scherm van mijn computer, tablet en mobiel. Juist die wereld laat me waarderen wat ik mag ervaren in mijn eigen huis, lijf en hoofd. Het continu hebben van extreme pijn, is echt geen pretje net als de spasmes, de subluxaties en dislocaties evenmin. Als ik een lach bij iemand kan veroorzaken door te helpen met een onoverkomelijk probleem voor die persoon, krijg ik positieve energie waar ik een tijd op kan teren. Dat is ook coping: Zorgen dat je ergens een positieve flow van krijgt, zodat je eigen ellende weer even beter te dragen is.

Coping kan van alle kanten komen. Welke kant je ook gebruikt, dat maakt niet uit. Als het jou maar helpt met de zware kanten van het leven te verdragen. Ook de gezonde mens heeft namelijk die lichtheid nodig. Iedereen maakt van dichtbij of verder af namelijk zware dingen mee en zonder coping zit iedereen diep in de put. Zoek dus naar de lichtpuntjes in je leven, hoe klein ook, zodat je door kunt gaan met leven. Ben niet alleen maar bezig met overleven. En onthoud: Dit leer je niet in een paar dagen of weken. Het heeft mij ook jaren gekost...



Ik wens je heel veel lichtpuntjes toe en wordt vervolgd dus....

Wanda Rooken



Bijwerkingen van medicijnen

Bestaat er een goed werkend medicijn zonder dat de bijwerkingen te veel zijn?

Mijn naam is Sanne van Diesen (1980). Ik heb sinds 2004 de chronische aandoening Complex Regional Pain Syndrome (CRPS). Ik gebruik hiervoor verschillende medicijnen. De afgelopen jaren ben ik hard achteruitgegaan, maar gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo lang mogelijk alles zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.

Deze bijdrage is een vervolg op mijn artikel in het voorgaande Mobiel Magazine over te veel bijwerkingen van medicijnen hebben. In die bijdrage schreef ik dat ik door heftige spier- en zenuwpijnen steeds sterkere medicijnen moest gaan gebruiken. Vanaf de zomer 2012 gebruikte ik, naast dagelijks een hoge dosis Paracetamol, het medicijn Oxycodon. Oxycodon is een morfineachtige pijnstiller.

De bijwerkingen die Oxycodon bij mij veroorzaakte waren erg vervelend. Ik had onder andere last van heftige obstipatie met enorme buikpijn en misselijkheid. Mijn darmen kwamen een paar keer zelfs helemaal stil te liggen met ziekenhuisopnamen tot gevolg. Het was duidelijk dat ik niet langer door kon gaan met dit medicijn.

Oplissing?

Gelukkig kwam er net op tijd een mogelijke oplossing in beeld. Oxycodon nam ik oraal in, dus in pilvorm. Er is ook een opiaat in pleistervorm genaamd (Fentanyl) die transdermaal, dus via de huid, wordt afgegeven. Mijn hoop was dat op deze manier mijn darmen minder zwaar belast zouden worden, waardoor ik dus minder obstipatie en buikpijn zou hebben. Het andere voordeel van een pleister ten opzichte van een pil is dat de dosis geleidelijker wordt afgegeven, waardoor je pieken en dalen voorkomt. De Oxycodon tabletten nam ik tweemaal per dag in en de pleister vervang ik eenmaal in de drie dagen. Zowel mijn huisarts als ik vonden het het proberen waard, dus zo werden de Oxycodon tabletten door de Fentanyl pleisters vervangen.

Begin

In de eerste periode ging het de goede kant op. Mijn darmen kwamen beter op gang en ik voelde me over het algemeen ook beter. Helaas was dat van tijdelijke duur, want al snel kwamen de obstipatie met de bijbehorende buikpijn en misselijkheid weer terug. Het was een behoorlijke klap. Iedere keer heb ik de hoop dat iets gaat helpen,

maar steeds word ik hard teleurgesteld. De conclusie was in elk geval duidelijk. Het was een onhoudbare situatie en er moest iets veranderen. Toch was er ook iets positiefs aan de Fentanyl pleisters. Bij de Oxycodon had ik de bijwerkingen namelijk al bij de laagst mogelijke dosering en met de Fentanyl pleisters kon ik nog afbouwen.

Afbouwen

Dit afbouwen klinkt eenvoudig, maar dat was het bij mij zeker niet. Afbouwen betekent uiteraard ook dat ik weer meer spier- en zenuwpijn in mijn benen zou gaan krijgen en weer minder mobiel zou worden. Maar goed, ik had geen keuze, dus plakte ik heel langzaam, stapje voor stapje een lagere dosis Fentanyl, dus een kleinere pleister. De grootte van de pleister bepaalt de dosis. Hoe kleiner de pleister is, hoe lager de dosis is.

Afkicken

Waar ik even geen rekening mee had gehouden waren de afkickverschijnselen die ik er gratis bij kreeg. Achteraf gezien heel logisch, want Fentanyl is een opiaat waar je zowel psychisch als lichamelijk afhankelijk van wordt. Als de dosis vermindert, dan trekt je lichaam als het ware aan de noodrem. Alles in je hele lichaam en hersenen schreeuwt om meer morfine. Ik had last van: veel zweten en trillen, een heel onrustig gevoel en ik werd met de week somberder. Want naast de lichamelijke invloeden heeft het bij mij dus ook invloed op mijn psyche.

Inzicht

Door het afbouwen begreep ik ineens waarom het voor verslaafde mensen zo moeilijk is om ervan af



te komen! Want dat hele afkickproces is echt een hel, een lijdensweg. Ook werd me ineens duidelijk dat het verschil tussen medicijnen en drugs er soms helemaal niet is. Sterker nog, de Engelse vertaling voor medicijnen is drugs! Ik werd dus met de neus op de feiten gedrukt, maar het afbouwen lukte me uiteindelijk wel. Ik ben van 75 mcg Fentanyl naar een 12 mcg Fentanyl pleister gegaan. Dit is de kleinste pleister die er is en tevens de enige dosering waarbij ik de bijwerkingen enigszins kan hanteren.

De spier- en zenuwpijn zijn nu wel veel meer geworden, maar er is nu eenmaal geen medicijn te vinden waardoor ik én pijnvrij ben én geen bijwer-

kingen heb. Het is aan mij om een manier te vinden om hiermee om te gaan. Daarmee bedoel ik dat ik een weg moet vinden in het omgaan met de pijn, die ik bijna vierentwintig uur per dag heb en de beperking die dat geeft in mijn dagelijks functioneren.

Om terug te komen op de vraag aan het begin van dit artikel: bestaat er een goed werkend medicijn zonder dat de bijwerkingen te veel zijn? In mijn geval dus helaas niet. Of nog niet, want ik blijf altijd hoop houden!

Sanne van Diesen



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

Fleximo in het kort

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

Onze leasevormen

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



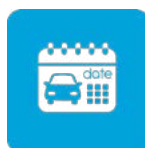
Fleximo B.V.
Molenveldstraat 153
6001 HH Weert
T +31 (0)495 71 24 33
E info@fleximo.nl
I www.fleximo.nl

← Uw Leasespecialist:
Thijs Truijten



SHORT LEASE

- 1 tot 12 mnd.
- Jong wagenpark
- Optimale flexibiliteit



PROJECT LEASE

- 12 tot 24 mnd.
- Flexibele mobiliteit
- U kiest het automerk



FIXED LEASE

- 24 tot 60 mnd.
- Full operational lease
- Zorgeloos rijden



FINANCIAL LEASE

- U bent eigenaar
- Vast maandbedrag
- Fiscale voordelen



HOME & MOBILITY

- Vanaf 1 maand
- Uniek totaalconcept
- Vast aanspreekpunt



Column Lilian over gevangen zijn

'Lichaam en geest kunnen toch stiekem niet zonder elkaar.'

In het vorige Mobiel Magazine schreef ik, Lilian Goudzwaard (1981) over mijn geloof en de kracht die ik dagelijks uit mijn geloof haal. Naar aanleiding hiervan werd ik door Veroni gevraagd voor een vaste bijdrage in het Magazine en hier zeg ik graag JA op! Deze keer lezen jullie mijn eerste bijdrage. Door onder andere rug- en bekken problemen en reuma ben ik veel aan huis en bed gebonden. Mijn dagen zijn met pijn gevuld en dit alles zorgt voor veel praktische gevolgen. Ik neem jullie graag mee in mijn gedachten, over waar ik bij stil sta of wat mij bezighoud.

Ken jij het ook? Gevangen zijn? Ervaar je het dagelijks of maar af en toe?

Toch denk ik dat jij als lezer niet gevangen zit in een cel na een misdaad en je straf uitzit na een misdrijf. Was het maar waar, denk je misschien, dan kwam er een einde aan de gevangenschap! Zo denk ik wel eens! Dan kun je aftellen en daarna.....gaat de wereld weer open!



Nee, ik heb het over gevangen zitten in je eigen lichaam, door ziekte, door pijn en beperkingen. Een lichaam dat soms wel eens niet van jou lijkt te zijn en niet bij je geest en gedachten lijken te passen....een lichaam en geest die niet meer altijd bij elkaar aan lijken te sluiten in het leven.

Maar o, wat kom je er na al die jaren ook achter dat het is zoals artsen het zo mooi zeggen: Lichaam en geest kunnen toch stiekem echt niet

zonder elkaar. Ze hebben elkaar zo nodig en trekken elkaar erdoorheen!

Ik ben een positief ingesteld mens. Ik geniet van wat het leven me geeft en ben blij met wat ik nog kan. Iedere dag weer tel ik een aantal dingen die gelukt zijn en waar ik God voor dank, soms zijn het hele kleine dingen als een mooie bloem of de boom die voor m'n raam staat die mijn aandacht trok. Soms een vogel die even bleef zitten en naar binnen keek, zo mooi, puur en zo waardevol! Soms zijn het ook dingetjes die me gelukt zijn zoals een foto bewerken of een stukje schilderen. Heerlijk meezingen met de radio of een gezellig bezoekje van een lieve vriendin. En niet te vergeten, het vrijwilligerswerk waar ik zo van kan genieten en ook echt zelf door bemoedigd wordt.

Dat zijn ook levenskrachten. Als je lichaam niet meer kan en het je zoveel problemen geeft dan kun je momenten hebben dat het weleens uitzichtloos lijkt. Dat is zo begrijpelijk en logisch na wat je hele dagen door moet maken en misschien al vele jaren hebt moeten doorstaan. En misschien vraag je jezelf dan af; bestaat het nog, mijn levenskracht?

Ja, ik vind het elke dag, in kleine dingen, een lach, een woord, een zonnetje. Ik geniet, ja echt ik geniet! Je kunt het echt weer leren, ook na een heel moeilijk periode en ook als je dagelijks heel veel pijn hebt. En weet je.....genieten geeft kracht, weer kracht voor de volgende dag. Een dag waarin je ook weer opgesloten zit in dat lichaam, dat lichaam dat alles wil wat je hoofd ook wil. Dat lichaam wat niet kan wat je hoofd wel kan.

En met die positieve levenskracht, ook al is het soms maar heel klein, kun je zelfs als gevangen mens een klein stralend zonnetje zijn! Lukt het jou ook? Probeer het eens, heel in het klein! En laat onze levenskracht en momentjes dan maar verschillen van veel mensen om ons heen, maar ze mogen er zijn! Ik wens je veel van die momentjes toe!

Lilian Goudzwaard



Een 'leuke' gehandicapte zijn.

In onderstaand artikel vertelt vrijwilligster Nanda (1972) over waar ze tegenaan loopt. Ze woont in het oosten van het land en heeft een licht progressieve spierziekte (Limb-Girdle).

Wat maakt het verschil? Wat is het verschil? vroeg ik mij af. In de dagbehandeling zag ik veel gehandicapten.

Betrokken, gezellige mensen en tja, ik zag ook veel passieve, klagerige egocentrische gehandicapten.

Nu heb je natuurlijk sowieso leuke en minder leuke mensen op deze aardkloot. Vindt het misschien maar vreselijk, toch vond ik het bijna opmerkelijk om bij de dagbehandeling leuke gehandicapten te treffen. De meesten vond ik minder leuk. Erg hè? Ik weet het hoor, ga er maar aan staan! Hulpbehoevend, en weinig zaken zijn vanzelfsprekend, en fysiek en mentaal gedoe en ellende. Dan is 'leuk-zijn' ongelofelijk hard werken!

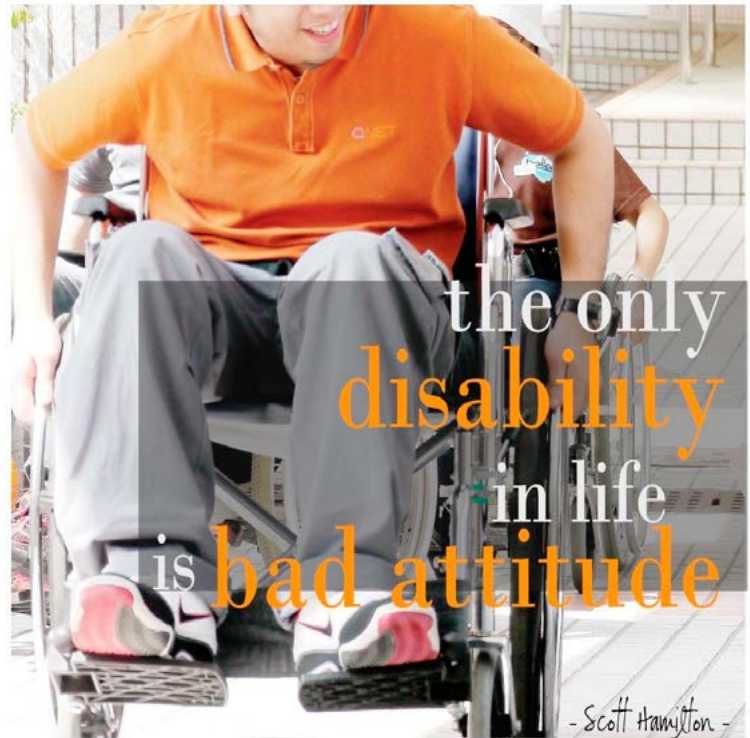
Ik las ooit een boek met de titel 'Over ziek zijn' van Ruth Miltenburg. 'Zie je chronische ziekte als beroep' voerde daarin de boventoon. Dat was een visie die mij meteen greep. Voor een aantal mensen is hun aandoening hun identiteit geworden. Ze zijn hun handicap, ziekte of diegene in de stoel. Het is gewoon geworden dat allerlei zaken voor hen door anderen gedaan worden en dat ze naar hen toekomen. Als er gevraagd wordt "Hoe gaat het?" zijn er mensen waarbij het niet in hun hoofd opkomt om dit terug te vragen. Hoe afhankelijker je bent, hoe belangrijker het is om de eigen regie te behouden, denk ik. Dat zit hem in de kleinste details.

Niet leven naar het beeld dat je déntk wat anderen van je hebben.

"DE KOFFIE IS OP", riep een verzorgende in de keuken van mijn vriendin. "Nee. Mijn koffie is op" verbeterde zij haar. Anderen vinden dit misschien pietluttig, maar ik snapte hoe ze daarmee de toon zette. Ik zie haar als voorbeeld. Zij zorgt er ook voor dat mensen niet zomaar bij haar vertrek naar binnen lopen. Ze heeft, een zeldzaamheid in de meeste woonvormen, een voordeurbel inclusief naambordje op haar voordeur. Vanwege de vele verzorgenden die in- en uitlopen, heeft ze inmiddels een leuk puik bord met leefregels erbij hangen. Het bord heeft ze door een 'creaBea' kennis laten maken. Het bord is opgeleukt met verschillende lettertypes, krijtverf en begint met: 'In this house:'. Het bord staat vol met regels hoe zij het in haar huis wenst. In haar huis bel je dus aan en zeg je na geklopt te hebben zachtjes bij de slaapkamer

'goedemorgen'. Want je hebt ze, gezelligers die al roeptoeterend je appartement binnen denderen.

Ze maakt er werk van. Mensen blijven zien en activiteiten ondernemen en waar mogelijk houdt ze de touwtjes in handen. Superstoer vind ik dat. Zonder eigen regie ontgaat je teveel. Als de gang van zaken vaak door anderen bepaald wordt, gaat dat steeds meer vanzelfsprekend worden. Zo verlies je langzaam steeds meer de controle. Zo erg dat je de mogelijkheid tot zelfinitiatief niet meer 'traint' en alles ondergaat. Je laat dan meer en meer van anderen afhangen. 'Hospitalisatie' heet dat, geloof ik.



De regie houden dus. In een wereld vol 'gezonden' zijn we een minderheid. Daar kun je over klagen en een verongelijkte houding aannemen maar daar wordt het niet leuker op. Zelf uitnodigen, vragen stellen, bellen, appen, eropuit gaan en actief de wereld opzoeken. "Heej, hoe gaat het met jÓu?" Jezelf uitdagen, voortslepen en verbazen. Niet leven naar het beeld dat je déntk wat anderen van je hebben. Ja. Lees die nog maar een keer. Het is een zware klus. Toch zit daar volgens mij de winst. Eigenheid. Leuk leven is hard werken. Zie het als je beroep.

Nanda Buis



Een bed in onze nieuwe auto

Johan Fiddelaers (47) is door rugklachten deels bedlegerig. Om samen met zijn gezin ergens naartoe te kunnen, heeft hij een bed in de auto nodig.

Mijn eerste bed

We gaan even terug in de tijd naar begin 2006. Destijds lag ik vanwege mijn rugpijn fulltime op bed. Zitten kon ik helemaal niet en ik verliet alleen mijn bed voor het toilet en de douche. Ik kwam nergens meer. Dus gingen we op zoek naar liggend vervoer en via de website van Intermobiel kwam ik in contact met Veroni. Zij verwees me door naar de juiste instantie en informeerde me over de regelgeving. Zo'n negen maanden later hadden we de Chrysler Grand Voyager met een bed erin. Het bed en de montage zijn vergoed door de gemeente (WVG). Die auto heeft onze wereld vergroot. We konden niet alleen ergens op de koffie gaan, maar ook vakanties (naar andere landen) waren weer mogelijk. En in een later stadium kon ik gaan revalideren.

Op onderzoek

Tien jaar later werd het tijd voor een nieuwere auto. Mede door mijn lengte (1m98) zijn mijn opties beperkt. Na vele zoektochten bleek dat mijn bed achter de chauffeursstoel slechts in drie auto's paste, namelijk de Ford Tourneo Connect Grand, misschien de Volkswagen Caddy Combi Maxi en natuurlijk de Chrysler Grand Voyager. De Ford was te duur, aangezien deze pas twee tot drie jaar op de markt is. Daarnaast rijden daar weinig auto's in de personenuitvoering van rond. De meesten zijn ingericht als bedrijfswagen. Opvallend is dat op internet van veel auto's geen binnenmaten zijn weergegeven. Zelfs van een telefoontje naar Ford Nederland werd ik niets wijzer, zij kenden ook geen binnenmaten van hun auto en verwezen me door naar een dealer. Een Ford dealer uit Weert heeft op eigen kosten een Ford Tourneo Connect Grand gehuurd om samen de binnenmaten van de auto te bepalen. Topservice! De Caddy zou millimeterwerk worden en heeft net wel of net niet genoeg ruimte. Dan was er nog de Lancia/Chrysler Grand Voyager. Chrysler is enkele jaren geleden in Europa overgenomen door Lancia.

We zagen ervan af om een aanvraag voor een bed in de auto bij de gemeente in te dienen. Daar hadden we de volgende redenen voor:

- de auto mag niet ouder dan drie jaar zijn. Deze auto's zijn gewoonweg te duur voor ons.
- de aanvraagprocedure kost veel rompslomp en energie en duurt minimaal zes maanden, maar kan ook zo maar twee jaren duren. Die tijd hadden we niet, want onze oude auto kon het zomaar

ineens begeven. Hij was al dertien jaar oud en er mankeerde steeds vaker iets aan. Het kan ook zomaar zijn dat de aanvraag, na de gehele procedure te hebben doorlopen, wordt afgewezen.

- het bed zelf is prima, dus dat hoeft niet gemaakt te worden. We dachten dat het inbouwen van mijn bestaande bed in de nieuwe auto vrij gemakkelijk zou zijn en dat de kosten wel zouden meevallen.

Auto kopen

Op woensdag 2 november 2016 bezochten we een Lancia dealer om te informeren naar de mogelijkheden. De dealer had nog een Chrysler Grand Voyager uit 2008 in exact dezelfde kleur als de onze staan. Sterker nog aan de buitenkant zag hij er nagenoeg hetzelfde uit, maar dan zonder de krassen... Ook deze auto was een automaat, voor mij een vereiste, dat voorkomt veel onnodige schokjes die je bij een handgeschakelde auto hebt. Als we deze wat oudere auto zouden kopen, waren we fors goedkoper uit dan we begroot hadden. We namen een optie op de auto en we reden direct door naar een aanpassingsbedrijf en vroegen er met spoed een offerte aan. Deze ontvingen we een dag later, maar het bedrag was veel hoger dan we dachten. We schrokken zelfs van de prijs. We informeerden elders en dat was gelukkig een stuk goedkoper, anders hadden we deze auto niet gekocht. Nog dezelfde dag belden we de dealer dat we de auto kochten.



Inbouwen

Het inbouwen van mijn bestaande bed kostte veel meer uren dan we dachten. De bodem van de nieuwe auto is totaal anders dan van de oude auto. In de nieuwe auto hoeven de stoelen achterin niet geheel verwijderd worden als je ze niet nodig hebt. Je kunt ze laten verdwijnen in de bodem: 'stow and go'. Het bed moest dus op een hele andere manier met nieuwe beugels op de bodem worden gemonteerd.



Record!

Vanaf het moment dat we de auto zagen, ging het allemaal erg snel. We gingen op 2 november naar de dealer en we kochten de auto een dag later. Wel moesten we langer dan was afgesproken wachten op de nieuwe auto. De dealer had beloofd de auto tiptop in orde te maken, maar de auto had een tijdje stilgestaan. Er was meer onderhoud nodig dan men voorzien had. Op 16 november konden we de auto's omruilen. Nog diezelfde dag werd begonnen met de inbouw van mijn bed. Op vrijdag 25 november vond de RDW-keuring al plaats. We hadden echt mazzel dat de keuring al zo snel werd ingepland. Later die dag was ik superblij met het verlossende telefoontje dat de aanpassing was goedgekeurd! Doordat het bed een stuk lichter was dan de drie zware stoelen die geheel verwijderd werden, viel de auto in een lagere categorie voor de motorrijtuigenbelasting. We betalen nu iedere maand 100 euro aan motorrijtuigenbelasting voor de schatkist van het Rijk, hetgeen nog altijd een fors bedrag is (zware benzine auto). Drie weken nadat we de auto kochten, zat het bed erin en was hij goedgekeurd. Alles ging in recordtijd.

De auto en het bed bevallen prima. Het valt anderen niet eens op dat we een andere auto hebben, slechts het kenteken en enkele details aan de buitenkant zijn zichtbaar anders. We hopen nog vele jaren plezier van de auto te hebben!

Johan Fiddelaers

CBD expert

- ✓ De beste CBD olie
- ✓ GRATIS verzending

www.CBD-expert.nl



Een onzichtbare handicap is een dubbel gebrek

Er is bij je van buiten weinig tot niets te zien.
Daarom wordt er snel geroddeld over het bezien.
Het zal wel meevallen en niet zo erg zijn.
Dit wordt zo snel gezegd en veroorzaakt mentaal veel pijn.

Als voorbeeld de ene dag was je te zien op een feest
en was je volgens omstanders het wilde beest.
Je ligt daardoor een week gevloerd op bed
en niemand vraagt zich af of jij je wel redt.

Tijdens een uitje wil je er leuk uitzien en met make-up maskeer je veel,
maar daardoor zien mensen je beperkt en niet geheel.
Ze zien bijvoorbeeld alleen de mooie geklede jonge vrouw
die onlangs is gaan trouwen.

Als ze dat allemaal wel kan doen,
dan wringt toch ergens een schoen.
Ze geloven dan niet jouw verhaal
en denken snel ze maakt onnodig roering en kabaal.

Ze zien je aanpassingen als een mooi sieraad om,
terwijl het zorgt voor je vingers houden in de kom.
De hond die je bij je hebt is jouw hulphond.
Daar loop je niet voor een ander mee rond.

Er wordt anders naar je gekeken,
maar bedenk wel dat zijn de ogen van leken.
die niets van ziektebeelden weten,
maar je wordt wel van alles verweten.

Een ander voorbeeld is je moet je kind ophalen dus naar school toe.
Ondanks dat je je ellendig voelt en doodmoe,
maar zelf werken kun je niet.
Zo erg is het nu toch ook weer allemaal niet?

Zo wordt er snel gedacht.
Wat de pijn absoluut niet verzacht.
Het brengt veel frustraties teweeg.
Je voelt je van binnen onbegrepen en leeg

Was er maar een manier om het zichtbaar te maken,
zodat het mensen wel begrijpen en raken.
Het is geen kwestie van niet willen maar van niet kunnen.
Je zou graag je eigen huishouden runnen.

Mensen kijk alsjeblieft verder dan je neus lang is
en je hebt wat je ziet wellicht mis.
Niets is wat het lijkt
wat uit deze verhalen ook weer blijkt.

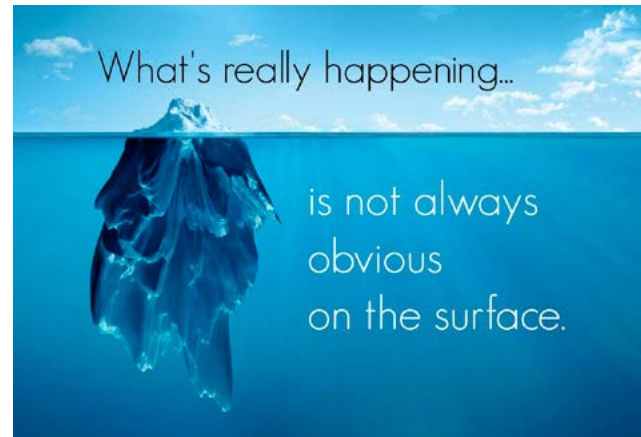


Mensen kunnen niet in je hoofd kijken
en dus geen juist beeld van je bereiken.
Laat de oordelen die mensen maken
je niet teveel pijnigen en raken.

Alleen jij kunt je ziekte aanvaarden
en kwaliteit van leven ervaren.
Laat je niet door anderen uit het lood slaan,
want jij moet dit alles al meemaken en doorstaan.

Ik schrijf voor alle onzichtbare lijdens dit gedicht
en hoop bij anderen op een beter begrip en juister zicht.

Veroni Steentjes



De online zwangerschaps-, baby- en kinderkledingwinkel

Kinderkleding, nieuwe collectie lente en zomerkleding 2017 www.Kieke-Boe.nl

Kinderkleding kopen bij www.kieke-boe.nl is hopelijk ook voor u een hele belevenis!

Wij hebben een knusse online winkel met prachtige merken kinderkleding die zeer verrassend zijn met een compleet eigen stijl. Zo hebben we super schattige jurkjes voor echte meisjes, maar ook stoere, hippe en casual kleding. Ook voor een feestelijke jurk bent u bij ons aan het juiste adres.

Om onze kleding zo mooi mogelijk over te laten komen, organiseren we voor ieder nieuw seizoen een fotoshoot zo dat u ook kunt zien hoe de kleding staat. Heeft u een vraag over een kledingstuk of over de maat? Schroom dan niet om contact met ons op te nemen! Wij beantwoorden uw vragen graag!

Naast onze nieuwe collectie voor kinderen en baby's hebben wij ook onze goed gevulde outlet collectie van broeken, leggings, jurkjes, rokjes, singlets, hemdjes, blouses en nog veel meer.

Deze collectie bestaat ook uit prachtige merkkleding van onder andere **Silvian Heach kinderkleding, Seguro, Another World, Bampidano, Little Bampidano, B*E*S*S, Miss Sixty, Maaji Swimwear, Mash Junior, Carbone, Gymp**. Top kwaliteit voor een goede prijs! Wij proberen onze outlet collectie ook steeds aan te vullen met leuke koopjes.



Esther over hot fix en strass steentjes

Mijn naam is Esther Cobben en ik ben 45 jaar. Ik woon met mijn twee lieve katten Pixie en Sjefke in Roermond. Ik heb veel hobby's en wissel ook. Ik ben nu bezig met het plakken van hotfix steentjes op mijn kleding om het te pimpen. Ik leg hieronder uit wat hoe je dit kunt gebruiken en wat je ervoor nodig hebt.

Benodigheden

- Een hotfix apparaat:

Deze zijn er in verschillende soorten te koop. Ik gebruik er zelf eentje met twee standen daarop. Deze versie is duurder rond de € 40,- Ook kun je soms bij de Action een pakket kopen met het apparaat en steentjes erbij voor maar € 10,-.



- Strass steentjes. Ik koop ze bij de groothandel Rhinestone voor 1000 stuks betaal ik € 5,-. Als je het veel gebruikt, is dat het goedkoopste. Ze zijn ook te koop bij Aliexpress, Wish en op Marktplaats. Let wel op dat er verschillende maten te krijgen zijn. Er zijn veel verschillende grootten, kleuren en vormen en er zijn ook Swarovski steentjes. Bij AliExpress of Wish betaal je voor 100 stuks € 1,- plus eventuele verzendkosten.



- Eventueel een patroon
- Een pincet
- Een houten plankje waar je de steentjes op legt.

Ik heb onlangs een spijkerjasje van de Zeeman gepimpt. Dit is zeer eenvoudig om te doen.

Stap 1: Je zorgt dat het apparaat aan staat waardoor het warm wordt. Er zijn ook diverse opzetstukken.

Stap 2: Je legt de steentjes op een houten plankje, zodat je geen brandvlekken ergens op krijgt.

Stap 3: Je legt meteen pincet de steentjes op je jas. Als je een patroon gebruikt, dan gebruik je het patroon.

Stap 4: Dan druk je de steentjes met het apparaat vast aan, zodat het erop komt. Door dit vaker te doen, krijg je er handigheid in. Op de achterzijde van de steentjes zit lijm wat dus door het verwarmen blijft zitten. Zo zie je dus hoe een gewoon spijkerjasje er blits uit kan zien!



Zo kun je eigenlijk overal de steentjes op plakken dus denk aan: het pimpen van je tablethoes, sieraden, een schoudertas, schoenen, of op glasobjecten. De mogelijkheden zijn oneindig.

Bekijk deze Nederlandse filmpjes om een beeld te krijgen en om ideeën op te doen:

Een [basisfilmpje](#) over hotfix
Demonstratie hoe maak ik een hotfix [patroon](#)
Hoe [strijk](#) ik een hotfix patroon



Heel veel plezier ermee en maak je mooie eigen creaties voor de zomer!

Esther Cobben



Club van 100

Lunchroom Goede Tijden Roermond	Edwin de Meijer Nederhorst ten Berg	Esther Cobben Roermond
Harrie Truijen Weert	Spiritual Garden www.spiritualgarden.nl	Frank Fiddelaers Gorinchem
Tegelzettersbedrijf Borckink Eibergen	Thijs Hoogemans Beegden	Ineke Vrolijk Arnhem
Swen Baeten Ittervoort	Henk en Ria Fiddelaers Nederweert	M. van der Meulen Arnhem
Theo en Joke Steentjes Vorden	Lowlands XL COC	
	Uw naam zetten we met plezier hierbij!	



Seks met een handicap review

Seks hoort bij ieders leven, dus ook bij mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Toch is het taboe rondom intimiteit en seksualiteit met een handicap nog erg groot. Vandaar dat het boek over intimiteit en seksualiteit van belang is waar aangewerkt wordt. In het boek over intimiteit en seksualiteit komen ook speeltjes aanbod die getest zijn door Veroni en andere lotgenoten

die ook met een handicap handig kunnen zijn. Vandaar dat hieronder de Womanizer met twee nieuwe versies aanbod komt en de eerste versie de W100 is niet meer te koop. De Womanizer pro40 gaat helaas ook uit het assortiment.

Op dit moment zijn onderstaande womanizers te koop:

Womanizer:	proW500	pro40	plus size
Aantal niveaus	8	8	12
Prijs	Vanaf € 189,-	€ 99,--	€ 189,--
Aantal kleuren	9	2	1
Gebruiksduur na opladen	4	1- 2 uur	4
Lengte womanizer	120mm	160mm	210mm
Aanrakingloze stimulatie van de clitoris	√	√	√
Nauwkeurig regelbare intensiteit	√	√	√
Geen geluid tijdens gebruik	√	√	√
Glow in the dark effect	√	√	√
Veroorzaakt meerdere orgasmen	√	√	√
Via usb oplaadbare lithium batterij	√	√	√
Vervangbare stimulatiekop van medische siliconen € 4,95 per 5 st	√	√	√
Een absoluut nieuw orgasme	√	√	√
Waterdicht		√	√
Swarovski steentjes	√		



Womanizer pro W500

Er zijn tot nu toe vier versies van de Womanizer op de markt geweest. De eerste versie de W100 is niet meer te koop. Ik (Veroni) was hier ook niet tevreden over, omdat deze onvoldoende standen had om tot een orgasme te komen.

Hierboven zie je de verschillen tussen de drie versies. De verschillen zitten dus in het aantal standen, wel of niet waterdicht zijn, de gebruiksduur na het opladen en de lengte en dus gewicht van de womanizer. Het is persoonlijk wat voor jou de fijnste is. Het aantal standen van acht of meer is geen probleem om tot uitiem plezier te komen. Met een handicap gaat het zitten in je handfunctie en je lichaamsbouw. Voor mij is de Womanizer pro40 de beste gezien de lengte, zwaarte en de bediening. Dat kan voor iedereen anders zijn. De + size versie is handig als je wat zwaarder gebouwd bent. Door de langere lengte kan hij er dan beter bij en het voordeel van deze is dat de bediening ervan aan de bovenkant zit. Alleen moet je dan wel wat meer handfunctie hebben. De bedieningsknopjes

ORION

van de + size gaan wat moeilijker. Ik kon deze niet bedienen. Het aan en uitzetten van de W500 gaat moeilijker dan die van de pro40.

Ik hoop dat je hier iets aan hebt. Ik zou ook gezien de prijs van € 99,- de pro40 aanbevelen. Het heeft mijn seksueel plezier zeker vergroot. Ik heb genoten zoals ik nog nooit genoten heb. Het is wat mij betreft zeker de € 99,- waard.

Dank aan Orion (www.orion.eu) voor de samples om te testen! Anders was ik niet bij de Womanizer uitgekomen.

Veroni Steentjes



Beauty trend

Trends in make-up land gaan snel. Vorig jaar was de beauty blender hot. Ook zie je nu sponsproducten met een handvat eraan waardoor je je handen schoner houdt en meer houvast hebt. Nu is er sinds eind vorig jaar een nieuw product op de markt om foundation en BB crème aan te brengen genaamd de Silisponge. Ik kwam hem bij toeval tegen en dacht meteen: Dat vraagt om een test.

Silisponge om foundation aan te brengen.

Het siliconen sponsje ziet eruit als, inderdaad, een siliconen sponsje. Hier en daar zie je ook omschrijvingen als een kipfilet of een borstimplantaat, maar het is dus een transparant sponsje op basis van siliconen. Het beweert foundation en make-up te blenden tot een vlekkeloos eindresultaat.

Omdat dit product op basis van siliconen is, neemt het geen producten op waardoor je veel minder foundation gebruikt wat dus geld besparend is. De Silisponge glijdt echt over de huid heen waardoor je de foundation snel en eenvoudig aan kunt brengen met veel minder bewegingen dan een sponsje.

De Silisponge reinig je eenvoudig en snel onder de kraan met lauwwarm water en eventueel zeep. Na het reinigen kun je de Silisponge direct opnieuw gebruiken. Super hygiënisch, altijd schoon,



dus smerige en beschimmelde blenders/sponsjes zijn verleden tijd! Er wordt gezegd dat de Silisponge langer meegaat dan de beauty blender en sponsjes, omdat het geen bron van bacteriën kan worden omdat het niet absorbeert. Je hoeft de spons pas weg te gooien als je merkt

dat de buitenste laag van de spons gaat slijten.

De originele prijs € 12,50. Op Ebay en AliExpress voor € 0,65 tot € 1,- Ze zijn te koop in verschillende effen kleuren maar ook met een design erop en er zijn ook verschillende vormen. Qua functionaliteit is er geen verschil. In het volgende Mobiel Magazine wordt dit item getest tegenover de originele beauty blender en de merkloze. Wordt vervolgd dus.....

Veroni Steentjes

Diny Boogerd
schrijfsaken | tekstcorrectie



Beauty sponsentest brand versus budget trend

Er zijn veel verschillende soorten sponzen op de markt die je kunt gebruiken om foundation en BB crème et cetera aan te brengen. Er zijn veel verschillende groottes, vormen en prijzen in. De originele spons wordt de beautyblender genoemd die ook aardig aan de prijs is. Esther, Denise en Veroni testen deze producten en delen de uitkomst om je te helpen uitzoeken.



Beautyblender

De beautyblender is een zachte spons om make-up aan te brengen op het gezicht. Het unieke design zorgt voor een vlekkeloze en egale teint. Foundation en blush kunnen eenvoudig aangebracht worden met de beautyblender. De eivormige spons vormt zich perfect naar de contouren van je gezicht.

Door de smallere bovenkant is het makkelijk om moeilijk bereikbare plekken te bereiken zoals de neus en de ogen. De bredere kant kan worden gebruikt voor grotere oppervlakken zoals het voorhoofd en de wangen.

De beautyblender is honderd procent latexvrij en gemaakt van polyurethaan schuim. Door de open celstructuur is er minimale make-up verspilling.

Aanbevolen gebruik:

1. Haal de beautyblender uit de verpakking.
2. Maak de beautyblender voorzichtig nat.
3. Droog je beautyblender op een handdoek. Nu is de beautyblender klaar voor gebruik!
4. Dip de beautyblender in jouw favoriete make-up.
5. Breng met behulp van de beautyblender de make-up aan op je gezicht.
6. Reinig je beautyblender goed met de bijbehorende mini cleanser uit deze set en laat hem daarna tevens goed drogen.

De originele beautyblender, die dus in een plastic doosje zit, kost tussen de € 15,- en € 19,95. De

goedkope versies zijn afhankelijk van waar je ze koopt tussen de € 0,70 tot € 2,50.

De spons met een schuine kant aan de zijde is handig om foundation en concealer aan te brengen, contouren te maken en om te contouren rondom de neus en ogen.

Esther:

Ik vind niet dat de beauty blender beter is dan een naamloze spons. Ik vind zelf de spons met de ronding erin fijner om in de hand te houden dan de originele eivormige vorm. Het brengt de foundation fijn aan met zo'n spons. Je hebt minder nodig. Ook met schminken zijn deze sponzen erg handig. De sponzen met de schuine zijde zijn erg handig om te gebruiken met het schminken. Je kunt er bijvoorbeeld mooi bloemplaatjes mee maken. Daar is die spons dus wel weer handig voor.

Denise:

Ik had zelf voor mijn bruiloft een originele beautyblender gekocht wat ik nu ellende noem. Hij was erg aan de prijs en ik vind de andere naamlozen niet slechter. Met de spons met eivorm kun je wel



makkelijker bij alle hoekjes op je gezicht komen bijvoorbeeld bij de binnenkant van de ogen komen dan met het zandloper model.

Ik vind voor mijn handen de spons op een stokje het fijnst, omdat ik het dan beter en makkelijker vast kan houden. Dus ik vind het wel geinig dat ik deze van € 1,50 fijner vindt dan de original beauty blender van ongeveer € 15,- De spons met de schuine zijde vind ik het fijnste voor het shapen en is erg handig om te gebruiken. Iedere spons heeft weer een andere functie. Ik heb ze ook voor het schminken gebruikt wat erg fijn was.

Veroni:

Ik vind ook de originele beauty blender geen duidelijk verschil hebben ten opzichte van de naamloze. Ik vind het op een stokje ook fijner om vast te houden. Ook krijg je bij het gebruik minder vieze vingers. Als je de spons op het stokje erg heen en weer doet op je gezicht gaat de spons wel heen en weer. Met het deppend aanbrengen heb ik dat niet. Ik gebruik niet zo vaak foundation, maar als ik het gebruik vind ik de spons wel ideaal. Ik shape niet dus de schuine gebruik ik niet. Ik vind de spons met het puntje erop fijn voor foundation in de ooghoeken aan te brengen, maar voor de rest vind ik de geheel ronde vorm fijner.

Conclusie

Alle drie vinden we dat de original beautyblender niet beter is dan de naamloze goedkopere versies. Je kunt beter de goedkopere versie kopen. Bij de Kruidvat, Hema of Primark verkopen ze deze goedkopere sponzen ook. De prijs ligt rond de € 3,- tot € 5,- De spons die niet eivormig is (afbeelding twee) ligt prettiger in de hand dan de eivormige. De sponzen met de schuine zijde zijn dus voor het shapen erg goed, maar niet iedereen doet dat of kan dat.

Handicap proof

De sponsjes met een stokje liggen prettiger in de hand als je handfunctie beperkt is. Je hebt dan meer houvast. In principe liggen voor Veroni en Denise het sponsje met stokje beter in de hand. Denise wisselt de verschillende sponsjes die ze heeft met elkaar af afhankelijk van hoe uitgebreid ze zich opmaakt. Zowel Denise als Esther gebruiken de sponzen ook tijdens de carnaval periode. Ze zijn multifunctioneel in het gebruik dus.

Schoonmaaktips

Het is overduidelijk dat je minder foundation nodig hebt als je zo'n sponsje gebruikt. Als je de spons nat maakt, heb je nog minder nodig om-

dat de foundation minder in de spons trekt. Alleen moet je hem dan wel goed laten opdrogen. Je kunt de sponsjes het beste regelmatig schoonmaken. Beauty blender heeft daar een duur product voor maar het kan ook goedkoper.

Maak het schoon met bijvoorbeeld make-up kwastenreiniger (huismerk Kruidvat) om bijvoorbeeld schimmel te voorkomen. Je kunt het erin dompelen en dan daarna met keukenrol het schoonmaken tot er geen bruine rommel meer vanaf komt en dan laten drogen. Ook kun je het met een theelepel olijfolie en een theelepel afwasmiddel schoonmaken door je spons erin te doen en zorg dat het in je spons trekt. Daarna spoel je het onder de kraan af tot dat het helemaal schoon is en dan laten drogen.

Vervolg

De komende maanden gaan wij drieën de Silisponge, de nieuwe trend op het gebied van foundation aanbrengen, testen. Wordt vervolgd dus.

Hopelijk nodigt dit uit om deze sponsjes eens te kopen en uit te proberen. Veel succes met het uitproberen dus!

Veroni Steentjes





Beauty tips voor geen budget: Intermobiel's MINISPA

OMG het geld is op! Terwijl ik nog wel zo'n behoefte had aan een 'mini spa' behandeling! Niet getreurd Intermobiel heeft speciaal voor jou een aantal receptjes, tips & tricks zodat je niets extra hoeft uit te geven. Het meeste heb je waarschijnlijk in huis.



1. Start met je eigen gezicht vochtbehandeling!

Doe heet water in een kom.
Doe een handdoek over je hoofd
ogen dicht en even heerlijk stomen



2. Gezicht masker

Even relaxen :

Komkommer en Yoghurt Masker Verkwikkend

1/2 komkommer schillen, rasp en uitknijpen
100 ml yoghurt
1 tl honing

3. Lichaamsscrub

Het kan heerlijk zijn om je lichaam eens flink onder handen te nemen :

Citroen en Zeezout Scrub Verfrissend

100 gram zeezout
100 ml zoete amandelolie of olijfolie
1 tl citroenrasp

Lavendel en Suiker Scrub ontspannend

100 gram suiker
100 ml zoete amandelolie of olijfolie
1 tl Lavendelolie of gedroogd (handvol)



Meng alle ingrediënten goed door elkaar en bewaar in een glazen pot, liefst op een donkere plaats. Gebruik op elk deel van je lichaam dat je wil en spoel af met lauwwarm water. Je kunt zeezout/suiker ook vervangen met havervlokken of de lavendelolie vervangen voor een van jou favorieten?!

4. Handdoeken tip:

Voor een ultieme ervaring doe een paar handdoeken nat maken. Als je ze in de koelkast of magnetron doet heb je een heerlijke verkoeling/ontspanning. Zowel te gebruiken op je gezicht als op je lichaam!

Intermobiel wenst je een goedkope maar ontspannende minispa toe!

Denise Vanderbroeck



Sponsors

<p>Fleximo autolease www.fleximo.nl</p>	<p>Kieke-Boe Zwangerschaps-, baby- en kinderkleding www.kieke-boe.nl</p>	<p>Stichting Vermeer 14 Amsterdam www.stichtingvermeer14.nl</p>
<p>KPN Conferencing Telefonisch vergaderen www.kpnconferencing.nl</p>	<p>Café Zaal Het Jachthuis Familie Cobben Beegden (Limburg)</p>	<p>Das alte Zollhaus Vakantiewoningen in de Eifel www.dasaltezollhaus.eu</p>
<p>Arnhemse Uitdaging www.arnhemseuitdaging.nl</p>	<p>Strip Studio Schagen Paul Stoel www.stripstudioschagen.nl</p>	<p>Tjeerd Knier Fotografie onze huisfotograaf www.tjeerdknierfotografie.nl</p>
<p>Stichting Kringloopwinkel 'Het Goede Doel' Spijkenisse</p>	<p>Fun Experts www.funexperts.nl</p>	<p>JCI Weert Junior Kamer Weert www.jci-weert.nl</p>
<p>Ellen Textiel Heel</p>	<p>Green Light Solutions Amsterdam www.greenlightsolutions.nl</p>	<p>Paul Pijn COC</p>
<p>Rob Heilands</p>	<p>Diny Boogerd schrijfsaken/tekstcorrectie www.dinyboogerd.nl</p>	<p>Orion online sexshop www.orion.de</p>
<p>Quokka the mobility bag www.quokkabag.nl</p>	<p>CBD expert CBD olie www.cbd-expert.nl</p>	<p>gvibe.com Fun Toys</p>
<p>Uw naam zetten we met plezier hierbij!</p>		



Gedicht

Een mooie nieuwe dag

Ik begroet deze dag met een glimlach.

In mij is een lichtgevende krachtige energiebron, ik stem me daar op af.

Met die energie kan ik scheppen wat ik nodig heb.

Ik ben vrolijk, vriendelijk en optimistisch.

Als anderen iets zeggen wat ik niet fijn vind, onderzoek ik mezelf.

Alle mensen zijn bijzonder van binnen.

Ik accepteer wat ik niet kan veranderen.

Ik ben dankbaar voor alle verrassingen op mijn pad.

Ik dank moeder aarde voor alles wat zij mij biedt om van te leven.

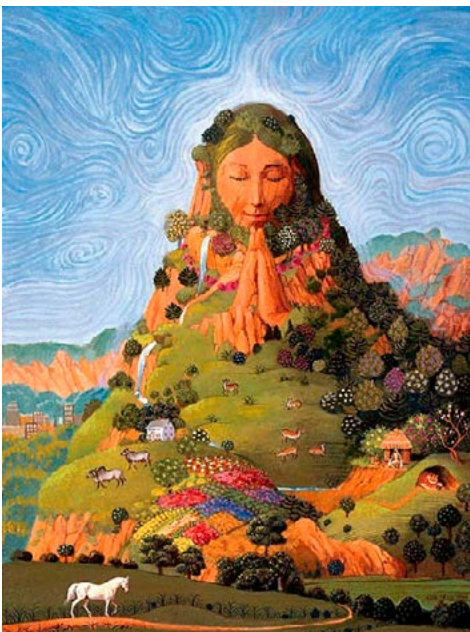
Ik geniet van de natuur, ook als het regent of koud is.

Dagelijks neem ik tijd om te mediteren, zelfreflectie of bezinning.

Bij overprikkeling laad ik me op in de natuur en neem rust.

Ik zorg goed voor mijn lichaam met de juiste voeding en beweging.

Bruisend van energie ga ik deze dag vorm geven.



Elvire



Leeshoek: recensies

E-book: **Schuim der aarde**

Auteur: Roxane van Iperen Uitgever: Lebowski
 Genre: literaire roman Nederlandstalig
 ISBN 9789048824212 Uitgiftedatum: juli 2016
 306 pagina's Prijs boek: € 19,99 / E-book € 9,99

Korte samenvatting

Het jongetje Anjo groeit op in een oude schuur, ergens op de eindeloze zandvlakte van Brazilië. Voor hem en vijf andere verweesde kinderen is elke dag een beproeving - er is nauwelijks eten en voortdurend worden ze blootgesteld aan de wrede grillen van hun 'voogden' en gasten.

Een eeuwigheid verder ligt een wereldstad met haar sloppenwijken. Twee jonge prostituees proberen zich er vol goede moed door het leven te slaan, terwijl ze dromen van een betere toekomst. Alles verandert als een van hen zwanger wordt.

In de stad zelf woont agente Elizabet, getrouwd met de hoofdcommissaris van politie die vecht tegen de corruptie in zijn korps. Ze heeft een goed huwelijk, een mooi huis en een huishoudster die haar dierbaar is, maar het ontbreekt haar aan dat ene.

In haar debuutroman *Schuim der aarde* verweeft Roxane van Iperen deze levens tot een wervelend verhaal over pijn, verlies en het gemis van dingen die nooit zijn geweest. Ze neemt de lezer mee naar een wereld waar moraliteit en maakbaarheid holle begrippen zijn, en er maar één doel is: overleven. Hart en ziel heeft ze erin gestopt; Ze hoopt dat de lezer even uit zijn eigen wereld wordt gehaald met dit boek.

Cijfer 8

Toelichting

Een heel indrukwekkend boek dat je na het lezen niet snel vergeet. Er lopen drie verhaallijnen door elkaar wat in het begin verwarrend is. Het duurt even voordat de drie personages en hun levens duidelijk zijn. Drie personen leven in dezelfde stad, maar hebben een totaal verschillend leven van een goed



leven tot twee personen die aan de afgrond van de samenleving leven en van alles moeten doen om te overleven zoals jezelf verkopen aan mannen. Al is het dezelfde stad het zijn totaal verschillende werelden. Toch is er in alle drie levens sprake van: pijn, verlies, niet gelukkig zijn en overleven om je staande te houden. In het verhaal van Anjo die in het begin van het boek in een schuur met weeskinderen leeft, is het niet te bevatten dat honger zou kunnen leiden tot een jong kind roosteren en opeten. Gelukkig is dat voor mij de te ver van mijn bed show!

Veroni Steentjes



Gedicht

Na het lezen van bovenstaand boek kwam onderstaand gedicht op.

Ik ben blij dat mijn geboorteland
 het land is genaamd Nederland.
 Ook hier is niet alles voorspoed
 maar ik slaap wel veilig, beschut en goed.

Op zoveel plaatsen is dat niet normaal
 en kun je niet even naar een arts met je kwaal.
 We leven aan de goede kant van de aardbol
 Mijn etensbord is hier tenminste iedere dag vol.

Brazilië, een wereld zoveel kilometers weg
 in welk land je wordt geboren is geluk hebben of vette pech.
 Maar het leven is altijd en overal gericht op overleven,
 niet bij de pakken neerzetten en nooit opgeven.

Liefde is overal een versterkend gevoel
 Ik denk dat iedereen begrijpt wat ik bedoel.
 Samen sta je sterk en ben je minder alleen.
 In deze totaal verschillende werelden zijn toch enkele dingen overeen.

Veroni Steentjes

boekrecensie: Was getekend 2 - '16 inspirerende verhalen van paralympische sporters'

Auteur: Eddy Veerman

Fotografie: Mathilde Dusol

240 pagina's

Genre: Verhalenbundel

Prijs: € 19,95

Uitgever: Arko Media Sports

In 2008, na de Paralympische Spelen van Beijing, verscheen het boek 'Was getekend' met daarin 12 portretten van Paralympische sporters. Was getekend 2 is de opvolger en is uitgebracht na de voor Nederland zeer succesvolle Paralympische Spelen in Rio. In dit boek staan 16 portretten van deelnemers aan deze Spelen.

Het voorwoord is geschreven door Esther Vergeer. In het



verleden won ze alles wat er te winnen viel in rolstoeltennis. Tijdens de Paralympische Spelen in Rio was ze als assistent-chef de mission aanwezig. In dit boek treffen we de indrukwekkende verhalen aan van George van Altena - CP-voetbal, Lara Baars - atletiek, Nicole den Dulk - dressuur, Jiske

Griffioen - rolstoeltennis, Ronald Hertog - atletiek, Alexander van Holk - roeien, Rixt van der Horst - dressuur, Inge Huitzing - rolstoelbasketbal, Fleur Jong - atletiek, Mustafa Korkmaz - rolstoelbasketbal, Alyda Norbruis - (baan)wielrennen, Daniel Perez - boccia, Jetze Plat - triatlon/handbiken, Lissette Teunissen - zwemmen, Olivier van de Voort - zwemmen en Kelly van Zon - tafeltennis.

Het verhaal van iedere sporter is een uitgebreid portret. Zo vertellen ze allen hun levensverhaal welke vaak indrukwekkend is en de kenmerken van diepe dalen herbergt en hun toewijding aan de sport. Deze toewijding is bij een ieder zeer groot; ze brengen veel offers. Hun sociale leven staat in de schaduw van hun sportcarrières, waar ze keihard voor trainen! Hun opoffering is groot met als doel een Paralympische medaille, bij voorkeur in de kleur goud. De winnaarsmentaliteit zit bij iedere sporter diep.

De geïnterviewde sporters worden niet alleen tijdens de Paralympische spelen gevolgd en gefoto-

grafeerd. Het is duidelijk dat met iedere sporter meerdere gesprekken zijn geweest. Zo zijn de sporters voor de Spelen geïnterviewd en wordt er ook met iedere geïnterviewde teruggeblikt op de Spelen zelf. Zestien indrukwekkende verhalen van zestien kanjers. Sommige sporters vertellen openhartiger over hun leven dan anderen, maar allen gaan diep voor hun sport en zetten alles opzij voor Rio.

Was getekend 2 is een leuk boek met mooie verhalen van Paralympiërs. Goed uitgeschreven verhalen die soms boeiend, soms heftig, maar allen inspirerend en indrukwekkend zijn. Detail: mooi lettertype. Het boek bevat vele mooie foto's van onze Paralympiërs.

Johan Fiddelaers

Boekrecensies: De Noordzeemoorden (4-luik)

Galgenveld (deel 1), IJskoud (deel 2), Ritueel (deel 3) en Eindspel (deel 4)

Auteur: Isa Maron 320, 336, 336 & 456 pagina's

Genre: Thriller (detective & mysterie)

Uitgever: The House of Books

Prijs: € 10,00 - € 19,95 - € 19,99 en € 19,99

Prijs e-books: € 6,99 - € 6,99 - € 5,99 en € 9,99

Ik had al vele literaire thrillerseries gelezen van Scandinavische schrijvers, zoals de Millennium-trilogie van Stieg Larsson, de Joona Linna boeken van Lars Kepler, de boeken van Jo Nesbø met Harrie Hole in de hoofdrol en de serie van Jussi Adler-Olsen met rechercheur Carl Morck en natuurlijk de verschillende thrillerseries van David Baldacci. Dat zijn allemaal bloedstollende goedgeschreven boekenseries, wat kan Nederland daartegenover stellen? Niet zo heel veel, dacht ik. Totdat ik de serie De Noordzeemoorden van Isa Maron ging lezen.

Alle boeken hebben een eigen verhaal, maar er is ook een rode draad die door alle boeken heen loopt.

De leerling/studente Kyra Slagter en rechercheur Maud Mertens zijn de hoofdpersonen in deze boeken. De rode draad in alle boeken is de vermissing van Kyra's zus Sarina. Je kunt de boeken apart lezen, al volgt boek 4 wel direct op boek 3. Als je besluit ze alle vier te lezen, dan is het raadzaam om met deel 1 te beginnen.



Boek 1. Galgenveld.

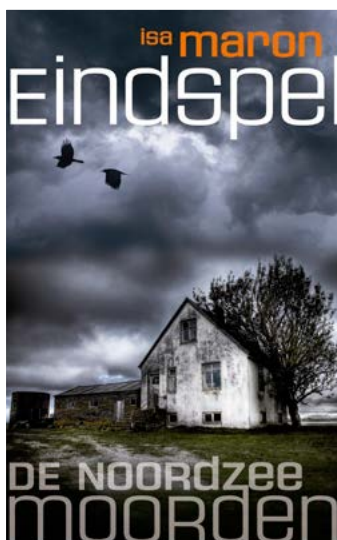
Aan de oevers van het IJ in Amsterdam hangt het lichaam van Kyra's leraar Marc Gaullier aan een lantaarnpaal. Hij blijkt te zijn vermoord. Deze moord laat Kyra niet los. Rechercheur Maud Mertens leidt het onderzoek. Maar het blijft niet bij een slachtoffer.

Boek 2. IJskoud.

Twee jonge kinderen verdwijnen op vrijwel hetzelfde moment in Amsterdam. Een jongetje verdwijnt terwijl Kyra's vriendin Sophie op hem past. Daarna verdwijnen in rap tempo nog meer kinderen in Nederland. Onder meer het team van Maud Mertens gaat op jacht naar de ontvoerders, maar vindt geen enkele connectie tussen deze verdwijningen.

Boek 3. Ritueel.

Bij Kyra in de straat worden in een tuin tien hoofden gevonden. Maud Mertens staat voor een raadsel, terwijl Kyra vreest dat haar verdwenen zus een van de slachtoffers is. De eerdere bewoners van het huis staan onder verdenking, terwijl er ook schot komt in het onderzoek naar Sarina.

**Boek 4. Eindspel.**

Het verhaal van boek 4 volgt direct op boek 3, daarnaast wordt er een bejaard echtpaar op gruwelijke wijze in hun woning vermoord. Rechercheur Maud Mertens en haar collega's doen onderzoek, terwijl Kyra zich intensief bezighoudt met het vinden van Sarina.

Alle vier de boeken zijn super spannend en ook echt goed! Topthrillers van eigen bodem.

Johan Fiddelaers



E-book abonnementen

De boekenwereld is aan verandering onderhevig. E-books zijn nu niet exclusief meer maar standaard. Er komen steeds meer abonnementmogelijkheden bij. Een nieuw abonnement wordt door Kobo en Bol.com aangeboden in de vorm van een Kobo plus abonnement voor € 10,- per maand onbeperkt lezen. De eerste 30 dagen zijn gratis waarvoor € 0,01 van je bankrekening gehaald wordt. Je kunt het daarna iedere maand opzeggen. Je kunt met vijf apparaten tegelijk lezen dus je kunt het voor het hele gezin kopen of met meerdere mensen samen. Dan kun je de kosten delen waardoor



het betaalbaarder is. Je download eenvoudig de App van bol.com met Kobo.

Het lijkt ideaal en dat kan het ook zijn, maar het hangt erg af van welke boeken je leest want het is niet zo dat je alle e-books van bol.com via dit abonnement kunt lezen. Via [deze link](#) kun je zien welke boeken aangeboden worden. Ik had een leuke trilogie gezien waar een deel al € 14,95 kost. Ik dacht dus ik word snel lid maar deze schrijfster zat helaas niet in het assortiment.

Tips:

- Kijk allereerst welke boeken in het assortiment zitten en of het boeken zijn waar je van houdt.
- Wordt eerst een maand gratis lid. Er is een maand opzegtermijn dus je betaalt wel altijd € 10,-
- Als je een serie wilt lezen die om te kopen duurder is dan € 10,- per maand dan kun je ook een maandabonnement overwegen en na een maand opzeggen.

Ook hier geldt dus hetzelfde als bij budget shoppen: kijk en lees eerst goed voordat je iets koopt!

Veroni Steentjes



In gesprek met kledingontwerpster Sue: 'Diversity is the key to unity'

Kelly Sue (26 jaar, Den Helder, getrouwd) is een Seated Fashion Designer. Ze studeerde aan de Fashion Design Opleiding ROC in Amsterdam. Ze heeft zelf geen handicap. Ze deed in 2014 mee aan het project '**Fashion on wheels**'; een project om de beeldvorming te verbeteren over het feit dat er zo weinig 'zittende' mode is. De hoofddopdracht: maak modieuze kleding voor rolstoelers in een beach thema. Zo kwam SUE in aanraking met rolstoelkleding. Bekijk het programma [hier](#) terug.



Kelly was zo geïnspireerd geraakt tijdens dit project dat ze er verder mee ging. Tijdens de Mercedes-Benz Amsterdam Fashion Week (MB-AFW) in juli 2016 was het eindelijk zover! Haar droom kwam uit en ze toonde haar eerste collectie ft. **VJR Jewels**. Deze collectie bestaat uit klassiekers, basics en Key-items. Denk hierbij aan de: trenchcoat, jeans, basic top, blouse en een kokerrok. Dit zijn allemaal voorbeelden die nooit uit het modebeeld verdwenen zijn. Alle modellen zitten in een rolstoel. SUE noemt ze haar: '**Warriors of the New Revolution**'.



Deze Warriors vechten voor gelijkwaardigheid in de media: 'Diversiteit is de sleutel tot eenheid'.

Het verschil in haar kleding

De kleding die **SUE** ontwerpt zijn speciaal aangepast voor de zittende houding. Het gaat hier met name om het silhouet verschil. Denk bijvoorbeeld aan een jeans die aan de achterkant van de taille is verhoogd maar aan de voorkant meer ruimte heeft gekregen waardoor het niet op je buik drukt. Kniestukken hebben een hoek van 45 graden waardoor de broek niet trekt bij de knieën. De blouse, top en trenchcoat hebben meer ruimte in de schouders waardoor je makkelijker kunt rollen. Daarnaast is de lange trenchcoat aan de achterkant kort om stof ophoping te voorkomen en aan de voorkant



lang zodat hij mooi over de schoot heen valt. Verder is de trenchcoat afgewerkt met leerstukken op de mouwen, zodat het slijtvast is. Dit zijn slechts enkele aanpassingen die jaren van voorbereiding en onderzoek hebben gekost om dit zo voor elkaar te krijgen.

De passie om haar product door te ontwikkelen bleef maar groeien en nog geen zes maanden later toonde **SUE** alweer haar tweede collectie op de **MBAFW** in januari 2017. Dit keer waren er niet alleen modellen in een rolstoel, maar ook lopende modellen. **SUE** wil hiermee aantonen dat er een eerlijke kans voor iedereen moet zijn naast gelijkwaardigheid. De Warriors waren omgetoverd tot rebelse schoonheden. Een high-end streetstyle look met een touch of 70's, casual met een punk twist. Het is herkenbaar aan de patches op het denim. Verder zijn er voornamelijk zachte vloeiende stoffen gebruikt. Deze stoffen zijn in deze collectie terug te vinden in de blouse en in de broeken en ze zouden daarmee ook mogelijk zijn voor onze 'liggende' Intermobielers. Ondanks dat de kleding natuurlijk niet voor deze houding is ontwikkeld. Het is zoals de meeste mensen kennen een kwestie van vraag en aanbod. Om de productiekosten te kunnen betalen zijn er genoeg pre-orders nodig. Zonder voldoende pre-orders kan de productie niet beginnen. Je kunt de collectie van **SUE** shoppen op [haar website](#).

SUE kan daar natuurlijk niet op wachten en is samen met haar Warriors de strijd aan gegaan. Met het thema van de tweede collectie **REBEL 'BROKEN CRAYONS STILL COLOR'**

heeft ze een statement sweater ontworpen. Bij aanschaf van de sweater (€ 33,70 euro) steun je **SUE** om meer aandacht te genereren voor integratie bij shows en photoshoots. De opbrengst van de sweater gaat naar de nieuwe stichting; 'The SUE foundation'. The SUE foundation streeft naar meer participatie en zichtbaarheid voor anders-valide en naar eenheid. Geen **ONDERSCHIED** meer tussen rollende, lopende en alle modellen en alles hier tussenin. Samen kunnen we laten zien dat we allemaal gelijk zijn. Bestel je sweater [hier](#).



Dank

Beste Kelly Sue, ik wil je namens Intermobiel hartelijk bedanken dat je Stichting Intermobiel te woord hebt gestaan voor het Mobiel Magazine. Intermobiel wenst je veel succes met je label. Mocht je nou nog meer willen weten over **SUE** en haar Warriors ga dan naar www.sue-online.nl. Stichting Intermobiel gaat **SUE** natuurlijk op de voet volgen en ik houd jullie op de hoogte. Ik sluit graag met SUE's inspirerende boodschap af:

'BROKEN CRAYONS STILL COLOR'

Denise Vanderbroeck

