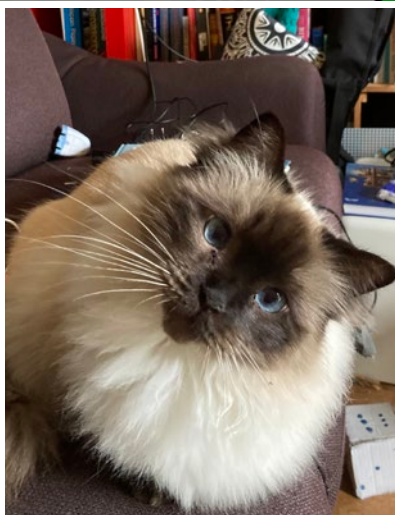


Mobiel Magazine

No.2 jaargang 20

© Stichting Intermobiel





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.

Redactieadres

Stichting Intermobiel
Bertha von Suttnerstraat 19
6836 KL Arnhem
mm@intermobiel.com
Aan- en Afmelden op het Mobiel Magazine

Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 21
nummer 1 oktober 2024

Aan dit nummer werkten mee: Martine Berkhout, Mary Fiddelaers, Lilian Goudzwaard, Barbara Koehorst, Myrthea Roozendaal, Gaby Santcroos, Tamara Smit-Steentjes, Daniël Toebes en Denise Vanderbroeck, Lydia van der Weide. Alle bijdragers hartelijk dank!

Hoofredacteur: Veroni Steentjes

Redactie: Fons Osseweijer, Jo-Ann Snel, Veroni Steentjes, en Elvire van Vlijmen

Redigeren: Veroni Steentjes en Elvire van Vlijmen.

Vormgeving: Jo-Ann Snel - Uitgeverij Boekenbent

Fotografie en illustraties: Anne, Martine Berkhof, Emile Cobben, Mary Fiddelaers, Jacco Gebben,

Tjeerd Knier, Lodewijk Koster - www.lokocartoons.nl,
Fons Osseweijer, Pixabay, Tamara Smit-Steentjes,
Gerrit Snel, Paul Stoel en Leroy Vanderbroeck

Advertenties

Emile Cobben, (directeur en pr)
t: 06-43055738

Copyright

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

Disclaimer Mobiel Magazine

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

Groeten Stichting Intermobiel





Inhoudsopgave



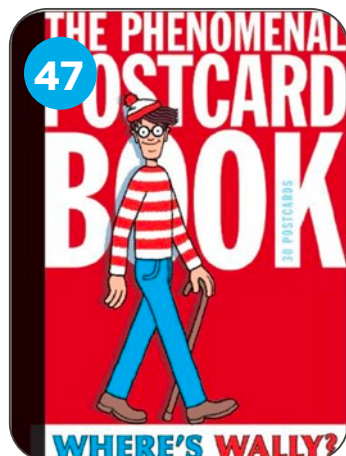
6



22

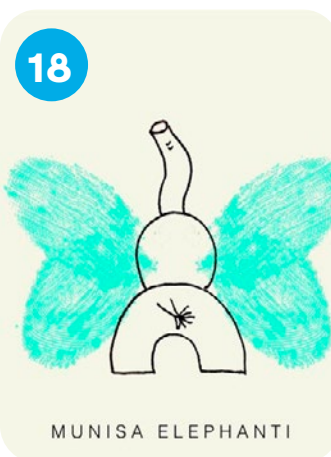


30



47

Voorwoord	4
Intermobiel nieuws	5
Sponsors	6
Overlijden	7
Naar de musical Soldaat van Oranje	9
Fons over de vele kilometers rollen	10
Rolstoelhandschoenen	12
Gevangen in dit lastige lichaam	13
Hoe maak je jezelf gelukkiger?	14
Aanpassingen	15
Telefoongrips	15
Wc-bidet	15
Lilian over Zullen we ruilen?	16
Het leven is een olifantenkont!	18
Tamara's knutselhoek	19
Zentanglen	20
Authentiek blijven of me aanpassen?	21
Mary over de rondreis door Australië	22
Doe-het-zelven	25
Gaby over 15 jaar ziek	26
Logica volgens Myrtl - Verschillen in stilte	27
Even voorstellen Ieder(in)	28
Pijn hebben zonder au te zeggen	29
Zwanger worden op een iets oudere leeftijd	30
Op vakantie gaan in je eigen woonplaats	31
Spanje is mijn vakantieland	32
Het Support magazine, vakantie editie 2024	33
Tingel Tangel Pingel, daar zit muziek in!	34
Medische hulpmiddelen	35
Veroni wil het taboe op seks met een handicap doorbreken.	36
Seks met een handicap is verre van een gebrek	38
Rotating Vulva Massager	39
Elvire over onafhankelijke cliëntondersteuning	40
Een ander vachtje	41
Een nieuwe stap...	42
Instagram woordspellen	43
Tamara over de nieuwe bakfiets	44
Beauty en verzorging	44
Elvire over zelf kappertje spelen	45
Beauty en verzorging	45
Club van honderd	46
Madeleines bakken	47
Bijzondere kaarten	47
Anders denken: the power of life	48
Vakantie: ik ben er echt aan toe	49
Lees-, kijk- en luisterhoek	50
De top 5 Airbnb appartementen van Elvira	52
Intermobiel steunt het Paralympisch Team NL	53



18



26



42



53



Voorwoord



Veroni Steentjes is hoofdredacteur van het Mobiel Magazine. Ze zette in 2001 Intermobiel op wat in 2003 officieel een stichting werd. Intermobiel is haar levenswerk.

Ik heb Intermobiel opgezet in 2001 en draai al sinds het begin de spraakchats, waar lotgenoten elkaar treffen. In de spraakchat doen mensen met verschillende ziektebeelden mee.

Kennis en ervaringen worden uitgewisseld en een luisterend oor wordt aangeboden. Soms komen

medicijnnamen voorbij, maar ik vind het altijd van belang te benaderen dat we geen medische achtergrond hebben en geen artsen zijn.

Ik vind het niet verantwoord als er medicijnen geshopt worden en dosissen uitgewisseld worden. In het verleden zijn er mensen geweest die dit wel probeerden, maar ik heb nul op het rekest gegeven. Ik kreeg een mailtje of ik even mijn dosering fentanyl en methadon door kon geven. Nou nee dus! Ik kan meer aan dan menig paard of olifant, maar ieder mens reageert anders op medicijnen. Als er iets mis zou gaan zou ik me ook erg verantwoordelijk voelen en Intermobiel dus ook. Intermobiel is er om mensen te helpen en niet om ze in de vernieling te helpen. Vandaar dat ik dat wel altijd in het achterhoofd houd en ook aangeef in de spraakchat. Als mensen wel medische zaken willen uitwisselen kunnen ze dat op persoonlijke titel na de spraakchat doen, maar niet tijdens de spraakchat.

Dat geldt ook in de columns die ik schrijf, waarin ik wel medicijnen noem, zoals de switch van de hydromorfon naar het methadon, maar ik noem geen dosering. Het gaat me om te delen dat de naam van het medicijn je kan afschrikken door het beeld dat het kan oproepen, maar dat het je wel zou kunnen helpen, afhankelijk natuurlijk van het ziektebeeld en de persoon. Ieder lichaam is uniek en kan anders reageren op hetzelfde medicijn.

Als mensen gegevens vragen van iemand die bijvoorbeeld op de website staat, zal ik nooit een e-mailadres of persoonlijke gegevens verstrekken. Ik stuur een mail dan door en wat die persoon er wel of niet mee doet is aan hem of haar. Ik zou het zelf ook niet fijn vinden als mijn gegevens zonder mijn weten en toestemming aan een ander doorgegeven zouden worden. Dus zo praat en schrijf ik wel open, maar wel in mijn achterhoofd houdend dat het wel ethisch verantwoord moet zijn. Ik ben een schoenmaakster die bij haar lees blijft.

Veroni Steentjes

*“Ieder
lichaam is
uniek en
kan anders
reageren op
hetzelfde
medicijn.”*





Intermobiel nieuws

Boek project intimiteit en seksualiteit met een handicap

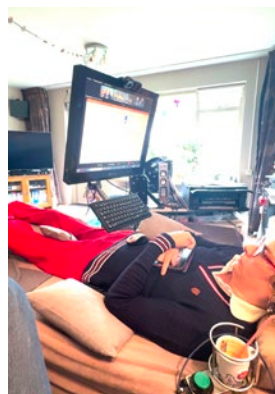
Achter de schermen wordt hard gewerkt aan de laatste handelingen van de verhalenbundel over intimiteit en seksualiteit met een lichamelijke handicap of chronische ziekte waarin mensen die er zelf mee te maken of vanuit hun werk hun verhaal doen. Het boek zal rond de honderd bijdragen bevatten. Veroni is er jaren geleden mee gestart omdat in haar 36-jarige medische geschiedenis er nooit naar gevraagd is, wat ze gemist heeft. Vandaar dat zij en haar partner Emile ook openhartig hun verhaal doen in diverse bijdragen. Het boek bevat ook de nodige humor door cartoons en foto's. Op het laatste moment zijn er toch nog enkele waardevolle bijdragen binnen gekomen die nog niet aan bod gekomen zijn in andere verhalen.

Intermobiel bijdrage aan project VIM

Mijn bijdrage rondom de energiekosten leidde tot een uitgebreider verhaal over de meerkosten van een handicap wat ik met Ieder(in) geschreven heb. Dit heeft mede geleid tot het project VIM. Het programma VIM is een Rijksbreed programma dat gekenmerkt wordt door de nauwe samenwerking tussen beleid en uitvoering: ministeries SZW, FIN, VWS, OCW en BZK, uitvoeringsorganisaties UWV, SVB, DUO, Belastingdienst, Dienst Toeslagen en gemeenten (VNG en Divosa). Het programma gaat de komende twee jaar op zoek naar mogelijke domein overstijgende vereenvoudigingen in het stelsel van inkomensondersteuning om te komen tot verbetering van de bestaanszekerheid en bevordering van (arbeid)participatie door vereenvoudiging van (het stelsel van) wet- en regelgeving in de inkomensondersteuning vanuit het perspectief van de mensen zelf.

Een belangrijke opgave voor het programma is het ontwikkelen van een plan op de lange termijn met scenario's voor een vereenvoudigd stelsel van inkomensondersteuning. Daarnaast gaat het programma zich op de korte termijn bezighouden met de aanpak van enkele knelpunten in het huidige stelsel van inkomensondersteuning die kunnen leiden tot verbeteringen/vereenvoudigingen voor mensen. Eén van de knelpunten zit op de (meer)kosten van mensen met een handicap of chronische ziekte in relatie tot het besteedbaar inkomen.

Op 26 februari was de eerste bijeenkomst waar ik via videobellen bij aanwezig was. Er was nog een



ervaringsdeskundige aanwezig via Ieder(in), zodat de doelgroep zelf ook vertegenwoordigd was. Uit deze bijeenkomst zijn knelpunten gehaald op korte en lange termijn. In het vervolg wordt gekeken naar de wijze waarop inkomensgrenzen rekening houden met de kosten die mensen maken zoals eigen bijdragen in de zorg en inkomensgrenzen voor specifieke regelingen gericht op de doelgroep zoals een aangepaste auto en de wijze waarop een aangepaste auto meetelt als vermogen bij de vaststelling van recht op inkomensondersteuning.

Ik heb me aangemeld om ook in het vervolg te willen bijdragen. Zo kunnen we de belangen behartigen van de doelgroep in de praktijk goed uitvoeren en onze ervaringsdeskundigheid inzetten.

Intermobiel fonds

Emile heeft als oprichter van het Intermobiel fonds onlangs een jonge lotgenoot geholpen die al zes maanden op de slaapkamer lag te kijken naar alleen maar witte muren. Hopelijk heeft ze nu wat meer afleiding en gaan de dagen wat sneller voorbij.

Intermobiel prijsvraag

in het vorig magazine stond een 20 jaar intermobiel puzzel. De oplossing was Intermobiel zijn we met zijn allen samen! Sandra van Dijk loste de puzzel super snel op en is uitgekozen tot winnares van het Intermobiel prijzenpakket waar ze erg blij mee was.

Intermobiel Nijmeegse Vierdaagse

Dit jaar doen helaas John en Martin niet mee met de Vierdaagse. Martin is op leeftijd en soms is het dan tijd om ermee te stoppen. Martin heeft al zeker 11 jaar meegelopen voor Intermobiel en heeft ieder jaar veel geld opgehaald. Ook John was een fanatieke vrolijke loper voor Intermobiel. Niels is in Amerika op vakantie als de Vierdaagse is. Dit jaar is het dus Fons die gaat rollen om geld voor Intermobiel op te halen. Je kunt hem hier eenvoudig direct steunen. Iedere euro is welkom.



Veroni Steentjes



Sponsoren

Gld print & media

Arnhem
gldprintmedia.nl

Jo-Ann Snel

Uitgeverij Boekenbent
boekenbent.com

Stichting Vermeer 14

Amsterdam
stichtingvermeer14.nl

Alleburen

Ontwerpburo, Arnhem
www.alleburen.nl

Café Zaal Het Jachthuis

Familie Cobben
Beegden (Limburg)

Uitgeverij Anderz

vanduurenmedia.nl/anderz

Diny Boogerd

schrijfsaken/tekstcorrectie
dinyboogerd.nl

Strip Studio Schagen

Paul Stoel
stripstudioschagen.nl

Tjeerd Knier Fotografie

onze huisfotograaf
tjeerdknierfotografie.nl

Orion

online sexshop
orion.eu

Fun Experts

Nijmegen
funexperts.nl

Postcards from Essie

ansichtkaarten
postcardsfromessie.nl

Quokka

the mobility bag
quokkabag.nl

Rob Heilands

Paul Pijn

COC

Fons rolt de Nijmeegse Vierdaagse

Roller en sponsorrol?

Voor de derde keer ga ik dit jaar deelnemen aan de Nijmeegse Vierdaagse. Een jaar waarin ik, geboren in 1974, maar liefst 50 jaar ben geworden. Dit jaar mag ik ook 40 kilometer rollen, omdat ik dit jaar 50 jaar ben geworden. Zelf vind ik het een mooie gelegenheid om nog eenmaal de afstand van 50 kilometer per dag te gaan rollen voor mijn vijftigste verjaardag.

Voor mij is het een uitdagende prestatie. Nog een keer moet ik op de donderdag de Zevenheuvelenweg rollen, wat de dag van Groesbeek is. De dag van achteruit de heuvels op en er vooruit rustig af rollen. Het is een dag die heel bijzonder is, en die ik nog één keer als deelnemer mee wil gaan maken.

Verder is vijftig kilometer een verschrikkelijke afstand om af te leggen, zeker om het vier dagen



achter elkaar te doen. Ik ben alweer lange tijd in training als voorbereiding om mijn conditie goed te houden. In de winter ben ik meer in de sportschool te vinden. In de maanden in aanloop naar de Vierdaagse ben ik meer buiten in de rolstoel afstanden aan het maken.

Ik rol ook dit jaar weer voor Stichting Intermobiel. Ik wil je daarom vragen mij te sponsoren op de sponsorpagina die hiervoor aangemaakt is. Iedere bijdrage is welkom. Voor mijn verjaardag wilde ik geen geld en spullen. In plaats daarvan heb ik mensen gevraagd mijn tocht te sponsoren, zodat er weer een mooi bedrag beschikbaar komt voor de stichting.

Mijn rol is duidelijk en welke rol heb jij?

Fons Osseweijer





Overlijden

R.I.P

Lennie Stappers

Helena Gertruda Johannes Maria

Lotgenoot en schrijfster

*Doetinchem 3 november 1981 - † 5 januari 2024

"Ik heb het leven lief"

Er stond een engel aan je bed.

Er stond een engel aan je bed.
Die zei: 'k heb een idee
Ik ga straks naar een ander land
Ik weet dat je daar elke dag
vast heel blij zult zijn.
Daar zijn geen zorgen, geen verdriet,
geen ziekte en geen pijn.

Ik weet wel dat het zwaar is.
Dat je afscheid nemen moet
Van iedereen hier om je heen
Maar eens komt alles goed.
De engel stak zijn handen uit
En zei: toe, kom maar snel
Wie weet hoe jij geleden hebt
begrijpt dit afscheid wel.

Bron: M. Busser en R. Schroder



Op 5 januari 2024 is Lennie heen gegaan met de naaste mensen in haar aanwezigheid. Een einde aan een leven dat ze lief had maar een leven dat gevuld was met pijn en beperkingen. Voor haar een opluchting en voor de achterblijvers een groot gemis. Veel sterkte gewenst aan iedereen die haar liefhad.

Ze was bijna 20 jaar een vaste aanwezigheid bij de spraakchat. In het begin was ze vooral luisterend op de achtergrond aanwezig maar door de tijd heen nam ze meer plaats in en bloeide ze op. Als ze bij kon dragen door kennis en ervaring te delen deed ze dat altijd, al vond ze communiceren soms lastig. Ze was een prettig vriendelijk en zachtaardig persoon die bij het communiceren altijd na dacht hoe

haar woorden op een ander over konden komen. Ze heeft ooit een spraakchat over geweldloze communicatie gehouden wat een belangrijk onderdeel in haar leven was. Ook heeft ze hierover een artikel geschreven voor de website en een artikel waarin ze uitlegt wat haar ziektebeeld Multiple Chemical Sensitivity (MCS) inhoudt. In het Mobiel Magazine droeg ze in december 2022 bij met een beauty bijdrage.

Lennie, bedankt voor je aanwezigheid bij de spraakchat en je bijdragen. We missen je en houden in gedachten een plaatsje vrij in de spraakchat. In liefde laten we je los.

R.I.P

Henk Fiddelaers

Man, vader, schoonvader en trotse opa

*23 september 1946 - † 1 mei 2024

Ik zal nog altijd grapjes met je maken.
We zullen samen door het stille landschap gaan.
Nu je mijn handen niet meer aan kunt raken.
Raak je mijn handen nog duidelijker aan.



Op 1 mei 2024 is dhr. Henk Fiddelaers overleden op 77-jarige leeftijd na een ziekbed. Hij was de vader van penningmeester en vrijwilliger Johan Fiddelaers die op 6 augustus 2022 plotseling overleed. Ook de vrouw van Dhr. H. Fiddelaers Ria zet zich via het handwerkteam in voor

Intermobiel en draagt ze de stichting al vele jaren een warm hart toe.

Op de condoleance kaart stond vermeld dat ze geen bloemen willen maar een donatie voor Stichting Intermobiel waar Johan zich zoveel jaren zo actief voor heeft ingezet. Dit gebaar wordt erg gewaardeerd.

We wensen beide families en naasten veel sterkte met dit verlies een plaats te geven.

Stichting Intermobiel

Quokka[®]
always on your **side**



www.quokkabag.nl



Naar de musical Soldaat van Oranje

De musical Soldaat van Oranje is op 30 oktober 2010 in première gegaan. Inmiddels draait deze musical dus al ruim 13 jaar met 9 voorstellingen per week en een zaal waar 1100 mensen in passen. Al die jaren stond dit bekijken al op mijn verlanglijstje, maar het kwam er steeds niet van.



Ik vond de entree duur en de afstand behoorlijk ver. Dat weerhield me ervan. Toch bleef ik verlangen om ernaar toe te gaan. Tijdens de boeking ontdekte ik dat gehandicapten plus begeleider de toegangskaarten voor de helft van de prijs konden kopen. In plaats van €89,- dus €44,50. Dat was een flinke mazzel!

Ik heb van tevoren gebeld om te informeren of een ligrolstoel geen probleem was. Ik moest de maten van de ligrolstoel doorgeven en kreeg bericht dat het kon. Ze hebben de kaarten gemaaild en ik hoefde alleen het bedrag over te maken.

Met een ambulancetaxi met een aanhangwagen voor mijn ligrolstoel, zijn mijn zus en ik naar de hangar in Katwijk gereisd. Er was een hele grote ronde schijf waar de tribune op vastzat en op die schijf naast de stoelen kon ik mijn ligrolstoel parkeren. Het was vrij vooraan en daardoor had ik goed zicht op het podium.

Rondom de schijf bevond zich het podium. De hele schijf waar het publiek op zat, draaide regelmatig een stukje verder, waardoor er steeds een ander gedeelte van het podium zichtbaar werd met een ander decor. De ene keer zag je een klaslokaal, daarna een huis met een aantal kamers, dan weer een politiebureau, een etablissement waar gedanst

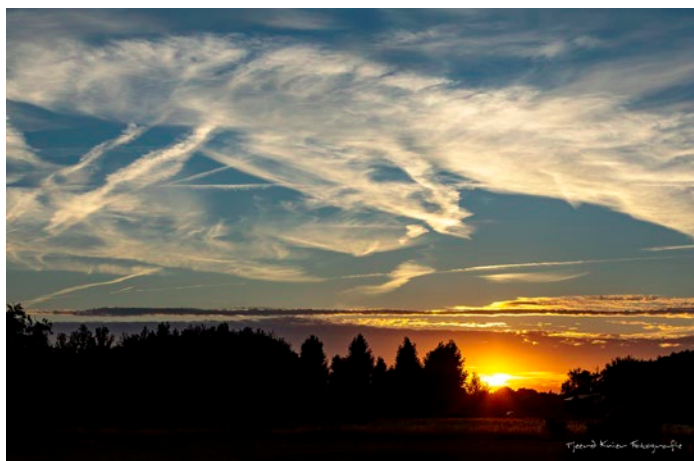
werd en het mooist van alles vond ik de zee. Het leek zó realistisch, met golven, een strand en een zonsondergang. Bij navraag bleek er een golfslagbad te zijn. Tijdens een scene op een boot, leek het alsof de tribune omhoog en omlaag bewoog, maar het kan ook zijn dat de filmbeelden je die misleidende indruk gaven.

De geluiden waren hard en soms schrok ik van de harde geweerschoten. Regelmatig kon ik de geuren ruiken zoals van vuur, kruitdampen en van de zilte zee. De liedjes waren intens en prachtig gezongen. Gelukkig zaten er ook komische stukken bij, zodat het voor mij meer in balans kwam, want de oorlogsbeelden vond ik nogal zwaar. Koningin Wilhelmina speelde haar rol subliem en ook de ander hoofdrolspelers deden het fantastisch.

Aan het eind ging de achterwand van het podium open en keek je naar de buitenlucht waar een vliegtuig stond, waar de koningin uitstapte. Ook reden er motoren van binnen naar buiten. Het was allemaal zeer indrukwekkend en beslist de moeite waard. De voorstelling duurde 3,5 uur, waarvan een half uur pauze.

Omdat het niet lukte om twee maal op één dag zover te reizen, hebben we een Airbnb in Leiden geboekt, waar we al eens vaker geweest waren. De dag daarna zijn we naar het prachtige Wereldmuseum geweest en de volgende dag weer naar huis vertrokken. Ik heb een week nodig gehad om bij te komen, maar het was het dubbel en dwars waard.

Elvire van Vlijmen





Fons over de vele kilometers rollen

In onderstaand interview legt Veroni Fons enkele vragen voor die ook deels aan bod komen in de podcast van Veroni die Fons interviewt over het rollen en zijn training voor de Nijmeegse Vierdaagse die hij in juli voor de derde keer gaat rollen, omdat hij op 14 april vijftig jaar is geworden gaat hij nog één keer de 50 kilometer doen. Alleen maar heel veel respect dus!



Wanneer ben je met rollen begonnen en met welk doel?

‘Een beetje gemotiveerd door iemand die een handbike had heb ik eind 2010 via Marktplaats een vastframe handbike gekocht met als doel om in 2011 een keer deel te nemen aan de Twentse Rolstoel4daagse. Inmiddels heb ik de handbike vervuld voor een sportrolstoel waarmee ik ouderwets op de hoepels rol.’

“Het moet niet te gemakkelijk gaan, het mag een prestatie zijn die een beetje pijn en moeite mag kosten.”

Waarom rol je van die lange tochten zoals de Vierdaagse en de 80 van de Langstraat en niet even 5 kilometer in de buurt?

‘In 2011 was de uitdaging om meteen aan de Twentse Rolstoel4daagse mee te doen wat een afstand van 50 kilometer per dag is. Ik zie een langere afstand als een uitdaging om iets meer uit mezelf te halen. Het moet niet te gemakkelijk gaan, het mag een prestatie zijn die een beetje pijn en moeite mag kosten. Dus ja, ik zoek die langere afstanden wel op om even iets uit mijn lichaam te halen.’

Is trainen anders dan de tocht zelf rollen?

‘Trainen voor het rollen is voor iedereen anders. Ik train voornamelijk alleen met een eigen opbouw-schema. In de wintermaanden ben ik veel in de sportschool te vinden om mijn conditie en kracht te behouden en verder uit te breiden. Wanneer het buiten warmer wordt, dan ga ik weer buiten rollen. Dat bouw ik dan op naar ongeveer 30 kilometer. Wanneer ik dat kan, dan kan ik ook wel langere afstanden afleggen tijdens een wandeltocht.’

Het trainen is anders dan de tocht zelf. Wanneer ik een tocht rol tussen wandelaars dan is het de prestatie neerzetten, en het sociale contact. Maar ook het feit dat er meer mensen dezelfde kant op gaan motiveert zeker om door te gaan en niet toe

te geven aan de vermoeidheid waar ik het met het trainen nog weleens opschuif naar de volgende dag.’

Train je alleen of met een vaste club rollers?

‘Ik heb geen vaste groep rollers om mee te trainen. Sommigen ken ik wel, en het is handig om af en toe wat tips uit te wisselen. Zo ben ik bijvoorbeeld aan goede rolstoelhandschoenen gekomen wat een groot verschil maakte.’

Kom je jezelf onderweg tijdens het rollen tegen?

‘O ja, er zijn altijd momenten dat het tegengit. Pijntjes, vermoeidheid, niet lekker in een ritme komen of andere ongemakken zoals in de drukke massa terecht komen. Soms zijn het ook gedachten en moeilijkheden die een enorme weerstand op kunnen leveren. Vooral wanneer ik moe ben, dan is het de kunst om mijn gedachten uit te zetten en verder te kijken dan de ongemakken van dat moment. Want in de stilte, in het ritme van het ongemak komen er altijd gedachten op. Dingen uit het heden en verleden kunnen dan zomaar monsters worden.’

Bij de Vierdaagse is de Zevenheuvelweg op donderdag het zwaarste, omdat ik achteruit de heuvels over moet. Vooruit lukt niet want dan kliept de rolstoel naar achteren. Het is dus heel inspannend en je ziet natuurlijk weinig. Mensen gaan dan ook applaudiseren als je de heuvels over bent, wat erg gaaf en motiverend is.’

“Alle gedachten zijn gedacht en alle weerstand is dan overwonnen.”

Wat helpt je onderweg tijdens een tocht?

‘Muziek of een podcast luisteren, of een goed gesprek onderweg. Dat zijn dingen die enorm helpen om mijn dag af te leiden. Ja, de dieptepunten waarin ik dacht echt niet meer verder te kunnen, heb ik zeker gekend. Daar doorheen gaan en opmerken dat het daarna eigenlijk heel goed gaat, dat is fijn om mee te maken. Alle gedachten zijn gedacht en alle weerstand is dan overwonnen.’



Dan is het finishen van een tocht echt een heel fijn gevoel. Er is altijd iets waar ik fysiek en mentaal doorheen gewerkt heb, het presteren lost ook iets op. Het werkt soms een beetje als therapie. Ik ga vooral verder na even rusten, eten en drinken. Tijdens de Vierdaagse kijk ik ook altijd uit naar Emile die ik onderweg tegenkom bij de defilé-boog van de Landmacht van Defensie. Hij geeft me een peptalk en heeft wat lekkers bij zich. Maar mijn eerdere ervaringen en het weten dat ik het kan en dat het straks fijn is om het volbracht te hebben, dat houdt me gaande. Er is een einde aan de ongemakkelijkheid.'

Als je bijvoorbeeld de Vierdaagse rolt moet je ook ergens slapen. Hoe regel je dat?

'Ja, soms moet ik inderdaad overnachten tijdens een wandelevenement of na een langere tocht. Zelf maak ik het liefst gebruik van een hotel. Dan kan ik ontbijten en in de avond eten wanneer ik er behoefte aan heb. Verder kan ik dan slapen wanneer het nodig is, zonder dat ik anderen in de weg zit of andersom. Wanneer ik verder niets hoeft te doen, dan kan ik mezelf wel eventjes redden en heb ik geen hulp nodig.'

Wat wil je meegeven aan mensen die rollen overwegen?

'Zoek een club op om je bij aan te sluiten. Bewegen is goed voor je. Ik voel me tijdens het rollen niet beperkt door mijn lichaam, wat ik anders wel heb. Het geeft me vrijheid. Ik ben er ook nog eens

twintig kilo door afgevallen. Sporten is goed voor je lichaam, dus ik raad het je zeker aan.'

Podcasten

Het hele interview is hier te luisteren via de podcast op Spotify van Intermobiel. Het is zeker de moeite waard, want tweehonderd kilometers ouderwets rollen is een topprestatie tijdens de Nijmeegse Vierdaagse in juli. Via deze link kom je bij de Spotify intermobiel podcasting uit waar dus ook het interview over rollen te horen



is en ook staat er nog het interview met Veroni over het bestaan van 20 jaar Stichting Intermobiel.

Steun Fons

Je kunt Fons steunen voor de Vierdaagse en daarmee dus Intermobiel. Het liefst met een bedrag waar het geval 50 in zit vanwege zijn vijftigste verjaardag en 50 kilometer per dag rollen van 0,50, 5,0 tot 50,- of meer mag ook.



Veroni Steentjes m.m.v. Fons Osseweijer

Fons bedankt

Als dank voor zijn inzet voor Intermobiel en zijn rolprestaties heeft cartoonist Lodewijk op verzoek van Veroni een cartoon van Fons gemaakt tijdens het rollen. De cartoon is op een canvasdoek gedrukt. Tijdens het podcasten heeft Veroni dit doek vanuit Intermobiel aan hem gegeven als dank voor zijn inzet als vrijwilliger en voor zijn 50^e verjaardag.





Rolstoelhandschoenen

Voor het gebruik van de handbewogen rolstoel is het handig om rolstoelhandschoenen te gebruiken. Zelf gebruik ik handschoenen als ik langere afstanden afleg en bij slecht weer. Soms vind ik het in

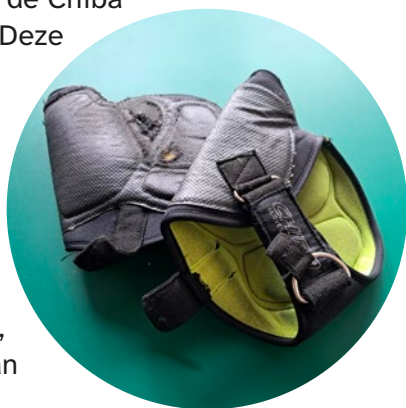
het dagelijks gebruik ook prettig om rolstoelhandschoenen te dragen.

De armen en handen worden intensief gebruikt, en om meerdere redenen kan het gebruik van handschoenen prettig zijn.

Jaren geleden kocht ik fietshandschoenen, en dat was het allemaal echt niet.

Fitnesshandschoenen heb ik ook geprobeerd, dat ging iets beter. Het was gewoon niet handig en ook in de palm van mijn handen deed het vaak pijn. Er ontstonden toch vaak blaren en wondjes in het duimgebied. In de loop van de jaren zijn er verschillende soorten rolstoelhandschoenen op de markt gekomen. Ik heb veel geprobeerd en vrij snel weer weggegooid. Werkhandschoenen voor het tuinieren, schilderen, klussen heb ik ook allemaal geprobeerd, en vond ik allemaal waardeloos.

Het gebruik van rolstoelhandschoenen is iets persoonlijk. Je moet het merk vinden wat bij je past en wat voor jou goed bruikbaar is. Op een gegeven moment kreeg ik van iemand een tip om de rolstoelhandschoenen van Stockx te proberen. Ze zijn wat duurder, maar ze zijn het geld meer dan waard. In het dagelijks gebruik en de kortere afstanden ligt mijn voorkeur bij de Chiba Tetra. Deze zijn makkelijk aan- en uit te trekken en zitten goed. Voor de langere afstanden en prestatietochten ben ik voor mezelf uitgekomen op de Chiba Argon handschoenen. Deze hebben verschillende versies, en ze zitten altijd goed. Met het Easy-Pul systeem zijn ze gemakkelijk uit te trekken. Zeker na veel kilometers rollen is dat belangrijk, omdat mijn handen dan opgezet kunnen zijn.



Met deze handschoenen kan ik heel wat kilometers maken. Ik draai er per jaar twee of drie paar

rolstoelhandschoenen doorheen. Het gebruik van de handschoenen van Stockx maakt het rollen voor mij aangenamer. Inmiddels ga ik niet meer zonder handschoenen op pad, en een reservepaar in de tas hebben is geen overbodige luxe gebleken. Zeker bij slecht en nat weer kan het fijn zijn om droge rolstoelhandschoenen aan te trekken als de omstandigheden erom vragen.

Ik heb aan iemand anders, die lange autoritten maakt, en last had van zijn handpalmen van het stuur vasthouden de Chiba Around handschoenen gegeven. Hij draagt ze altijd, en is er super tevreden mee. Juist omdat de handpalmen extra beschermd zijn. Zo kunnen ze dus ook voor andere activiteiten handig zijn.

Ik gebruik geen winterhandschoenen, maar altijd handschoenen met open vingers. Ik bestel de handschoenen altijd online. Er staat goed bij hoe je de maat kunt opmeten. Ik gebruik geen waterafstotende handschoenen. Ik heb altijd zweethanden en dan krijg je met die handschoenen blaren, wat je niet wilt.



Tip

Let bij de aanschaf van de rolstoelhandschoenen goed op de maat van je handen. Koop de handschoenen niet te klein en ook zeker niet te groot. Zijn je rolstoelhandschoenen te groot, dan zitten ze te los en dan ontstaan er juist blaren en kan er vuil in komen. Heb je net als ik last van opgezette handen na een paar uur rollen? Reken er dan één centimeter omtrek bij. De handschoenen moeten strak zitten en als een extra huid aanvoelen en ze mogen de bloedtoevoer naar je handen en vingers niet afknellen.

Veel succes met je rolstoelhandschoenen zoektocht. Ik hoop dat je aan bovenstaande tips iets hebt. Heb je ook rolstoel tips over wat dan ook, laat het weten via mm@intermobiel.com zodat je er een ander mee kunt helpen.

Fons Osseweijer



Gevangen in dit lastige lichaam

Wat is je leeftijd?

Is het slechts een getallen eenheid?
Zegt het iets over je ervaring,
en de wijze van waarneming?

Het is een feit,
dat ik last heb van mijn leeftijd.
Ik tik dit jaar de negen aan
En zie liever het jaar erna nog niet de 5 van 50 staan.

Ondanks dat ik zoveel levensjaren niet had verwacht
Is het niet zo dat het mijn ware leeftijd verzacht.
Ik zou nog liever dertig zijn,
met meer energie en minder pijn.

Er is nog zoveel om te willen.
Ik kan er soms van gillen.
Gevangen in dit lastige lichaam
voel ik me beperkt en eenzaam.

Een gezond hoofd met een actieve geest
gehinderd door het agressieve beest
wat CRPS als naam heeft,
en wat me weinig mogelijkheden geeft.

Kon ik maar even 35 jaar terug in de tijd,
die tijd gaf me destijds veel vrijheid
Een onbeperkt vrij leven,
was me toen gegeven.

Ik kon toen vrij op de dansvloer dansen
En met leuke jongens sjansen
Ik kon lopen met pumps aan
Terwijl ik nu niet eens meer kan staan.

De echte waarde ervan wist ik toen niet.
Die kwam pas toen die vrijheid me verliet.
Ik heb er wel enigszins mee kunnen leven
Maar toch zou ik graag de pijn weg geven.

Een sluipende moordenaar zit in mijn lichaam
Hij is verre van gehoorzaam,
En gaat zijn eigen weg.
Het zegt tegen me je hebt gewoon dikke pech.

Ik ga jouw lichaam niet verlaten
Je kunt me erg gaan haten,
maar je kunt me niet verdringen
door je in bochten te wringen.

Het is wat het is,
En dat is niet mis.
Ik zet me in om vrienden en een bestemming te
maken,
Om me minder hard door jou te laten raken.

Je bent toch helaas een onderdeel
Alleen geef je me geen voordeel,
slechts pijn en verslechtering,
En een zwaar opgelegde beperking

Je zuigt mijn energie op.
Dat is verre van top
Je luistert niet als ik zeg stop
En ik denk vaak flikker svp eens op.

Maar dat is wens vervullend denken
dat me geen verbetering gaat schenken.
Ik ben gedwongen het met je te moeten doen,
En ga door jou het leven door zonder enkele schoen.

Veroni Steentjes



Hoe maak je jezelf gelukkiger?

Als je chronisch ziek bent, veel pijn hebt of ernstig gehandicapt bent, is het niet zo verwonderlijk dat je je niet zo happy voelt. Sommigen zakken hierdoor in een ietwat depressieve gemoedstoestand, waarin vaker wolken de hoofdrol spelen dan zonnestralen. Je stemming reageert op alle mankementen in je lichaam en vice versa: je lichaam reageert op je gedachten, gevoelens en stemming.

Aan de feitelijkheden van je lichaam kun je niets veranderen. Je hebt nu eenmaal die afwijking, ziekte of chronisch pijn. Wel kun je iets veranderen aan de manier hoe je ermee omgaat en hoe je in het leven staat. Hierin ben je geen slachtoffer, maar juist een ontwerper van je eigen geluk. Maar hoe doe je dat, hoor ik je vragen.

- Als je neigt naar somberheid bij zorgen en problemen, kun je je hersenen opnieuw programmeren zodat ze op zoek gaan naar creatieve oplossingen. Met een zacht dwingende hand kun je met een duidelijke opdracht je gedachten sturen naar een oplossingsgerichte houding. Als je dit vaak genoeg doet, neemt dat gebied in je hersenen steeds méér plaats in en het probleemgedeelte neemt steeds minder plaats in. Gedachten zullen dan steeds vaker vanzelf naar het oplossingsgerichte gebied gaan.
- Behalve je gedachten is ook je voorstellingsvermogen belangrijk om een nieuwe realiteit te ontwerpen. Stel je jezelf heel duidelijk voor wat jouw ideaalbeeld van geluk is. Probeer dat beeld goed voor je te zien en te ervaren hoe het voor jou voelt. Je kunt jouw voorstellingsvermogen trainen, net zoals je spieroefeningen doet. Je wordt er steeds beter in. Denk dus heel vaak aan geluk en het zal jouw realiteit worden. Ook als je veel ellende hebt meegemaakt in je leven, is het mogelijk om je voorstellingsvermogen in te zetten om geluk te laten groeien. Geef minder aandacht aan de emoties van je verleden en geef meer aandacht aan het beeld van geluk.
- Probeer op een speelse manier naar jezelf te kijken en veroordeel geen enkele gedachte. Tijdens het observeren van je gedachte, kun je er een kleur aan geven. Als je bijvoorbeeld een grijze gedachte opmerkt, en je wilt hem ombuigen, zoek dan in jezelf naar een gedachte die bij zonnig geel past.
- Het is wetenschappelijk aangetoond dat door mindfulness meditatie -waarbij je leert in het hier en nu te zijn- dat de linker prefrontale cortex van de hersenen geactiveerd wordt, waardoor je meer

positieve emoties ervaart. Lees hierover meer in dit artikel [*Dit is het effect van meditatie op je hersenen*](#) - Radar - het consumentenprogramma van AVROTROS.



Ruim 10 jaar geleden hebben we (Veroni, Ineke en ik) een mindfulness-cursus gemaakt en gegeven speciaal voor mensen met chronisch pijn. Mocht je hier vragen over hebben of meer informatie willen mail naar mm@intermobiel.com en kijk eens op mediterenmeteenlastiglichaam.nl.



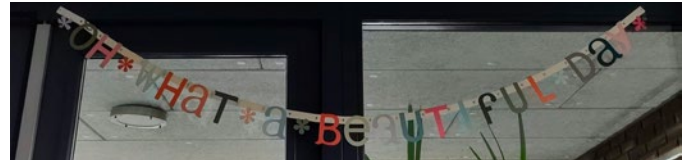
En verder:

- Als je veel pijn hebt, zoek dan afleiding en ga op zoek naar een zinvolle of plezierige activiteit.
- Leef alvast het leven hoe je het zou willen. Wil je aandacht, geef aandacht. Wil je rijkdom, geef cadeaus. Wil je gezondheid, leef gezond. Wil je geluk, wacht dan niet op de ridder op het witte paard, maar creëer zelf veel geluksmomenten.
- Denk vaak aan mooie herinneringen.
- Prent mooie zinnen in je hoofd, zoals: "Ik ben de beste versie van mezelf."
- Focus je op dankbaarheid.
- Geniet van kleine dingen om je heen, zoals frisse lucht, een mooie boom, of een vogel in de lucht.
- Zing elke dag even of luister naar mooie muziek.
- Kijk grappige filmpjes op YouTube, want lachen is belangrijker dan je denkt.
- Leer ontspannen en goed slapen.
- Stimuleer je hersenen door nieuwe dingen te leren.
- Daag jezelf uit door iets nieuws te doen, bijvoorbeeld een muziekinstrument bespelen of een vreemde taal leren, tekenen, fotografie of een website maken.
- Leef je op creatief gebied uit.
- Laat je masseren of geniet van seks.
- Neem een heerlijk warm bad.
- Ga erop uit; naar het bos, het strand, een concert, een museum of een restaurant. Als dat niet mogelijk is door je handicap, visualiseer dan deze uitstapjes, want voor je hersenen en gevoel maakt dat geen verschil.
- Koop iets voor jezelf of voor iemand anders.
- Eet een periode etikettenvrij, transvettenvrij en suikervrij, maar vergeet niet om jezelf af en toe te verwennen met een stukje pure chocola.
- Slik vitamine D (deze vitamine is bij heel veel mensen te laag) en neem extra antioxidanten en hoogwaardige visolie. Deze dragen allemaal bij tot geluksgevoelens.



Het kan zijn dat je door je financiën, je ziekte of handicap niet alle bovenstaande dingen kunt doen, maar haal er een paar uit die je wel kunt doen of maak nieuwe die voor jou wel werken.

In mijn huiskamer hangt al jaren een slinger met: 'Oh, what a beautiful day', die mij dagelijks herinnert aan de duizenden mooie dingen van het leven, die ik allemaal zelf kan creëren. Daarom heb ik ook



een website gemaakt met geluksverhalen: www.geluksverhalen.nl



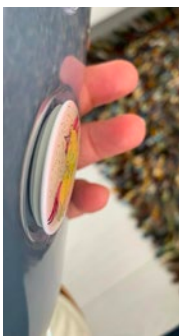
Elvire van Vlijmen



Aanpassingen

Telefoongrips

Wat is een telefoongrip? Een telefoon grip is een manier om je telefoon steviger met één hand vast te houden. Verstuur met één hand berichtjes, betere foto's en bekijk je foto's en video's handsfree.



Een telefoongrip. Een telefoonstandaard. Een kans om te pronken met je look, wanneer je maar wilt, hoe je maar wilt. Je kunt zelfs je eigen design maken. En ze zijn niet alleen voor je telefoon. Gebruik ze op je tablet, e-reader of draagbare game console voor wat extra comfort. Met de bijbehorende popmount plak je ze gemakkelijk op bijna elk verticaal oppervlak, inclusief dashboards, spiegels, en muren voor handsfree kijken. Ze zijn ook in en uittrekbaar. De popmount is een standaard waar de pop grip in past. Zie ook de website: www.pop-sockets.nl of kijk op websites als Amazon en Temu voor goedkopere versies.

Ervaring

Mijn ervaring met de telefoon grip: het werkt inderdaad erg goed om mijn telefoon beter vast te houden. Aangezien ik regelmatig dingen uit mijn handen laat vallen vind ik dit een mooie oplossing. Voor mijn telefoon heb ik een Otterbox popsocket pop grip besteld die val- en schokbestendig is. Het leuke van de popsockets is dat je deze kunt vervangen door een andere popsocket met een andere

kleur en/of print. Je kunt er ook één ontwerpen met eigen foto.

Barbara Koehorst

Wc-bidet

Sinds kort mag ik me gelukkig prijzen met een nieuwe aanwinst op mijn toilet, namelijk een wc-bidet. Het is een hulpmiddel om je onderkantje van voren en van achteren schoon te spoelen. Het is heel simpel onder de wc bril bevestigd en met een slangetje en koppstukje sluit je het aan op het kraantje dat naast de spoelbak van de toilet in de muur zit.

Er zijn ook hele luxe varianten te koop met allerlei knopjes voor warm en koud water en een ingebouwde föhn, maar die zijn behoorlijk duur. Ik koos voor deze simpele vorm, met een knop waarmee je naar rechts kunt draaien om de voorkant te spoelen en naar links voor de achterkant. Het is gewoon met koud water, en wat mij betreft helemaal prima. Daarnaast verbruik je minder toiletpapier. Bij een aantal handicaps is het reuze handig en ook nog lekker schoon.

Bij Amazon betaalde ik €39,95.

Elvire van Vlijmen





Lilian over Zullen we ruilen?

Mijn naam is Lilian Goudzwaard (42 jaar). Door de gevolgen van het Ehlers-Danlos Syndroom, Dysautonomie en nog een aantal chronische aandoeningen ben ik aan bed- en huisgebonden. In mijn columns deel ik graag mijn gedachten of iets dat mij bezighoudt in het leven. Iedere dag ontvang ik kracht vanuit mijn geloof in God. Dit maakt me dankbaar en daardoor vind ik in iedere dag een stukje geluk.



Hoop

*Behoedzaam balancerend op het koord,
mijn lichaam tussen hoop en vrees bewegend,
zo ga ik voort, in evenwicht.
Gezegend met deze stok, gesneden uit het woord.
De vrees: de afgrond, leegte, niemandsland.
De hoop: het uitzien naar de overkant.
- Rikkert -*

Deze columns schrijf ik met name in de nachtelijke uurtjes wanneer ik wakker lig. Op de één of andere manier komen de woorden dan het beste op 'papier' te staan. Wakker in de donkere nachten waarin de heftige pijnen en problemen mijn lijf weleens de baas lijken te worden. Starend in het donker en daarbij dankbaar dat er vaak ergens wel een paar uurtjes slaap te vinden zijn in die nacht.



Deze nachten zijn inmiddels een vast onderdeel van mijn leven. Waar ik eerder gefrustreerd kon raken van al die wakkere uren, veroorzaakt het inmiddels gelukkig geen onrust meer. Het is wat het is, ik weet hoe ik moet en kan handelen en het beste van de situatie op dat moment kan maken. De nachtelijke stilte kan ook rust en ontspanning geven. Bij het ontwaken van de morgen, nu in het voorjaar, is het iedere keer weer wonderlijk om het gezang van de vogelkoren aan te mogen horen.

In alle eerlijkheid heb ik overwogen om de schrijf-ronde voor een column deze keer aan mij voorbij te laten gaan. Het gaat de laatste maanden niet goed

met mijn gezondheid en dat betekent dat ik aan de rem moet trekken. Dat zorgt er zoals altijd weer voor dat ik keuzes moet maken in wat ik nog wel en niet kan doen. Je begrijpt, er vallen hierin altijd pijnlijke besluiten en dit is iets wat jij misschien ook wel zult herkennen. Toch bedacht ik me ineens, wat nu als ik over dit proces dan eens een column schrijf. Een stukje verwerking voor mij en zo kan ik jou tegelijkertijd een klein kijkje in mijn leven en gedachten geven.

"Zou ik mijn leven eigenlijk willen ruilen met dat van iemand anders?"

In die nachten waarin ik schrijf, overdenk en analyseer ik ook nogal eens mijn leven. Zo bedacht ik mij een tijdje geleden: zou ik mijn leven eigenlijk willen ruilen met dat van iemand anders? Uiteraard niet realistisch, maar toch. De vraag hierbij is dan ook hoe tevreden je bent, of kunt zijn met je huidige leven. Geen gemakkelijk vraagstuk, al helemaal niet wanneer je leven niet verloopt zoals je het zelf eigenlijk gepland had. Is er wel een antwoord te geven op deze vraag? Het liet mij niet zomaar los.

Ruilen? Waarom en met wie? Het maakt dat ik weer eens goed op een rijtje kan zetten waar ik dankbaar voor ben. Enerzijds is er altijd die knagende eenzaamheid in het ziekteproces. De vaak ondragelijke pijn en bijbehorende beperkingen zijn zwaar. In deze wereld lijkt het alsof eenzaamheid steeds meer in ieders leven lijkt te sluipen en wanneer je door ziekte bent uitgeschakeld is het lastig om de diepte en ervaringen hiervan te delen met de mensen om je heen. Dat is de eenzaamheid waarover ik hier schrijf, dus niet zozeer eenzaamheid wat betreft de mensen om me heen.

"Er is iedere dag wel een momentje van verwondering en dankbaarheid te vinden."

Tegelijkertijd kom ik mijn dagen prima door en vervel ik me nooit. Mijn to-do list is altijd gevuld en ik geniet vrijwel iedere dag nog van zoveel mooie dingen in mijn leven. Of dit nu is van de momenten met de mensen om mij heen of de



dingen die ik vanuit mijn bed zie. Er is iedere dag wel een momentje van verwondering en dankbaarheid te vinden. Dan kijk ik naar de wereld om mij heen, een wereld waarin zoveel zorgen zijn die mij niet loslaten en realiseer ik mij dat ik het goed heb met de plek waar mijn wieg stond. Wat ben ik God dankbaar voor het land waarin ik mag wonen en het huis dat ik mijn thuis mag noemen. O ja, er zal altijd genoeg te wensen over blijven, dat zullen velen van ons kunnen beamen. Begrijpen zal ik het lijden in het leven ook nooit en we kunnen ook allemaal dingen benoemen die niet goed gaan. Dichtbij en verder weg, achter iedere voordeur zullen altijd genoeg zorgen te vinden zijn. Maar ik voel me gezegend wanneer ik besef wat ik wél heb.

“Het antwoord op ruilen blijft voor mij: nee!”

Wanneer je echt in stilte eens bewust om je heen kijkt in deze wereld, dan kan ik toch niet anders dan beseffen dat ik dankbaar mag zijn. Dan realiseer ik me iedere keer weer dat God mij met Zijn plan

in deze wereld heeft gezet. Een plan dat echt niet altijd duidelijk is, maar waar ik wel in geloven mag. Het is oprecht wonderlijk hoe ik in die diepste pijn steeds opnieuw weer die grote kracht en hoop mag blijven voelen. Getroost door die hoop dat Jezus mij kracht geeft door mijn geloof. Een hoop die elke dag weer moed en kracht geeft om door te gaan, een hoop die mij uitzicht geeft op een volmaakte toekomst bij mijn God en Vader in de hemel. Dan zal alles, maar dan ook echt alles volmaakt zijn! Wat een vooruitzicht!

Ruilen? Mijn antwoord is: nee. Alhoewel, zo eens een dagje ruilen, waar ik met vriendinnen weleens over spreek, ja dat lijkt me heerlijk. Eens een dag mijn pijn afgeven, hoe onrealistisch ook, dat zou fijn zijn. Maar verder... Hoe aantrekkelijk het leven van die ander dus ook lijkt, het antwoord op ruilen blijft voor mij: nee! Doordat ik mag geloven dat God mij op mijn plek in het leven heeft geplaatst kan ik doorgaan en volhouden, ondanks alles, maar met hoop!

Lilian Goudzwaard

Stilte

Wanneer stilte heel veel herrie maakt
Wanneer de ruis een kreet slaakt

Dat is wat je constateert

Rust is het tegenovergestelde
Soms overweldigend in aanwezigheid

En oh wat kan dat veeleisend zijn
Als een mist zo dicht gordijn

Toch heeft alles zo zijn ritme
Om te wezen hoe we zijn

Ieder in zijn tijd
Ieder met de tijd

Myrtil



Het leven is een olifantenkont!

Eindelijk kan ik het van de daken schreeuwen! Mijn man Leroy en ik zijn een nieuwe website gestart waar ik mijn levensstijl en kunst deel over hoe positief te blijven met een beperking! Een plek voor zelfliefde en liefde voor alle andere. Verbonden met de maan (lifestyle+stories) en de zon (kunst). Maar hoezo de naam een olifantenkont?! Dat zal ik jullie even uitleggen.

In de eerste twee jaar van mijn leven kon ik mijn rechterarm helemaal niet gebruiken. Dit resulteerde dat ik op jonge leeftijd al verschillende handoefeningen en therapieën kreeg. Ik leerde steeds een beetje bij. Na mijn operatie in mijn achtste levensjaar kreeg ik een nieuwe ergotherapeut die mij opnieuw leerde schrijven. Door het tekenen van poortjes, maantjes, zonnetjes, hartjes, bochtjes en noem maar op! Ik werd er helemaal gek van. De boekjes waar ik de oefeningen uit moest maken waren ook nog eens voor kinderen van vier jaar oud. Ik voelde me daar dus veel te oud voor. Gelukkig was de ergotherapeut geen opgever en legde mij eigenlijk het doel duidelijker uit. Mijn handen zo goed en lang mogelijk inzetten. Als ik een betere manier had om de lijnen en vormen te tekenen dan mocht ik het zeker toepassen. Zolang ik alles bleef combineren en herhalen met een vaste hand en strakke lijnen. Zo tekende ik uiteindelijk niet 100 poortjes of maantjes achter elkaar maar bij elkaar en op elkaar en zo had ik een visie van een olifantenkont die vervolgens wel 100 keer op een blaadje stond. Ik kreeg weer lol in mijn oefeningen en ik zag er het nut van in.



De olifantenkont is een rode draad in mijn leven. Ik teken hem waar ik kan. Het geeft me rust en humor. Het is ook het enige wat ik nog kan tekenen door al die herhalingen. Ik ben weleens benieuwd wat de achtjarige Denise zou zeggen tegen haar oudere zelf. "Nog steeds die olifantenkont?! Hahaha." Geen kaart gaat voorbij zonder een olifantenkont. Hoewel ik moet toegeven dat soms het tekenen van deze olifantenkont meer geduld vergt. Mijn handfunctie is behoorlijk verslechterd. Een pen vasthouden of penseel is niet meer zoals het was en ik zie het ook niet terug komen.

De kunst die ik nu maak is volledig met mijn handen of sponzen aangebracht om het vervolgens te 'stempelen'. De kunst staat nog niet op mijn website maar het volgt binnenkort. Deze kun je later vinden onder de SUN. Ik wil dat mensen eerst wat meer over mij te weten komen.

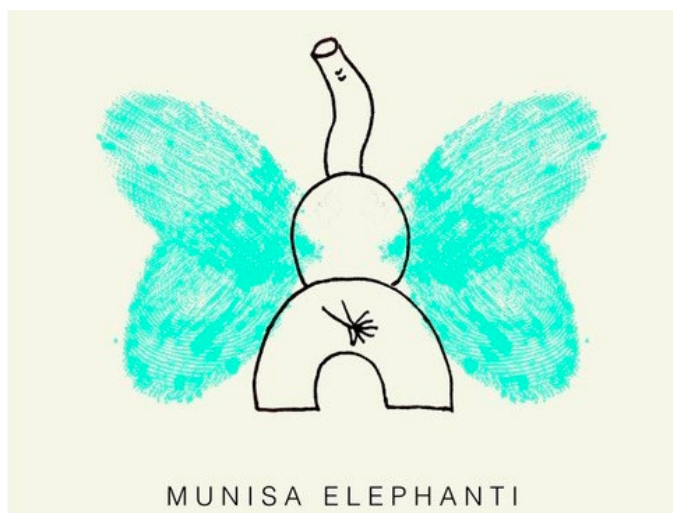
Iedere volle maan (FULL MOON) lees je verhalen over mijn interesses. Iedere nieuwe maan (NEW MOON) vind je lifestyle zoals recepten, muziek, locaties of meditatieoefeningen. Iets om je eventjes uit alle zorgen of drukte te halen. Even ME time. Daarom heb we de olifantenkont MUNISA ELEPHANTI genoemd ME afgekort. De site is volledig in het Engels. Voornamelijk omdat mijn familie internationaal woont en ik het leuk vind als zij het ook kunnen lezen. MUNISA ELEPHANTI is dus echt een visie van een kind met de realiteit van een volwassen. Dus bij deze nodig ik je uit om eens een kijkje te nemen op www.munisaelephanti.com



Dare to walk through the gate
The MOON will be your light
The SUN promises to rise again
LOVE yourself
Love all others
You'll find a bumpy road
Filled with tickles and laughter

MUNISA ELEPHANTI a vision of a child, a reality of an adult!

Denise Vanderbroeck





Tamara's knutselhoek

Ik zocht een knutselidee voor kinderen van de leeftijd van 0 jaar tot 15 jaar om te kunnen doen om er een cadeau van te maken aan opa en oma voor hun 50 jarige huwelijksjubileum. Er hoort in mijn gedachte altijd een zelfgemaakt cadeau bij van de kinderen. Dit hoeft niet groot te zijn maar toch iets waar zij allemaal ook wat aan bij gedragen hebben.

Benodigdheden

- Afbeelding zoeken
- Printer
- Papier voor de printer
- Verschillende kleuren acrylverf
- Schoteltje voor de verf

Eventueel

- Een lijst waar je de tekening in kunt doen.

Werkwijze

Ik heb op Pinterest een geschikte afbeelding gezocht en op A3 formaat laten uitprinten. Het kan ook op A4 formaat.

Vervolgens heb ik drie simpele kleuren uitgezocht en heb de oudste met de grootste vingers laten beginnen om de afdrukken te zetten in het groen. Ik heb de verf op een schoteltje gedaan, zodat je daar de vingers in kunt dopen.

Doop de vinger gewoon vinger in de groene verf en dan deppen alsof je het idee van bladeren of bloemen maakt. Dan laat je het even op drogen.

Vervolgens dept de volgende met de vingertop rood en dept het op de tekening en laat het dan weer drogen.

Als laatste is de baby aan de beurt. Met zijn vinger heeft hij deppen gedaan met een blauwe kleur.

Alles laten drogen en dan in de lijst doen.

Kosten

De kosten van dit alles waren € 0. De verf had ik nog in huis maar bij de Action is het voor zeer weinig geld te koop. Alleen de lijst waar ik de afbeelding in ga doen kost geld.

Tamara Smit-Steentjes





Zentanglen

Jaren geleden bezocht ik met mijn vader een open dag van een verf- en potlodenfabriek. Aan het einde van de rondleiding kregen we een korte workshop Zentanglen. Hier maakte ik voor het eerst kennis met Zentangle. Ik vond het leuk om te ontdekken dat je met eenvoudige basisvormen allerlei ingewikkelde patronen kon tekenen. Na de workshop deed ik er niet meer zoveel mee en raakte het een beetje uitbeeldt. Totdat ik een paar maanden geleden een boek over Zentangle tegenkwam in de bibliotheek. Ik moest meteen aan de workshop denken en nam het boek mee naar huis. Later zag ik dat het boek ook tweedehands verkrijgbaar is. Bij boekwinkeltjes.nl en bol.com kost het rond de € 25,-.

Wat is Zentangle?

Zentangle is in 2004 bedacht door de Amerikaanse Rick Roberts en Maria Thomas. Maria was kaligraaf en Rick hield zich bezig met meditatie. Toen Maria op een dag zo verdiept raakte in het tekenen van herhalende patronen besloten ze samen om dit verder uit te werken tot een meditatieve tekenvorm die voor iedereen toegankelijk is. Door de eenvoudige basispatronen hoef je tijdens het tekenen niet na te denken en heeft het een ontspannend effect. Ook gaat het om het omarmen van imperfectie, niet elk lijntje in het patroon zal even recht zijn en dat is niet erg. De kleine afwijkingen maken de patronen juist levendig. Het tekenen van Zentangles brengt je in het hier en nu en hoewel het patroon niet perfect hoeft te kloppen vraagt wel elke lijn aandacht.



Een Zentangle is een abstracte patroontekening die gemaakt wordt volgens de principes van de Zentangle-methode. Met gebruik van een standaard tegel

van 9x9 cm creëer je een willekeurig gestructureerd patroon volgens een aantal richtlijnen.

Het boek

Titel: Meer tangles tekenen

Auteur: Penny Raile

Uitgeverij: Librero b.v. 2015

Oorspronkelijke titel: Tangled Up!

ISBN: 978-90-8998-558-3

€26,95 alleen tweedehands te koop.



Het is een vrolijk, toegankelijk boek dat je meteen inspireert om lekker zelf aan de slag te gaan. In het eerste hoofdstuk geven ze wat tips over materialen en papiersoorten, maar ik merkte dat je gewoon kunt beginnen met een scherp potlood en een schetsboek.

Na de inleiding start het boek met een aantal basispatronen. De duidelijke stap-voor-stap tekeningen laten goed zien hoe elk patroon is opgebouwd.

Ik hou van tekenen, maar heb niet echt een vaste hand, dus dan is het extra makkelijk om gewoon de stappen te kunnen volgen. Tussen de patroontekeningen door staan tal van voorbeeldtekeningen met diverse tangle-patronen. Ik vind het heel leuk om deze na te tekenen of om ze als basis te gebruiken voor mijn eigen tekening.

In de volgende hoofdstukken worden suggesties gegeven voor het tekenen van sierranden, plantengestengels en tal van dieren, opgebouwd uit verschillende Zentangle-patronen.

Helemaal achterin vind je een aantal sjablonen die je kunt gebruiken om naar eigen creativiteit in te vullen met patronen. Zo helpt het boek je helemaal op weg als je niet goed weet waar te beginnen. Er staat zelfs een sjabloon in voor een klein doosje, misschien leuk als verpakking voor een cadeautje. Het hoofdstuk over letters biedt inspiratie voor het tanglen van sierletters, mooi op zelfgemaakte kaarten of om een verhaal mee op te sieren.

Zelf heb ik gemerkt dat het tekenen van Zentangles heel toegankelijk is. Zelfs wanneer ik maar weinig tijd heb, of weinig energie kan ik een klein patroon tekenen. De tekenvorm leent zich er goed voor om in een klein schetsblokje te werken met slechts enkele potloden of pennen. Hierdoor is het ook goed te doen op de bank en op schoot. Wel heb ik gemerkt dat een watervaste pen helpt bij het tekenen of overtrekken van strakke lijnen. De watervaste inkt zorgt ervoor dat je later de vlakken kunt inkleuren zonder dat er inkt uitloopt in je kleurpotlood.



Pluspunten

Het boek maakt je echt enthousiast om te gaan tanglen en biedt veel inspiratie. De stap-voor-stap tekenen maken het makkelijk om een patroon te leren. De verschillende thema's laten de veelzijdigheid van de patronen zien. Met de sjablonen achterin heb je een leuk startpunt voor je Zentangle-project.

Minpunten

Het boek gaat niet in op de achtergrond van Zentangle. Niet alle patronen in het boek worden stap-voor-stap uitgelegd. De meeste zijn prima zo van het voorbeeld na te tekenen, maar soms is het niet helemaal duidelijk te zien hoe een patroon precies is opgebouwd.



Meer weten

Naast dit boek zijn er op YouTube erg veel leuke tutorials te vinden over Zentangle. Ook hier kun je men duidelijk zien hoe een patroon getekend wordt. Zelfs als je zelf niet tekent is het heel ontspannen om naar de kijken. Ook zijn er meerdere boeken te koop met basispatronen. Er zijn verschillende websites met informatie zoals www.zentangle.nl/stap-voor-stap.



Veel tekenplezier gewenst,

Martine Berkhout



Authentiek blijven of me aanpassen?

Ik ben iemand die van nature attent is en dus makkelijk iemand een kaartje stuurt of een presentje geeft met een verjaardag of tijdens de feestdagen. Zo ben ik gewoon van nature. Alleen is dat tegenwoordig verre van gewoon. Het is niet voor niets dat postbodes minder vaak de post komen brengen en dat de postzegels steeds duurder worden.

Eigenlijk zou ik geen reactie of bedankje van de ontvanger nodig hebben, maar toch is dat wenselijk om te weten of het wel is aangekomen. Maar wat doe je als je al jaren aan iemand met haar verjaardag een kaartje stuurt maar nooit reactie ontvangt?



Wat doe je bijvoorbeeld met de feestdagen als je je verzorgenden een presentje geeft, maar zelden een reactie ontvangt? Blijf je je gedrag zoals het van nature is aanhouden of ga je het toch aanpassen? Blijf je trouw aan jezelf of pas je je aan anderen aan?

Dat is wat ik me afvraag. Moet ik mijn gedrag aanpassen en stoppen met een kaartje sturen of presentjes geven omdat ik niet vaak een reactie ontvang? Of moet ik er lak aan hebben en trouw blijven aan hoe ik als mens van nature ben en wat mij Veroni maakt?

Is het van belang om trouw te blijven aan mezelf en hoe doe je dat? Trouw aan jezelf zijn, betekent wel trouw zijn aan wat je van binnen voelt en daarnaar handelt. Anders raak ik steeds verder af van de persoon die ik van binnen al zo lang ben.

Ik denk er nog even over na, maar voorlopig blijf ik PostNL! sponsoren en uitkijken naar leuke presentjes. Voor nu kies ik voor ik.

Veroni Steentjes



Mary over de rondreis door Australië met haar zoons

In juli 2023 gingen we op reis naar Australië, onze eerste vakantie zonder Johan die in 2022 overleed. Op reis naar Australië was iets waar we weleens samen over spraken, omdat het een mooi interessant land was, omdat er familieleden woonden, maar verder dan het zou leuk zijn om ooit.... kwamen we niet. Vliegen met een slechte rug, die je verhindert om langer dan een uurtje te zitten was nu eenmaal geen optie tenzij we ooit de staatsloterij zouden winnen. Nu konden we gaan om een rotjaar af te sluiten, om misschien inspiratie te vinden om door te gaan met ons gezin bestaande uit drie personen.



Op 15 juli 2023 vertrokken we vanaf Schiphol. In het vliegtuig ontmoetten we onze reisgenoten voor de komende vier weken. Een gemêleerd gezelschap van 18 tot en met 75 jaar. Na een lange reis kwamen we in een donker Sydney aan. De volgende dag begonnen we met een stadswandeling die eindigde bij het Opera House, één van de twee dingen die je gezien moet hebben in Australië. Het uitzicht op het gebouw met daarachter de Harbor bridge was geweldig. We wandelden er naar toe, er om heen, naar de overkant van het water. Het Opera House had iets, het bleef mooi, en was elke keer anders. Het is goed dat er digitale fotografie bestaat. We genoten twee dagen van Sydney, waarna we het eerste national park van onze reis bezochten, the blue mountains. Het park dankt zijn naam aan de vele eucalyptusbomen die in de zomer een blauwe damp leveren die boven de bomen hangt. Vanaf een hoog gelegen uitzichtpunt liepen we door het park naar het bezoekerscentrum, waarbij we het laatste stuk via de steilste spoorlijn van de wereld aflegden.

Na Sydney was het tijd voor Tasmanië, een eiland iets groter dan Nederland, waar maar een half miljoen mensen wonen. Rustig, met veel ruige

natuur, schitterend! We bezochten Wineglass bay en wandelden naar een van de tien mooiste stranden van de wereld en The bay of Fires, schitterende kleuren, een heerlijk zonnetje en dat midden in de Australische winter. Na een bezoek aan Hobart en een boottocht langs de kust waar we diverse soorten zeehonden spotten, was het tijd voor Melbourne.

Melbourne voelde heel Europees aan, gezellig, goedmoedelijk, en veel leuke street art. Melbourne was ook de stad waar we onze familielid ontmoetten. Carolyne, een nicht van mijn schoonvader emigreerde in de jaren vijftig met haar ouders en zus naar Ozz. Zij nam ons mee naar een wild park waar we de eerste koala zagen, net knuffelbeesten maar met hele scherpe klauwen. Via de Great Ocean Road, ooit aangelegd om werk te verschaffen aan de vele werklozen, vervolgden we onze weg. Via een park waar we koala's en kangoeroes in het wild konden zien, gingen we naar Adelaide. Een rustige stad waar tijd was voor de was en om te sporten. Daarna begon onze tocht door de outback.

Het midden van Australië is droog en warm. Toch is het geen woestijn zoals je de Sahara wel eens ziet. Overal groeit een soort gras. Hier en daar staat een boom of een brievenbus. De wegen zijn recht en lijken oneindig lang. Veel verkeer kom je er niet tegen. Toch verveelt het niet. Tijdens de 3-daagse rit naar Uluru blijft het landschap fascineren. We overnachten in het nationaal park Flinders Ranges midden tussen de bergketens en in Cooper Pedy een opaalstadje midden in de woestijn waar ze voornamelijk onder de grond leven in verband met de hoge temperaturen die hier overdag heersen. Ons hotel bevindt zich zelfs onder de grond! Op dag 3 komen we aan bij de tweede must-see van Ozz, Uluru, een grote monoliet (rotsblok) met een rode kleur vanwege het hoge ijzergehalte in het gesteente. Uluru is een heilige plaats voor de Aboriginals en mag daarom ook niet beklommen worden. Bij zonsondergang zie je de rots verkleuren afhankelijk van de stand van de zon, een schitterend schouwspel. Een gids vertelde ons het een en ander over de geschiedenis en cultuur van de oorspronkelijke bewoners van Australië, een vreedzaam volk, dat zichzelf zag als hoeder van de natuur. Wanneer twee verschillende stammen elkaar tegen kwamen, werd er geen strijd geleverd maar werden er ervaringen uitgewisseld hoe de natuur zo goed mogelijk beheerd kon worden.



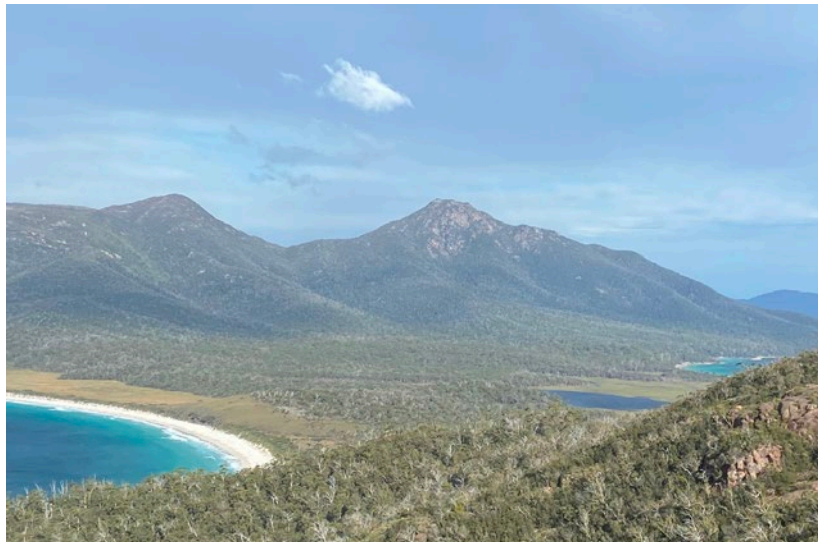
Na Uluru was het tijd voor Kings Canyon, een canyon midden in de woestijn, die zo ver overal vandaan lag dat we bij een Cattle farm moesten overnachten in een tent met de geluiden van dingo's en kamelen op de achtergrond. De wandeling over Kings Canyon was een bijzondere ervaring. Bij elk bocht of rotsformatie die je passeerde zag je weer een ander geweldig landschap. Warm was het er ook, maar halverwege de wandeling zaten we ineens in een oase. Een absurde overgang van de kale rode rotsen naar palmbomen en andere planten.

Onze volgende stop was Alice Springs, een wat troosteloze stad, maar wat kun je verwachten als de dichtstbijzijnde volgende stad 1500 kilometer verderop ligt. Hier stapten we over van de bus op het vliegtuig richting de tropen, richting Darwin en Kakadu national park. In Darwin is het altijd zo'n 34 graden. Omdat het winter was, was dit door de lage luchtvochtigheid aangenaam. De zomer werd ook wel "the hard season" genoemd, vanwege de hoge luchtvochtigheid. Dan zijn er ook regelmatig overstromingen.

Darwin is een leuke toeristische stad, die we in een ochtendje bekeken hadden.

In de middag stapten we in de bus met een lokale gids richting het Kakadu national park. We reden door de wedland, een vogelrijk moerasachtig gebied waar je op de paden moest blijven vanwege de krokodillen. Onderweg hebben we enkele stops gemaakt waar we Aboriginal rotstekeningen konden bekijken, waarbij onze gids toelichting gaf over hoe deze tekeningen mogelijk bedoeld waren. Uiteindelijk kwamen we aan bij ons resort midden in het park. De volgende dag wachtte ons één van de hoogtepunten van de reis, de cruise op de Yellow river. Onderweg in een open boot hebben we veel krokodillen gezien, bizonen en allerlei vogels. We hadden een echte vogelaar in ons reisgezelschap die veel vogels bij naam kende of ze anders ter plekke opzocht. Een superleuke excursie.

De volgende dag was het 6 augustus, Johan's sterfdag. Een vreemde dag omdat je enerzijds met je hoofd in een jaar ervoor zat en anderzijds ging je je gewoon weer verplaatsen om





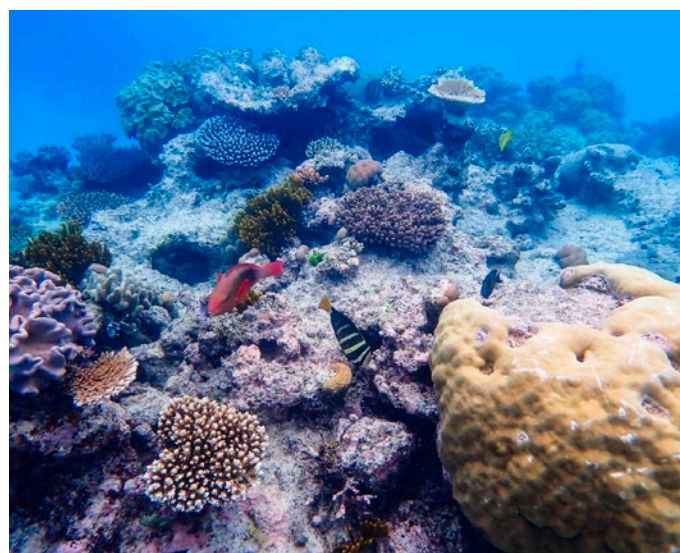
nog meer mooie ervaringen op te doen. Rond de middag kwamen we aan in Litchfield NP bij een waterval waar we konden zwemmen. Deze lag vrij hoog zodat hier geen krokodillen konden komen. Het was een idyllisch plekje, zwemmen bij een waterval op deze speciale dag. De reis ging verder richting Darwin waar we gezellig met zijn drieën aten en leuke herinneringen ophaalden.

De dag daarna volgde de laatste etappe van onze reis, richting Cairns, een leuke badplaats met een mooie boulevard, waar je echter niet in de zee mocht zwemmen. Daarvoor in de plaats was er een infinity pool. Na een relax-dagje vertrokken we naar het regenwoud. Dit was ook de enige dag dat we wat regen hadden in onze vier weken in de Australische winter. Het regenwoud was wederom schitterend, we liepen tussen de palmbomen door en zagen natuur die je alleen maar van TV kent. Uiteindelijk kwamen we bij een plek die de Aboriginals heel toepasselijk “where the forest meets the sea” noemden. Het regenwoud ging over in de zee. De temperatuur was lekker, maar strandweer was het niet. Uiteindelijk kwamen we bij een hoog gelegen kreek waar enkele waaghalzen toch het water in gingen.

De volgende dag was het tijd voor het Great Barrier Reef. Met een grote catamaran voeren we naar het rif. Onderweg kregen we instructies over het duiken (Niels) en het snorkelen (Jesper en ik). Het rif was schitterend, de kleuren, de vissen, en het onderwaterlandschap. Al drijvend, en zwemmend was het een geweldig schouwspel om naar te kijken. Wanneer je op een plek bleef drijven zag je steeds meer, vissen kwamen te voorschijn en het koraal



kreeg steeds meer kleur. Na twee keer 1,5 uur het water in, zat het erop en voeren we moe maar voldaan richting Cairns terug.



Onze laatste dag bestond uit een toeristisch tripje met een kabelbaan en trein naar Kurunda, een plaatsje wat uitsluitend uit souvenirwinkels en restaurantjes leek te bestaan. 's Avonds was het tijd voor “het laatste avondmaal” waar we onze gids bedankten en voor het laatst met onze groep samen waren. De laatste dag was er nog tijd voor een bezoekje aan de botanische tuin van Cairns, maar om 4 uur 's middags was het dan toch echt zover, de bus naar de luchthaven stond voor en deze keer geen binnenlandse vlucht maar moesten we toch echt weer naar huis. Vier weken Australië, een geweldige reis, en een fantastisch land...

Mary Fiddelaers



Doe-het-zelven

Door de scheiding van mijn ouders, werd mijn moeder een alleenstaande vrouw met vier kleine kinderen, die zij met een bijstandsuitkering moest onderhouden. De bijstand was destijds nog erg karig en je had net geen honger, maar verder waren we beslist arm te noemen. Toch kon mijn moeder toveren met de dubbeltjes die ze overhield.

Daarnaast moest ze zelf alles repareren als iets kapot was. De ene keer zag je haar een stekker uit elkaar halen en de andere keer een naaimachine. Ze kon zelf behangen, kleding en gordijnen naaien. Overall zocht ze oplossingen voor, ook al was de situatie soms erg ingewikkeld. Er waren in die tijd geen vrijwillige klussendiensten bij de gemeente en ook geen extra potjes, zoals die er nu wel volop zijn.

Het zelf doen werd er dus met de paplepel ingegoten. Daarvan heb ik flink wat profijt gehad, want toen ik ging scheiden en een arbeidsongeschiktheidsuitkering had, was dat geen vetpot. Toch lukte het me om nooit in het rood te staan door vooral veel zelf te doen. Er was geen geld voor een kapper, een klusjesman of een schilder, dus dan probeer je het gewoon zelf.

"Ik ben geen uitvoerder meer, maar ik ben wel een aannemer die de touwtjes in handen heeft."

Ook nu ik al jaren in bed vertoef, probeer ik zoveel mogelijk zelf alles te ontdekken en uit te proberen. Ik kijk veel filmpjes op YouTube hoe je iets kunt oplossen. Er is altijd wel iemand die er een filmpje van heeft gemaakt, zoals de afvoer ontstoppen met baking soda en azijn, hoe je lampen op afstand kunt bedienen of hoe je een Chromecast aansluit. Er zijn voorbeelden te over.

Op klussengebied ben ik inmiddels geen uitvoerder meer, maar ik ben wel een aannemer die de touwtjes in handen heeft en opdrachten geeft aan mijn hulpen.

Op de computer ben ik helemaal een doe-het-zelver. Toen ik 23 jaar geleden mijn eerste computer kreeg, wist ik amper wat je met het internet kon en van al die termen als downloaden, uploaden, inloggen, account, administrator, back-up en browser kreeg ik een error in mijn hoofd. Toch heb ik

alles opgezocht en dan vind je van elk onderwerp een stappenplan of een filmpje. Ik vind het geweldig dat alles te vinden is! Zo kun je als nitwit na een aantal jaren een deskundige worden en anderen helpen met computerproblemen.

"Hoera, ik raak nooit uitgeleerd met doe-het-zelven."

Door mijn nieuwsgierigheid en doorzettingsvermogen ontdekte ik bijvoorbeeld programma's waarmee je afbeeldingen kunt bewerken, zoals Adobe Express en PhotoFiltre. Die plaatjes kun je dan weer op Facebook of Instagram posten. Ook ontdekte ik hoe je filmpjes kunt maken en geluidsopnames. Verder zijn natuurlijk E-mail, Word, Excel, Zoom, Teams, Dropbox, Drive en DigiD onmisbaar geworden in dit digitale tijdperk. En dan nog al die duizenden apps die beschikbaar zijn. Hoera, ik raak nooit uitgeleerd met doe-het-zelven.

Elvire van Vlijmen





Gaby over 15 jaar ziek

In onderstaande column schrijft Gaby (1979) over wat haar bezighoudt. Ze woont in Amsterdam met haar man en twee dochters Aviya, Shaya en haar zoon Yoniv. Ze heeft zelf het complex regionaal pijnsyndroom (CRPS).



- 15 jaar ziek
- Bijna 11 jaar mama
- 12,5 jaar getrouwd
- 44 jaar Gaby

Wat was het een achtbaan. Maar het was het me allemaal waard. Het leven is niet te vangen in jaren. Ik vang het leven in minuten, in momenten. Tussen de onmenselijke CRPS- pijnen in en tussen de slapeloze nachten door. Een plotselinge grap. Een kort dansje. Een mooie bloem. Een spannende beslissing, zonder de andere kant van de heuvel te kennen. Onbekend terrein. Tussen het dagelijks zorgen voor het huishouden, het gezin en mijn pijnmedicatie. Tussen de selderijapjes maken, die zo goed werken tegen de migraine.

Als ik iets heb geleerd in 15 jaar ziek zijn, dan is het: Als het zwaar is, dan is het zwaar. En dat is ook niet erg.

Een chronische ziekte begint met onderzoek, ongeloof, vechten voor beterschap, onbegrip, boosheid, verdriet, levende rouw, veel beperkingen en enigszins acceptatie. Je nieuwe leven opbouwen, een ongewild nieuw begin. Vrienden en/of familie verliezen, maar ook nieuwe vrienden maken.

Mijn dierbaarste vriendin heb ik nog nooit in het echt gezien. We hebben zelfs nog nooit met elkaar gebeld. We communiceren veelal via spraakberichten en appjes. We volgen elkaars leven en hebben aan een half woord genoeg. Geen uitleg nodig. Die stilte geeft zoveel 'her- en erkenning'! Natuurlijk is het verlangen bij mij groot om haar te zien, maar er zitten wat onoverbrugbare kilometers tussen. Toch heb ik het idee dagelijks even op bezoek bij haar te komen. Maar, mocht er wat gebeuren, dan kan ik niet naar haar toe en niet voor haar zorgen.

- 15 jaar ziek.
- 3 kinderen.
- Ontelbare knuffels.
- Precies genoeg fruithapjes klaargemaakt.
- 6000 keer gevraagd op te ruimen, tanden te poetsen, schoenen en jas aan te doen.
- Nooit genoeg tijd.
- Af en toe geslapen in de nacht.
- Heel vaak uitgelegd dat je ook met een chronische ziekte een familie kan of mag stichten.
- Dagelijks tegen onbegrip en aannames aangelopen.
- Al bijna 2000 CRPS awareness berichten gepost op Instagram en Facebook.

- 15 jaar ziek.
- Een ander leven.
- Altijd bewust omgaan met je energie.
- Aan de zijlijn staan, zitten of liggen.
- Het abnormale wordt normaal.

"Vieren wat er te vieren valt'. We hangen de slingers op aan het leven zelf!"

Tijdens de Corona lockdown hoefde ik niet te wennen, want het was al bekend terrein. Nooit meer naar andermans feestjes kunnen. We leren onze kinderen: 'Vieren wat er te vieren valt'. We hangen de slingers op aan het leven zelf!

Gaby Santcroos-Furman





Logica volgens Myrtl - Verschillen in stilte

Je weet pas wat je hebt als je wat anders doet

Kan stilte veranderen? Je kunt bedenken, turven of meten wat je hebt... Maar ervaren wat je had, weet je pas wanneer je iets verandert. En kun je met open vizier blijven ontdekken in zoiets gewoons en ongrijpbaars als geluid? Laat me je meenemen in mijn ervaring.



niet. Een echo vanwege de vertraging van de microfoon ten opzichte van het live geluid van buitenaf. Daarnaast verschilde het geluid ook in kleur, terwijl het beide in dat ene horende oor verwerkt moest worden. Om nog maar niet te spreken van een oorstukje dat altijd iets beweegt wanneer je in een rolstoel beweegt en kraakgeluiden van de microfoon wanneer deze bungelend of schurend bij de drager is.

Eenhorig in delen?

Zelf eenhorig; sinds acht jaar eenzijdig volledig doof na uitval van een zenuw door hersenschade. Dat houdt in dat geluiden niet meer in de ruimte te plaatsen zijn. Dat geluiden worden verwerkt als losse klanken, zo ook spraak. Geen woorden maar lettergrepen zogezegd. Net zoals je ogen samenwerken om tot een compleet beeld te komen, doen oren iets vergelijkbaars in samenwerking met je brein. Dat is, wanneer ze beide functioneren.

Ruis in sneeuw

Wanneer je kader verandert, is de inhoud dan nog hetzelfde? In mijn beleving, nee.

Vaak is het verschil in stilte of geluid voor mij gelijk aan onherkenbare ruis in voorrang. Om hieraan te ontsnappen en een ritme te ervaren, vaak een koptelefoon op met muziek om maar een herkenbaar ritme te ervaren in de brei van ruis die omgeving heet. Door de hersenschade heeft mijn brein moeite signalen te onderscheiden en prioriteren. Na jaren herstel heeft een hoop zijn weg weer gevonden, maar geluid van verschillende bronnen tegelijk blijft een ding.

Solo en apparatuur

Nadat ik uit de opname situatie weer in mijn thuis-situatie ging functioneren met gezin gaf dat allerlei uitdagingen. Na twee jaar wilde ik daar ondersteuning in en ben ik via een audiologisch centrum uitgekomen op een Rogerpen die als losse microfoon diende en speaker die ik als hoorapparaat in mijn horende oor droeg. Op die manier kon spraak 'op' het andere geluid worden gelegd en verstond ik alvast spraak makkelijk in omgevingsgeluid of wanneer ik een gesprek wilde volgen tussen twee of meer mensen.

Contrast in testbeeld

Prettig dat ik mensen kon verstaan wanneer ze in de microfoon spraken, de ruis was dat voor mij

De gift van techniek

Jaren later, heb ik onlangs de overstap gemaakt naar een botverankerde hooroplossing. Hierbij zit een implantaat in de schedel, met daarop geklikt de ontvanger. Het zendt de trillingen via mijn schedel naar het horende binnenoer alwaar de gehoorzenuw het doorstuurt naar de hersenen. Onder iedere lichaamshouding zit de ontvanger vast. Mijn horende oor is vrij van apparaten. En ook de vertraging is niet merkbaar meer. Hoewel ik geluid nog steeds niet kan lokaliseren, neem ik naderend geluid nu wel waar als naderend. Schrikken doe ik hierdoor veel minder vaak op een dag. En dat is heel fijn.

"Geluid is een wereld van ontdekken geworden."

Wereld opent opnieuw

De brei die mijn standaard was geworden, is drastisch in aard veranderd. Stilte heeft een heel ander uiterlijk gekregen. Geluid is een wereld van ontdekken geworden. Mijn nieuwsgierigheid wordt weer gevoed en verbanden worden weer meer gelegd. Hoewel ik meer geluid waarneem, is mijn landschap veel overzichtelijker geworden door de herkenning ervan. Keuzes krijgen weer contrast. Ik kan kiezen voor stilte en dát opent weer heel veel ruimte voor geluid.

Nooit geweest zal altijd zijn

Geluidsbeleving zal altijd veranderen, voor iedereen. Nieuw is spannend, oud raakt versleten. Vergeten maakt ongehoord. Nooit zal het zijn zoals je je herinnert, altijd zal het zijn zoals je het hoort.

Take care en tot horens,

Myrtl



Even voorstellen Ieder(in)

Er zijn veel organisaties, instellingen en bedrijven die zich inzetten voor mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Soms ken je alleen een naam, maar wat ze nu exact doen en wat je er zelf aan kunt hebben, is niet altijd bekend. Vandaar deze rubriek waarin je kennismaakt met een organisatie of instelling. Deze keer zijn de vragen voorgelegd aan Daniël Toebes, beleidsmedewerker bij de organisatie Ieder(in).



Wat is Ieder(in)? Wanneer is het opgezet en waarom?

“Ieder(in) is de koepelorganisatie van mensen met een lichamelijke handicap, verstandelijke handicap of chronische ziekte. Tweehonderdachtentwintig organisaties zijn bij ons aangesloten. Ieder(in) is daarmee het grootste netwerk in Nederland van mensen met een handicap. We behartigen de belangen van alle mensen met een handicap. Dit jaar bestaat Ieder(in) 10 jaar! Ieder(in) is ontstaan uit een fusie tussen de CG-Raad en Platform VG.



We zetten ons in voor een inclusieve samenleving. Daarbij gebruiken we het VN-verdrag Handicap als uitgangspunt. Iedereen met een handicap heeft net zoveel recht op een gelijkwaardige positie in de maatschappij als ieder ander. Helaas zien we dat mensen met een handicap toch vaak in een achtergestelde positie zitten. Dit komt doordat de samenleving op veel fronten nog niet toegankelijk genoeg is. Denk aan de openbare ruimte, maar ook aan werkplekken. Ook leven mensen met een handicap vaker in armoede door hoge meerkosten vanwege bijvoorbeeld zorg. “

Met wie werken jullie samen?

“We werken vanuit het principe ‘niets over ons, zonder ons’. Dat betekent dat we altijd samen met onze leden en ervaringsdeskundigen optrekken om onze standpunten te vormen en naar buiten te brengen.



Ieder(in) actief bij een rondetafelgesprek tussen politici en ervaringsdeskundigen.

Zo gaan we in gesprek met politieke partijen, overleggen bij ministeries en staan we journalisten te woord om te zorgen dat wet- en regelgeving, maar ook de samenleving, inclusiever wordt.

We vinden het belangrijk dat mensen met een handicap meer bestaanszekerheid krijgen. Recent hebben we op dit thema ook prettig samengewerkt met Stichting Intermobiel, omdat Veroni goed kan verwoorden welke meerkosten komen kijken bij een handicap hebben. Zo zijn we bijvoorbeeld gezamenlijk aangeschoven bij een werksessie met ambtenaren van verschillende ministeries en uitvoeringsorganisaties om te kijken wat er nodig is om de stapeling van zorgkosten tegen te gaan.”

Kan ik contact zoeken met Ieder(in) als jongere met een chronische ziekte of lichamelijke handicap als ik ergens tegen aan loop op het gebied van leven met een chronische ziekte of handicap?

“Jazeker! Alleen kunnen we mensen niet individueel helpen, daarvoor kun je beter aankloppen bij een van onze lidorganisaties of bijvoorbeeld sociaal raadsliden of onafhankelijk cliëntondersteuners in jouw gemeente. Wij richten ons als koepelorganisatie meer op de collectieve belangenbehartiging. Maar daarvoor moeten wij wel weten wat er speelt in het dagelijks leven van mensen met een handicap en wat hen hindert om deel te nemen aan het sociale leven. Bij ons meldpunt kun je je verhaal met ons delen. Bijvoorbeeld problemen die je ondervindt op school, op werk of bij het aanvragen van een hulpmiddel. Soms zien we een trend in de meldingen en kunnen wij er voor zorgen dat dit ook op de radar komt bij de mensen die er iets aan kunnen veranderen: beleidsmakers en politici.”

Ons meldpunt is bereikbaar per mail: meldpunt@iederin.nl of telefoon: 085 – 400 70 22 (Maandag t/m donderdag: 10.00 – 12.00 uur en 14.00 – 16.00 uur)

Wat wil Ieder(in) bereiken in de toekomst?

“Ieder(in) wil een écht inclusieve samenleving



waarin mensen met een handicap of chronische ziekte alle kansen krijgen om volwaardig mee te doen. We maken ons sterk voor een samenleving waarin iedereen kan meedoen en niemand wordt uitgesloten.

Hiervoor moet de huidige maatschappij zich veel meer instellen op mensen met een handicap of chronische ziekte. Mensen met een handicap of chronische ziekte moeten kunnen rekenen op zorg

en ondersteuning op maat. En ze moeten net als iedereen vrij kunnen kiezen hoe ze willen wonen, leren, werken, reizen en recreëren.

Lees meer over wat we zoal doen op deze verschillende levensgebieden en welke bijeenkomsten we organiseren op: iederin.nl.”

Daniël Toebes



Pijn hebben zonder au te zeggen

Als je al ruim dertig jaar chronische pijn hebt, dan zeg je niet meer steeds ‘Au’ als je pijn hebt. Ik benoem het soms wel door uit te spreken dat ik veel pijn heb. De tijd dat ‘Au’ zeggen zin heeft gehad is allang voorbij in mijn ogen. Nadeel is alleen dat mensen dan soms denken dat je geen pijn hebt. Maar pijn hebben kan ook geuit worden in je lichaam of gezicht door je te vertrekken van de pijn, je terug te trekken, te verkrampen of door te wrijven over een lichaamsdeel waar je pijn in hebt. Dat kun je de echoën van de pijn noemen. Vaak verkrampen de vingers in mijn handen of verstijf ik mijn kaken. Ook kan mijn ademhaling omhoog gaan of ermee stoppen door de heftige pijn, zodat je niet meer door kunt ademen.

Soms kan het helpen door naar de pijn toe te ademen en op de uitademing proberen de pijn los te laten. Zo kan er wat meer ruimte in jezelf komen en ben je misschien wat minder verkrampd.

Als ‘Au’ zeggen zin had dan zou ik het de hele dag door doen, maar dat heeft het niet. Ik zeg eerder ‘Au’ als ik me stoot of als er iets op me valt, maar niet 24 uur per dag.

Ik heb nu zesendertig jaar chronische pijn en kan me bijna niet meer voorstellen hoe het was zonder pijn. Ik herinner me meer het vrije gevoel van lichamelijke niet beperkt zijn en kunnen doen en laten wat je wilt ofwel vrijheid hebben en onbelemmerd zijn.



Ik denk ook dat ieder mens anders met pijn omgaat. De een kan meer aan dan een ander. Ook kan je pijngrens door de tijd heen verschuiven, omdat je er toch op een bepaalde wijze aan went zonder het daarmee af te doen. Toen ik pijn in een arm had, had ik veel pijn maar nu ik bijna overal pijn heb is dat niet meer te vergelijken met destijds. Dan was die pijn van toen ‘peanuts’ ten opzichte van nu. Pijn uit zich op veel manieren. De pijn kan door de dag heen veranderen en ook kunnen factoren zoals het

weer en stress er invloed op hebben. Als je je volledige aandacht richt op je pijn merk je ook dat die in beweging is, al lijkt dat vooraf niet zo te voelen.

Pijn staat niet op zich. Je hele lichaam en geest reageren op pijn. Als ik veel pijn heb ben ik niet de vrolijkste en erg spraakzaam. Maar zonder ‘Au’ te zeggen kun je dus wel degelijk veel pijn hebben. Daar doet het wel of niet uitspreken ervan niets aan af. Ik heb door de jaren heen vaak een pokerface opgezet zodat ik anderen op afstand hield en net deed of ik me goed voelde. Dat doe ik eigenlijk nu nog steeds regelmatig. Ik heb ook niet altijd zin om het erover te hebben, want daar gaat de pijn niet mee weg.

Pijn uit zich dus niet op één manier maar op vele manieren.

Veroni Steentjes



Zwanger worden op een iets oudere leeftijd



Nadat ik (Tamara, 1980) twee kinderen uit mijn eerdere relaties heb gekregen Mick (14) en Diede (10) heb ik met mijn nieuwe partner Daniel in september 2023 nog een jongetje gekregen, Tibbe genaamd.

Ik heb Fibromyalgie en een zwangerschap zou nadelig gevolgen kunnen hebben op mijn lichaam en de klachten. Gelukkig kan ik hier

achteraf over zeggen dat juist het tegenovergestelde gebeurd is. Die negen maanden zwanger waren heerlijk. Ik had, denk ik, door de hormonen zoveel minder klachten van mijn spieren. Na de bevalling en nu Tibbe zwaarder wordt en ik de Maxi-Cosi veel moet tillen zorgt het wel voor meer klachten. Maar als ik dan naar dat kleine ventje kijk, prijs ik me gelukkig en dat zorgt dat het allemaal dragelijker is. Na alle verhalen van dat het lastiger is om zwanger te worden en dat de nasleep van een zwangerschap groter is op latere leeftijd hebben we destijds besloten om samen een poging te doen een kindje te krijgen. Ik noem het ook extra een poging omdat het niet voor iedereen is weggelegd om een kindje te mogen krijgen. Na je veertigste is het percentage dat zwanger wordt lager dan als je dertig jaar of jonger bent.

Zwanger

We hebben geluk gehad. We waren eigenlijk snel zwanger, binnen drie maanden was de test positief. We hebben toen meteen contact gezocht met de gynaecoloog omdat ik bij mijn dochter een keizersnede heb gehad en ze een dysmatuurbaby was. Dysmatuur is wel de zwangerschap voldragen maar te licht van gewicht voor de zwangerschapsduur. Gelukkig heb ik tot de 37^e week van de zwangerschap geen klachten gehad. Toen kreeg ik last van vocht, ik voelde me niet lekker en had een hoge bloeddruk. Dit alles was het gevolg van een zwangerschapsvergiftiging. Bij mijn controle in de 38^e week mocht ik meteen in het ziekenhuis blijven.

Ziekenhuis

Natuurlijk reken je daar niet op. Ik moest meteen naar de afdeling waarbij alle controles grondig gedaan werden. In eerste instantie wilden ze

afwachten en bleef ik gewoon een nachtje om te kijken hoe het de volgende dag zou gaan. De volgende ochtend kwam de gynaecoloog. Hij gaf aan dat we mochten kiezen wat we wilden. Voor Tibbe stond al een keizersnede gepland als hij met 40 weken nog niet vanzelf geboren zou worden. Ik kon het afwachten maar zou zelf zeker worden van de vergiftiging en Tibbe daarbij ook. Ik mocht ook proberen gewoon te bevallen door een inleiding of een keizersnede. De keuze was eigenlijk snel gemaakt, zeker worden was niet verstandig, en de inleiding zag ik niet zitten na dagen met heel weinig slaap. Die keizersnede stond toch al gepland dus daar hebben we voor gekozen. Alles thuis werd opgevangen door mijn man, mijn ouders en door de kinderen zelf, dus dat liep wel door. Die middag was het al zover. Hij zou geboren worden. Natuurlijk is dat onwerkelijk want je praat om half twaalf met de arts en om twee uur lig je al klaar op de OK voor de ingreep. Om 14:39 uur is Tibbe geboren en hij was gezond en wel. Wat een heerlijk kereltje was het vanaf het eerste moment. Door complicaties moest ik iets langer blijven in het ziekenhuis. Gelukkig mocht ik na drie dagen samen met Tibbe lekker naar huis. Hij deed alles goed en was goed op gewicht en lengte.



Weer thuis

Eenmaal thuis kon ik aan mijn herstel beginnen. Helaas het is waar dat als je wat ouder bent het herstel langzamer gaat en dan vallen de gebroken nachten ook zwaarder dan bij de vorige twee. Het duurt langer voor je lichaam hersteld is, zowel van de zwangerschap als van de operatie maar ook mentaal is het zwaarder. Je wilt er ook voor de rest van het gezin zijn. Ik heb er zeker vijf weken overgedaan om weer gewoon uit mijn bed te kunnen komen waarbij mijn man destijds veel van de nachten heeft moeten opvangen omdat ik niet overeind kon komen door de pijn. Vaak moet je eruit voor de speen en dan kostte het eerst vijf minuten om op te staan en daarna om weer te gaan liggen. Gelukkig deel ik nog steeds de nachten met mijn



man en gaan we er om de beurt uit omdat Tibbe in de nacht nog vaak wakker is. Mick en Diede zijn beide erg blij en trots op hun kleine broertje en we genieten van ons gezin.

Toch is er een punt wat niet bij de punten hoort van het later zwanger worden en dat is een heel positief punt. Je geniet nog meer van je kinderen want ze zijn zo groot en komen dan in andere levensfasen terecht.

Tamara Smit-Steentjes



Op vakantie gaan in je eigen woonplaats

Een vriendin kreeg via de voedselbank een aanbod om vijf dagen in een kloosterhotel te verblijven en ze mocht iemand meenemen. Ze nodigde me uit en het werd een verrassende vakantie.

Eén keer per jaar organiseren de fraters van het kloosterhotel een complete verwenweek voor mensen die niet zoveel geld hebben om op vakantie te kunnen. De gemêleerde groep kwam uit alle hoeken van het land. De kamers waren klein, maar er was ook een wat grotere gehandicaptenkamer. Er was een grote eetzaal met lange tafels waar de maaltijden geserveerd werden. We werden door de koks enorm verwend met allerlei biologische lekkernijen.



Dagelijks was er een programma dat geleid werd door veel vrijwilligers. Er waren creatieve activiteiten zoals sieraden maken, speksteen bewerken, ecoprinten (bloemen en bladeren op stof printen) of een bloemstuk maken. Daarnaast genoten we van een verstillend intuïtief pianoconcert. We werden betoverend tijdens een

klankconcert met klankschalen, rainsticks, windgongen en nog veel meer prachtige instrumenten. Elke ochtend was er yoga voor de liefhebbers en iedereen kreeg een massage. Sommigen van ons gingen sinds lange tijd weer eens naar de kapper.

Er werden ook uitstapjes georganiseerd; een boottochtje, een fietstocht en een bezoek aan een museum. Met die uitstapjes kon ik niet mee, maar de rest aan activiteiten was voor mij al meer dan voldoende. Elke avond was er in de kapel een 'dagafsluiting' en daarna in de bar een gezellig samenzijn met de nodige borreltjes, kampvuur en zang.

De tuin was zo prachtig dat ik het idee opperde om een boomceremonie te organiseren. Ik vroeg de mensen met hun handen te leunen tegen de dikke boom en hun zorgen aan de boom toe te vertrouwen. Via de wortels konden hun zorgen naar de aarde stromen en daar getransformeerd worden. Daarna mochten ze met hun rug tegen de boom staan en zich voorstellen dat hun wensen voor zichzelf en voor anderen via de bladeren de lucht in konden stromen en vervuld zouden worden. Ik had een bijzonder lied gevonden, dat we na de ceremonie met zijn allen zongen. 'If you ever forget' (how strong you are, how beautiful you are) van May & June. Ook bij het afscheid op de laatste dag werd dit lied een aantal keren achter elkaar gezongen.



Het was een onvergetelijke midweek, waarbij ik mijlenver over mijn grenzen ging en acht dagen nodig had om bij te tanken, maar het was het dubbel en dwars waard.

Elvire van Vlijmen



Spanje is mijn vakantieland



Het favoriete vakantieland van mij en mijn man is Spanje. Meestal gaan we naar dezelfde steden, maar deze keer hebben we Bilbao bezocht. Bilbao staat bekend om de moderne architectuur, het Guggenheim museum, pintxos en het authentieke stadscentrum gecombineerd met Baskische details maken het een interessante stad om te bezichtigen.

De imposante buitenkant van het Guggenheim museum is op zich al het bekijken waard aangezien het constructief complexe vormen heeft en gemaakt is van titanium. De grote kunstwerken rondom het museum zijn prachtig en wanneer je van moderne kunst houdt moet je zeker een keer de expositie(s) bekijken. De meest bekende kunstwerken buiten het museum zijn de bloemen pup van Jeff Koons en de gigantische spin. Deze worden druk bezocht door de toeristen om een selfie te maken.

Naast het Guggenheim museum zijn er meerdere musea in de stad en er zijn ook prachtige oude gebouwen om te bezichtigen zoals Santiago Kathedraal en de Plaza Nueva. Door Bilbao stroomt de rivier de Nervion en ook de bruggen over deze rivier zijn het bekijken waard zoals de Zubizuri brug, een architectonisch hoogstandje en icoon van de stad.

Het authentieke stadscentrum van Bilbao is ook zeker een bezoekje waard. Las Siete Calles (De Zeven Straten) genoemd, is het middeleeuwse gedeelte van Bilbao. Hier bestond de ommuurde stad vroeger uit.

Vergeet ook de kleurrijke straten niet zoals de Casco Viejo, het historische centrum of het Mercado de la Ribera. Dit is een grote verse markt met natuurlijk veel soorten pintxos.

Wat ook leuk om te doen is: Artxanda Funicular is de tandradbaan vanuit het centrum naar de top van de nabijgelegen

berg Mount Artxanda. Na de rit heb je op een hoogte van 250 meter een leuke panorama over de stad Bilbao.

In de stad vind je overal pintxos. Pintxos zijn culinaire hapjes die de hele dag door geserveerd worden in diverse eetgelegenheden. Pintxos zijn een typisch gerecht voor Baskenland en Navarra en de noordelijke

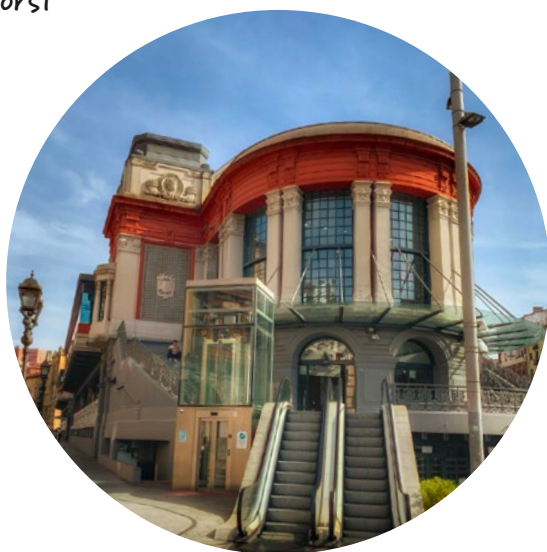
Spaanse regio's. Ze zijn vergelijkbaar met tapas maar meestal net iets groter en niet in een hap op te eten.

Wat ons opviel is dat de meeste eetgelegenheden niet opvallen, er wordt weinig reclame gemaakt. Het advies in dit geval is; Loop eens een openstaande deur in en kijk eens wat je er vindt.

Bilbao is bergachtig, er zijn veel trappen maar ook net zoveel liften. De stad is goed gepleveid en goed te bezoeken wanneer je wat minder mobiel bent.

Conclusie: Bilbao is zeker een aanrader!

Barbara Koehorst





Het Support magazine, vakantie editie 2024

Het Support magazine is een tijdschrift dat 6 keer per jaar uitkomt en één keer per jaar is er ook een vakantie special over aangepaste vakanties voor gehandicapten. Elvire kreeg de vakantie special¹ toegestuurd en hieronder lees je een korte samenvatting ervan.

Een aantal onderwerpen die aan bod komen:

- Een vaarvakantie met vakantieschip Prins Willem Alexander. Dat is een aangepast schip voor gehandicapten, waarmee je een cruise door Nederland, Duitsland en België kunt maken. Inclusief (lichte) zorg en maaltijden, www.vakantieschip.nl.²
- Reiservaringen van een reislustige gehandicapte John Morris. Hij is oprichter van 'rolstoelreizen'. Op zijn website www.wheelchairTravel.org³ deelt hij zijn ervaringen. Daar vind je veel toegankelijke reisbestemmingen.
- Een artikel over backpacken in een camper, die geschikt is voor een rolstoel.
- Kampeeruitrustingen op een open dag van Stichting Handicamp⁴. Allerlei handigheden voor kamperen met een handicap.
- Kampeertips voor de starter.⁵
- Kamperen in je je blootje oftewel naturisme:
 - ◊ www.blootkompas.nl⁶
 - ◊ <https://bit.ly/eurocampings-naturisme-toegankelijk>⁷
- Fietscaravan. Caravan die getrokken wordt door een (rolstoel)fiets.
- Een artikel over reisverzekeringen, www.skgz.nl.⁸
- Verder een flink aantal reisverslagen:
 - ◊ Madagaskar: www.saharatravel.com⁹
 - ◊ Cordoba
 - ◊ Duitsland
 - ◊ wandelvakantie-nedersaksen.nl¹⁰
 - ◊ <https://bit.ly/brochurewenigerode>¹¹
 - ◊ wheelmap.org¹²
- Utah, www.buitengewoonreizen.nl¹³
- Santiago de Compostella
- North York Moors
 - www.northyorkmoors.org.uk/access-for-all¹⁴
- Berg en Dal, www.vvvbergendal.nl¹⁵
- www.zorgeloosopvakantie.nl¹⁶

Beoordeling van het tijdschrift: een dikke tien voor de veelzijdigheid!

Elvire van Vlijmen



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



Tingel Tangel Pingel, daar zit muziek in!

Het leed dat geen muziek heet

Als het nakomertje van ons gezin, was muziekles voor mij niet meer voorhanden. Helaas was ik de enige van het gezin die echt interesse had in muziek. Live, op de radio, ik vond muziek een magische wereld. De blokfluitles die ik verplicht op de middelbare school had was een groot drama voor de toehoorders bij ons thuis en ik werd dan ook vele malen gesommeerd maar op school te oefenen....Vastgesteld toen, later gaat mijn huis een open huis zijn voor muziek.

Muziek is persoonlijk

Oké eerlijk, blokfluit vind ik ook alleen maar mooi wanneer iemand zijn ziel erin kan leggen. Eenmaal op mijzelf heb ik een digitale piano aangeschaft en ben lekker gaan pingelen. Het leven en bouwen van een nieuw gezin kwam tussendoor, de digitale piano van toen heb ik aan andere pingelaars toegedaan.



Pingelingeling

Zelf ben ik in de afgelopen jaren gaan zingen. Van lieverlee kwam er ook een cajon in huis, een ukelele bas, shakers en een kazoo. Niet dat ik goed kan spelen, maar ik vind het heerlijk om er op te pingelen. Wekelijks met een vriend, gitarist, aan de keukentafel muziek aan het maken.

Nieuwsgierigheid gewekt

Het gedoe van huilende kinderen omdat ze naar muziekles moeten heb ik aan mezelf voorbij laten gaan. Bovendien zijn die kinderen van mij bedraad met 'zelf doen'. Ze zien mij vaak zingen, krijgen muziek mee aan de keukentafel en zijn nieuwsgierig. Dat stemde mij als ouder al meer dan tevreden.

Ik zie ik zie wat jij niet ziet

Toen ze 6 en 8 waren kwam er een piano uit de familie in ons huis. Een goed jaar stond deze wat de kinderen betreft als een vreemd meubel in de woonkamer. En toen was daar ineens de interesse om te pingelen zolang niemand keek.



Ontdekt

Op een dag ook de interesse er echt iets mee te willen. De app Simply Piano voorzag in het zelf willen ontdekken en had ook nog een spel element. De oudste, inmiddels 10 jaar en wars van alles wat 'les' heet, wilde perse niet op muziekles...Nadat ze de hele app in ruim drie maanden had doorge-

speeld...'Mam, zou je op les nog meer kunnen leren?' Jazeker, een goede leraar legt je naast allerlei vingerzettingen, het leren studeren en houding, ook uit wat je met dynamiek, interpretatie en gevoel kunt. Dat eerste is techniek, een middel, in dat laatste zit de echte muziek.

Plezier voedt

Uitgelegd dat les nemen alleen zin heeft wanneer je een docent ook de kans geeft je iets uit te leggen, ofwel dat er enigszins een klik moet zijn. En dat het aan haar is te bepalen of ze dat zo voelt. Haar uitgelegd dat wanneer ze dat niet voelt, ze me dat moet zeggen. Want, wanneer je niet op je gemak bent, neem je ook nauwelijks iets aan van de ander...En dat is zonde. Van alle moeite en inzet, tijd en geld. En belangrijkste, het ontnemt de lol! Wat mij betreft de voedingsbodem waaruit muziek ontstaat.

Wereldreizigers

Gevonden en ze heeft het enorm naar haar zin, kan volledig verdwijnen in de toetsen en is enorm gretig om meer te leren. Haar broer daarentegen, wil geen les, en heeft minstens zoveel plezier wanneer hij in zijn eigen wereld opgaat achter de toetsen met zijn koptelefoon op.

Avonturen onderweg

Ik ervaar muziek nog steeds als een eigen taal. Waardevol om andere energie te kunnen bouwen, alleen en met anderen. Ben heel blij dat ook mijn kinderen muziek als een uitnodiging tot verdere nieuwsgierigheid en ontdekking ervaren. Hoop dat ze dat mogen blijven ervaren.

Besloten de piano uit 1965 in te ruilen en over een maand komt er een nieuwe digitale home piano te staan. Deze zomer klinkt me nu al als muziek in de oren!

*Bon voyage a tout
Myrtil*





Medische hulpmiddelen

Ik gebruik al vele jaren Fentanyl pleisters als pijnbestrijding. Alleen zijn de lijmresten er moeilijk vanaf te krijgen. Het is niet mogelijk om flink hard te boenen bij mijn overgevoelige lichaam. Ook plak je op bijna dezelfde plaats de volgende pleister weer, dus die moet dan wel blijven zitten. Ik heb zoete olie gebruikt en babyolie, maar ik ben daar niet tevreden over. Ik gebruik al jaren petroleumether, wat eigenlijk niet voor de huid bedoeld is, maar het werkt wel het beste. Ik vroeg of mijn dermatologieverpleegkundige nog een tip had en aan het bedrijf heb ik samples gevraagd.

Wepeel remover wipes van Wemedical

Het product is er in doekjes waar het materiaal op zit, wat origineel voor de lijmresten van een stoma bedoeld is. Ook is er een bus removerspray van.

Eigenschappen

- Verwijdert stoma kleefresten
- 100% alcoholvrij
- Niet-prikkende oplossing voor het verwijderen van stoma kleefresten
- Zorgt voor behoud van een gezonde peristomale huid
- Pijnloos verwisselen van stomazakjes
- Eenvoudig in gebruik
- Essentieel onderdeel van elk systeem waarmee stomazakjes worden verwisseld
- Zorgt er ook voor dat de huid niet loslaat na het verwijderen van de stoma.
- 30 doekjes voor € 18,95

Gebruik

Het haalt de lijmresten er zeker vanaf maar de inhoud vervliegt erg snel. Als ik de lijmresten van twee pleisters wil verwijderen lukt dat niet goed met één doekje. De huid voelt wel goed verzorgd aan na het gebruik ervan. Als ik twee doekjes om de dag gebruik kost het per keer € 1,26 dus gemiddeld per maand € 18,95



Er is ook remover spray van WEPEEL van € 9,95 die ik gebruik heb. Je hebt hier ook veel van nodig dus een bus is snel leeg. Het is wel zo dat zowel de doekjes als de spray de huid verzorgen.



Uitkomst

Het voordeel van petroleumether is dat een flesje ongeveer € 3,65 kost waar je heel lang mee doet mits de dop er wel goed opgedraaid wordt, want de ether vervliegt. De producten die ik getest heb moet ik ook zelf betalen. Als ik de prijzen vergelijk dan blijf ik toch de petroleumether gebruiken met name door de prijs.

Belangrijk

Mijn bevindingen van deze producten hebben dus betrekking op het verwijderen van lijmresten van medicijnpleisters. Het resultaat bij het verwijderen van stomalijmresten kan heel anders werken.

Veroni Steentjes



© Gerrit Snel





Veroni wil het taboe op seks met een handicap doorbreken.

Veroni (48) heeft Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS) en is al dertig jaar aan bed gekluisterd. Ondanks haar pijn kijkt ze vooral naar wat ze wél kan. Zoals haar best doen om het taboe op seks met een handicap te door-breken. “ik treed naar buiten met dit verhaal, terwijl ik eigenlijk best preuts ben.”



“Ja, ik heb een handicap. Ik kan niet lopen, niet staan en niet zitten, ik lig al sinds mijn achttiende op bed. Ik heb voortdurend pijn en weinig energie. Maar boven alles ben ik mens. Een mens met dromen, verlangens en behoeftes. En ja, natuurlijk dus: ook ik heb behoefte aan intimiteit en seks. Net als andere mensen met een handicap. Maar op dit onderwerp rust nog zo’n taboe. Niemand praat erover, ook artsen en hulpverleners niet. Het is de hoogste tijd om dat wél te gaan doen!

Voorgoed aan bed gekluisterd

Twaalf jaar was ik, toen ik met mijn schouder op een betonnen tegel viel. Ik was op een verjaardag-partijtje, en tijdens het belletje trekken viel ik over een muurtje. Op foto’s was niet te zien, toch deed mijn schouder vreselijk pijn. Na een tijdje kon ik zelfs mijn hele rechterarm bijna niet meer bewegen. Om omdat reguliere behandelingen niet aansloegen, gingen ze ervan uit dat het psychisch moest zijn. Misschien moest ik eens naar een psycholoog? Ik geloofde daar niets van. Eindeloos spitte ik de bibliotheek door. En toen ik iets las over posttraumatische dystrofie, zoals Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS) indertijd genoemd werd, vielen alle puzzelstukjes in elkaar.

Het is een complicatie die ontstaat na letsel of een operatie. Hoe het komt, is niet duidelijk; één van de theorieën is dat er een abnormale ontstekingsreacties ontstaat waardoor gezond weefsel wordt aangetast. Iedere behandeling kan het erger maken. Ook nu wordt CRPS lang niet altijd snel en makkelijk herkend, toen ik jong was al helemaal niet. De artsen veegden mijn zelfdiagnose van tafel. Een jaar later besloten ze me te opereren. Wat ik vreesde, gebeurde inderdaad: in plaats van dat er iets werd opgelost, sloeg de CRPS (dystrofie) over naar mijn andere arm en beide benen. Vanaf dat moment was mijn normale leven voorbij. Ik was voorgoed aan bed gekluisterd.

In één klap volwassen

Achttien was ik. Ik had, ondanks mijn pijn, altijd vol in het leven gestaan. Ik had vriendinnen, een liefde, ik ging uit, deed leuke dingen en zat vol toekomstplannen. Mijn vriend en ik volgden een boekhoudkundige opleiding en wilden daarna samen het

bedrijf van zijn vader overnemen. Nu was ik opeens zwaar beperkt en volledig afhankelijk van anderen. Natuurlijk ben ik daar heel verdrietig om geweest. En boos; het had niet zo hoeven gaan. Toch ben ik nooit blijven hangen in ‘wat als.’ Ik ben iemand die het glas altijd als halfvol ziet. Maar de eerste jaren viel dat niet mee. Ik moest knokken voor de juiste diagnose, de juiste behandeling. Ik zat maar liefst tweeënhal jaar in een revalidatiecentrum; en kwam er slechter uit dan ik erin ging. Ondertussen was mijn relatie voorbij. In het begin had mijn vriend me goed gesteund. Maar er kwam te veel tussen ons in te staan. Ik kwam voor zulke grote levensvragen te staan dat ik in één klap volwassen werd. Hij groeide, logisch ook wel, niet in hetzelfde tempo mee. En tja, het liep mis op het gebied van seks. Ik had wel andere dingen aan mijn hoofd, hij had juist zijn behoeftes. Hulp van buitenaf zoals van een seksuoloog, was er niet; op mijn afdeling in het revalidatiecentrum, waar overal zorg voor was, werd het onderwerp seks bij mij nooit aangesneden. Met mijn toenmalige vriend verdween ook onze vriendengroep uit mijn leven. Niet meteen, maar na verloop van tijd bleven mensen steeds vaker weg. Welgeteld één vriendin uit mijn jeugd heb ik nog over. Pijnlijk: gaat zo’n vriendschap dan meer om wat je kunt dan om wie je bent?

Studeren en naar concerten

Al was ik afhankelijk van 24-uurs zorg, ik wilde wat maken van mijn leven. Dus zette ik alles op alles om de juiste aanpassingen te krijgen. Zoals een kleine hulphond, een ligolstoel en een aangepaste bus waar mijn bed en ligolstoel in konden. Zodat ik toch naar concerten of naar de bioscoop kon. En een computertafel, zodat ik de pc vanuit bed kon bedienen met een mondbitje, waarmee ik typte. Ik ging culturele antropologie aan de universiteit studeren, omdat ik enorm gefascineerd ben door andere culturen en religies. Het Rode Kruis bracht me met bed en al naar college en haalde me ook weer op. En omdat ik anderen wilde helpen, richtte ik in 2001 Intermobiel op: een stichting voor jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte, die minder mobiel of bedlegerig zijn. Deze groep was ongezien en vergeten. Door Intermobiel kregen ze een stem en gezicht.



Schrijven was – en is – een belangrijke lijn voor mij naar de buitenwereld. Ik had penvriendinnen en scheef met langgestrafte gevangenen in Amerika. In april 1999 zag ik een oproep in Flair, om Nederlandse militairen in Kosovo een hart onder de riem te steken. Ik heb een kaartje gestuurd. Het beste besluit van mijn leven! Want het kwam bij Emile terecht, met wie ik nu al vierentwintig jaar een relatie heb. Daarvoor had ik vaak gedacht: zou ik ooit nog iemand vinden? Maar toen Emile en ik elkaar na een tijdje schrijven ontmoeten, sprong de vonk snel over. Emile zag mijn beperkingen niet. Hij zag mij, de vrouw die ik echt ben en met alle kwaliteiten die ik heb. Ook hij had een rugzakje, van verschillende heftige missies. Dit maakte ons echte soulmates. We zijn zelfs met een boeddhistische zegening spiritueel ‘getrouwd.’ Echt trouwen is ingewikkeld, dan wordt van Emile verwacht dat hij dan allerlei taken overneemt. Om diezelfde reden wonen we ook niet samen; het is niet gezond als hij fulltime mijn verzorger wordt. Natuurlijk kunnen er heel veel dingen niet – toch hebben wij het hartstikke goed samen. En al kan ik niet vaak het huis uit, we gaan er toch samen op uit. Als hij op vakantie gaat neemt hij mee door me alles te laten zien via videobellen. Zo kunnen we samen genieten.

Op ontdekkingstocht

Met de komst van Emile kwam ook seks terug in mijn leven; dit hoort voor mij bij een relatie. Daarvoor was ik er lange tijd niet mee bezig geweest; ik was te veel gefocust op overleven. Toch vond ik het raar dat er nooit over werd gepraat. Dat er iemand ooit vroeg hoe ik daarin stond. Want ik was niet eens in staat tot soloseks. Dan moet er bij artsen en hulpverleners toch een belletje gaan rinkelen? Bij Emile kwamen mijn verlangens terug. Samen gingen we op ontdekkingstocht. En wat was het fijn om te ontdekken dat een lichaam dat altijd voor pijn zorgt, ook weer veel plezier kon geven. En er blijken veel wegen die naar Rome leiden; echt niet alleen de snelweg. Wel vergt ons seksleven altijd voorbereiding. Zo moet de verwarming van tevoren hoger en neem ik extra pijnstillers. Dit haalt het spontane ietsje weg; toch weten wij er echt iets van te maken. Spijtig genoeg is het de afgelopen jaren wel minder geworden, omdat ik meer veel last heb van pijn en kramp. ‘Echt’ vrijen zit er niet meer in, ik raak ook niet snel opgewonden. Maar daar kunnen speeltjes gelukkig bij helpen. Al zijn ze vaak lastig om te bedienen als je zoals ik een beperkte handfunctie heb; daar mogen fabrikanten zich best

eens over buigen. Het belangrijkste is dat Emile en ik heel goed kunnen praten over onze verlangens. Dit zorgt voor een diepe verbinding.

“Artsen vragen alles, maar nooit naar de rol van seks en intimiteit.”

Net zoals dat ik behoefte heb aan intimiteit en seks, geldt dat natuurlijk voor bijna alle mensen met een handicap. Naast hun handicap of ziekte, zijn ze nog zoveel méér. Ze zijn sterk, mooi, slim en boeiend en vooral: doodnormaal. Toch is hun behoefte aan intimiteit en seks een grote roze olifant in onze maatschappij. Om die reden heb ik met Stichting Intermobiel dit onderwerp in 2007 op de kaart gezet met een eigen website: seksmeteenhandicap.nl. Hoe belangrijk seks kan zijn, bewijst een uitspraak van een vriendin van me. Zij zegt: ‘Ik vind het erger dat ik geen orgasme meer kan bereiken dan dat ik niet meer kan lopen.’ Ze voelt zich niet meer compleet als mens. Anderen kunnen wel klaarkomen, maar missen een partner en/of zijn niet zelf in staat tot masturbatie. Reken maar dat dat heftig is; als je zelfs voor je seksbeleving afhankelijk bent. En als dit onderwerp ook nog eens niet bespreekbaar is, zelfs niet met mensen die dagelijks voor je zorgen, maakt dat je eenzaam en gefrustreerd. Of juist heel sterk; maar dan moet je wel over heel wat drempels heen. Zo wilde een goede kennis van mij graag een vibrator op een plankje. Om dat voor elkaar te krijgen moest ze haar locatiemanager inschakelen, overleggen met een aanpassingsbedrijf én een aanvraag bij de gemeente doen voor de vergoeding. Hoezo met je billen bloot? Sommige cliënten op de plek waar ik vroeger woonde kregen weleens een (gespecialiseerde) sekszorger op bezoek. Ik vind het heel goed dat ze dat doen, dat ze zichzelf dat gunnen, al is het prijzig. Maar wat is het pijnlijk dat bepaald zorgpersoneel erover roddelt of er lacherig over doet. Dat zou toch met meer privacy en respect moeten kunnen? Het gebeurt helaas ook nog vaak dat er wordt gegiecheld om een ochtendrectie. Vragen of iemand je een speeltje aanreikt, is uit den boze. En al willen artsen alles van je weten, naar de rol van seks en intimiteit vragen ze me nooit. Dit is toch allemaal te dol?

Ervaringsboek

Om deze reden geeft Emile regelmatig voorlichting op hogescholen. En treed ik naar buiten met dit verhaal. Terwijl ik eigenlijk best preuts ben. Maar



iemand van onze stichting moest de Sjaak zijn, haha. We staan soms ook op beurzen, met een voorlichtingstand. Het komt voor dat daar ouders voorbijkomen met een puber in een rolstoel, die niet weten hoe snel ze de rolstoel voort moeten duwen als ze ons zien. Het is echt mijn missie om daar iets aan te veranderen. Daarom werk ik al zes jaar aan een ervaringsboek. Het is heel breed: het gaat zowel over intimiteit als seksualiteit en bevat zo'n honderd verhalen. Van mensen met een handicap, (ex-)partners tot zorgprofessionals, seksuologen en sekszorgers. Er zijn ook drie moslima's die hun verhaal doen; vanwege hun geloof worstelen zij nog meer met hun behoeftes en het inhuren van sekszorgers dan anderen. Ook komt er een transgender aan het woord. Het boek is voor mij letterlijk

van levensbelang. Het is een van de redenen dat ik er nog ben. Vanwege mijn chronische pijn en het feit dat het alleen maar erger wordt, heb ik al sinds 2013 een goedgekeurd verzoek tot euthanasie in de wachtstand bij het Expertisecentrum Euthanasie. Daar ben ik bij om: hoe afhankelijk ik ook ben, hier kan ik zélf de keuze in maken. Dat geeft me rust. Helaas merk ik dat ik achteruitga; er komt een moment dat het niet meer zal gaan. Maar voorlopig heb ik nog zoveel om voor te leven en te strijden. Emile natuurlijk, maar ook het boek en ik hoop daarna digitale voorlichting en lezingen te geven om het onderwerp bespreekbaarder te maken. Want het taboe verminderen: dat is echt een must!"

Geschreven door: Lydia van der Weide

Bron: Margriet nummer 28 20-26 juni 2024

Seks met een handicap is verre van een gebrek

Seks met handicap trekt het beeld aan,
dat seks met handicap nooit gewóón kan gaan.
Ze denken dat wij, 'gehandicapten' niet vrijen,
en dat de liefde bedrijven ons niet kan verblijden.
Door intiem met iemand te gaan,
heb ik naast mooie lingerie ook mijn handicap aan.

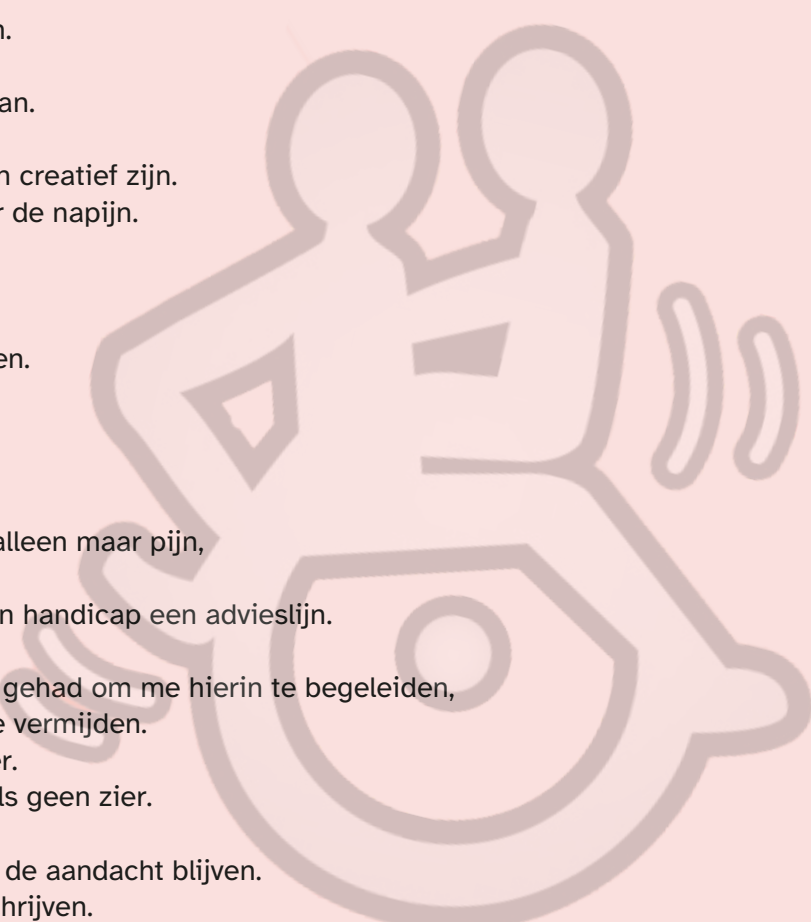
Seks met handicap vraagt meer voorbereiding en creatief zijn.
Ik neem voor het vrijen alvast medicijnen in voor de napijn.
Ik zet alvast de verwarming wat hoger aan
en heb een handdoek en glijmiddel klaar staan.
Zo kan ik de vrijetijd optimaal gebruiken.
om samen met manlief onder de dekens te duiken.

Vrijen is voor mij een kort moment,
meteen gevloerd nadat je klaargekomen bent.
Toch heeft vrijen ook aspecten die prettig zijn.
Even een aangename lichamelijke ervaring dan alleen maar pijn,
naast het belang van intiem met je partner zijn.
Ik ben inmiddels op het gebied van seks met een handicap een advieslijn.

Ik heb in mijn lange medische zorgtijd niemand gehad om me hierin te begeleiden,
Ze deden juist alles om het thema seksualiteit te vermijden.
Daarom zet ik mijn ervaring regelmatig op papier.
Het gebrek aan privacy interesseert me inmiddels geen zier.

Seks met een handicap moet in de media onder de aandacht blijven.
Daarom zal ik als ervaringsdeskundige blijven schrijven.

Veroni Steentjes





Rotating Vulva Massager

Rotating Vulva Massager by Belou

- Luxe oplegvibrator met ringgreep, roterende (r/l) massageballen met 9 standen.
- Zachte oplegbal met 10 vibratiestanden.
- Stimuleert gerichte hotspots voor vulva en clitoris maar ook geschikt voor partnermassages.
- Siliconen met soft touch-textuur.
- Oplaadbaar en USB-kabel is inbegrepen naast een opbergtas.
- **Prijs** € 99,- Afkomstig van Orion.
- German designer award 2024.



Uitleg



De Rotating Vulva Massager van Belou is een kleine, fijne lay-on vibrator met een praktische houderring die opwindend kan worden opgenomen in elk solo- of liefdesspel. Zijn centrale vibrerende bal en de 5 massagekogels die erom-

heen cirkelen zijn ingebed in zijdezachte siliconen en vleien elk hotspot met plezier - vooral de vulva en clitoris. Zelfs tijdens verkennende verwenmassages over het hele lichaam ligt de verfijnde lay-on vibrator goed in de hand en is hij gemakkelijk te leiden en te bedienen.

Maar liefst 2 krachtige motoren zorgen voor 10 vibratiestanden in de centrale zachte oplegbal en in totaal 9 rotatiestanden van de massageballen. De ballen draaien onder de zijdeachtige siliconen in elk 3 snelheden, rechts of links en rechts/links gecombineerd. De vibratie- en rotatiestanden

kunnen met een druk op de knop afzonderlijk direct op het speeltje worden bediend.

L 9,9 cm x B 7,4 cm x H 6,5 cm.

Massagebalring buiten- Ø 6 cm, binnen- Ø 3,3 cm; vibrobal Ø 3 cm.

Gewicht 236 g. ABS, silicone, PU.



Cijfer 7

Toelichting

Sandra, mijn contactpersoon bij Orion, kwam met dit product aan. Ik mocht een exemplaar uitproberen. Het geeft me als ik het op het lichaam houd als massage geen prettig effect. Ik merk er weinig van als je hem in het gebied van je vulva of clitoris gebruikt, omdat je je benen best ver uit elkaar moet doen om het op je vulva of clitoris te leggen, wat mij helaas niet lukt. Daardoor merk ik er helaas weinig tot niets van.

Het product ziet er wel erg mooi en luxe uit en er zitten veel standen op. Het handige is wel dat bij de omschrijving veel gegevens en dus ook de maten verstrekt worden. Ik hoop dat ik er iemand anders blij mee kan maken, maar helaas geen blijvertje voor mij. Het kan dus goed zijn dat het voor jou wel prettig werkt en je het een veel hoger cijfer geeft dan ik als je benen minder tot niet beperkt zijn. Het cijfer is bij mij dus lager door mijn beperkingen, dus wellicht is het voor jou zonder beperking of een andere soort beperking wel het ideale speeltje.

Veroni Steentjes





Elvire over onafhankelijke cliëntondersteuning (OCO)

Wet- en regelgeving

In de coronaperiode heb ik via Zoom meegewerkt aan het ontwikkelen van onafhankelijke cliëntondersteuning voor mensen in de gemeente Vught waar ik woon. Het komt erop neer dat iedereen wel eens hulp nodig heeft, maar soms vinden mensen de stap te groot om professionele hulp te zoeken of ze weten de weg niet. Iemand die is opgeleid tot OCO, kan een ander de hand reiken bij bijvoorbeeld een moeilijke brief van de overheid, het aanvragen van huishoudelijke hulp of een hulpmiddel. Het kan ook om allerlei problemen in het gezin gaan; zoals geldzaken, opvoeden, onderwijs, wonen of werk.



Een OCO kan goed luisteren en de juiste vragen stellen om het probleem in kaart brengen. Daarnaast zijn ze wegwijzers in het doolhof van regels. Ze maken gebruik van de sociale kaart van hun gemeente. Ze hoeven het probleem niet zelf op te lossen, maar ze wijzen de weg naar bijvoorbeeld organisaties of ze nemen de cliënt een tijdje bij de hand zodat hij/zij het later alleen af kan. Ze staan naast de cliënt en zijn niet verbonden aan een gemeente of aan een zorgorganisatie. De hulp is voor iedereen gratis.

Wat kan een OCO voor je doen?

- Je vraag bespreken, samen alles op een rijtje zetten
- Meegaan naar gesprekken met bijvoorbeeld de gemeente, zorgaanbieder of zorgkantoor.
- Helpen bij het stellen van de juiste vragen

- Informatie geven over de weg naar hulp, zorg en hulpmiddelen
- Helpen bij het maken van je eigen keuzes
- Meedenken en zoeken naar mogelijkheden
- Helpen bij het doen van een aanvraag
- Helpen als je het niet eens bent met een beslissing of ontevreden bent over de zorg die je krijgt

Uiteindelijk besloot ik om zelf ook OCO te worden en heb de opleiding hiervoor gevolgd. Het was hier vlakbij en ik kon er met mijn ligolstoel naar toe. In mijn situatie moet je wel creatiever zijn om praktische oplossingen te bedenken omdat ik niet naar een cliënt thuis kan voor een gesprek, of als de betreffende persoon ondersteuning nodig heeft tijdens een gesprek met iemand van de gemeente. Toch denk ik dat het mogelijk is om via de telefoon- of internet gesprekken te voeren of bij mij in de buurt een locatie te zoeken om daar de cliënt te ontmoeten.

In een groeiend aantal gemeenten in Nederland zijn er OCO's. Informeer bij je gemeente of ze ook in jouw woonplaats bestaan. Als persoon met een handicap of ziekte of als familie ervan heb je vast en zeker ook baat bij het werk van de onafhankelijke cliëntondersteuners.

Meer weten?

Wil je meer informatie over OCO kijk dan op de website www.regelhulp.nl.



Elvire van Vlijmen

Zomerbrunch

Op 13 augustus houdt Intermobiel een zomerbrunch bij Veroni thuis voor enkele lotgenoten en vrijwilligers vanwege de beperkte ruimte. Zo ontmoeten mensen elkaar live en niet via Zoom, en soms voor het eerst in ongeveer 20 jaar! Tijdens het 20-jarig bestaan feest vorig jaar september heb ik lang niet de kans gekregen met iedereen te praten. Dit is dus een tweede kans om bij te kletsen.





Een ander vachtje

Mijn naam is Martine (1987) en ik woon samen met mijn man en zoontje (5) in Gelderland. Door cerebrale parese (CP) gebruik ik een handbewogen rolstoel en heb ik minder energie. Ik schrijf over wat me bezighoudt.



Wat was het huis stil toen we na 9 jaar onze chihuahua Tiga hadden begraven. In het vorige nummer schreef ik al dat ik veel steun aan haar had.

Na de eerste stille maanden begon het steeds meer te kriebelen. We wilde graag weer een nieuw hondje. Maar met ons energieke, drukke mannetje van 5 jaar hadden we met Tiga al gemerkt dat een chihuahua wat aan de kleine kant was. Grote vraag was nu: Welke hond past dan beter bij ons? Hoe ik ook las over de verschillende rassen, adoptiehonden, kruisingen, ik kwam er niet uit.

Bij ons zoontje zou een stevige blijde hond passen die zowel fysiek als mentaal tegen een stootje kon. Maar ik zag mijzelf niet dagelijks 2 a 3 uur wandelen om hem voldoende beweging te geven. Voor mij betekent dat al die uren in de rolstoel, terwijl mijn lijf juist baat heeft bij afwisseling van de houding, even staan, en even op een andere stoel et cetera. Bij mijn lijf past een klein gezelschapshondje dat niet meteen te kort komt als je eens een dag minder lange tochten maakt.

Hoe ik ook puzzelde, ik zag geen oplossing die fijn was voor alle partijen.

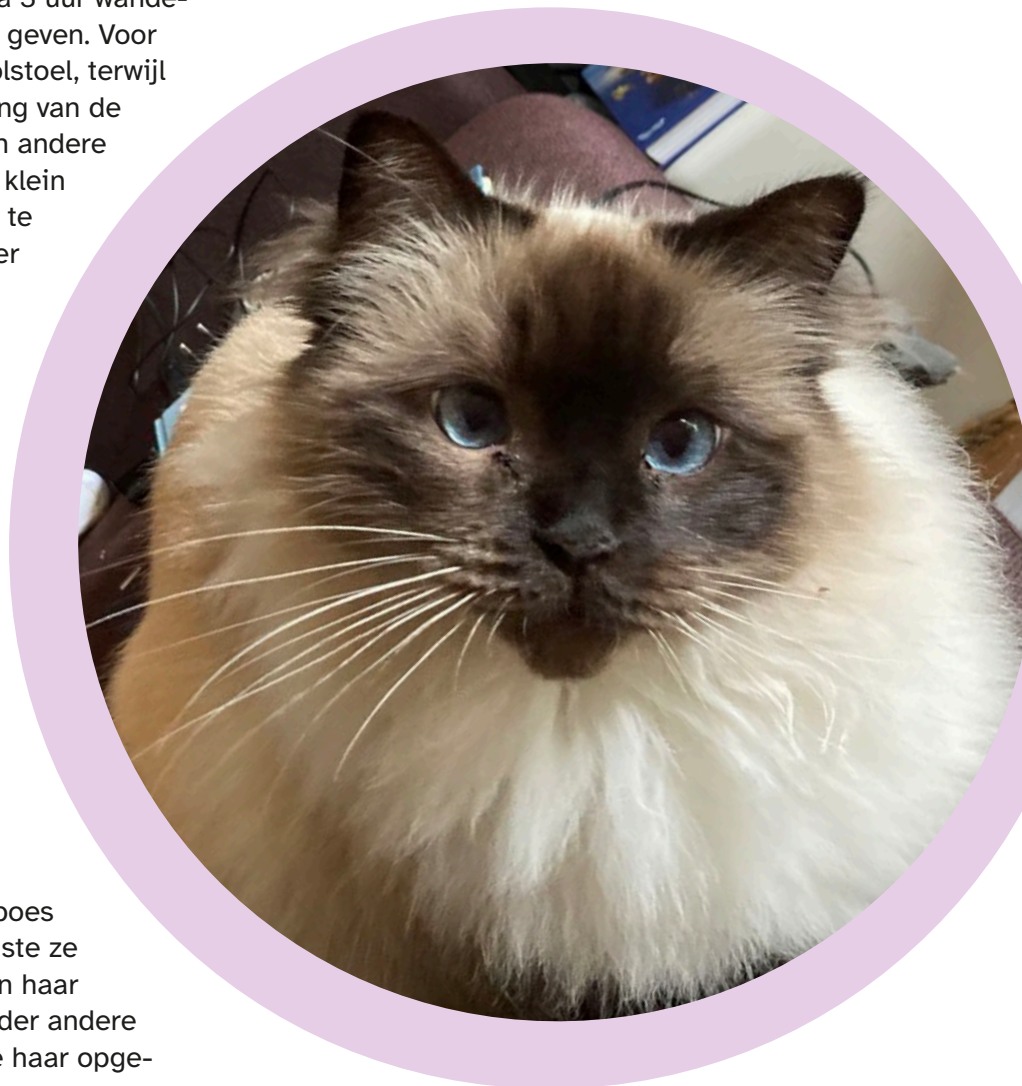
Maar wat miste ik een beestje in huis! En precies die zin bracht mij bij de oplossing. Ik miste vooral een dier, een warm vachtje om te aaien.

En ineens moest ik denken aan de Ragdolls, een kattenras, die we vroeger thuis hadden. Het zijn grote, pluizige, lieve katten die niet over de schutting springen maar gewoon in de achtertuin blijven. Na een korte zoektocht vonden we poes Chloë van 5. Op haar oude adres paste ze niet meer goed in de kattengroep en haar baasjes zochten dus een plekje zonder andere katten. Net voor de kerst hebben we haar opgehaald.

Wat is het een schat van een beest. Ze had snel haar draai gevonden en ze volgt ons overal in huis. Als ons zoontje een drukke bui heeft zoekt ze even de stilte boven op, maar ze komt al snel weer terug als de rust is teruggekeerd.

Ik merk dat het mij ook lucht geeft. Dat ik meer ruimte voel om rust te nemen of juist extra oefeningen te doen als dat nodig is. Nooit gedacht dat er poezenpootjes door ons huis zouden sluipen. Maar wat passen ze er goed.

Martine Berkhout





Een nieuwe stap...

Mijn naam is Jo-Ann Snel (1976), getrouwd met Gerrit, moeder van twee volwassen dochters en ik woon in Barneveld. Ik heb hEDS en DVN, hierdoor heb ik zo mijn beperkingen, pijn en ongemakken. Ik verplaats me zowel binnen als buiten met de elektrische rolstoel. Vanuit mijn bed in de werkkamer run ik mijn bedrijf uitgeverij Boekenbent. Naast mijn werk maak ik onder andere het Mobiel Magazine op en ik schrijf columns en artikelen.



Toen mijn kinderen het huis uitgingen leerde ik ze stapje bij stapje loslaten, dat ging de ene keer makkelijker als de andere keer. Wanneer je ziet dat ze worstelen kost het meer moeite dan wanneer alles goed gaat. Maar je groeit mee in het proces. De eerste periode dat ze allebei het huis uit waren moest ik echt mijn draai vinden. En ook dat is gelukt. Inmiddels zijn het twee jong volwassen vrouwen, die hun weg in het leven hebben gevonden.

Zo is 2024 voor allebei mijn dochters een jaar waarin ze een nieuwe stap hebben gezet. Gerianne heeft samen met haar vriendin een huis gekocht en Rebecca is in april getrouwd.

Rebecca had mij gevraagd om mee te denken met haar bruiloft. Ze hadden een locatie gehuurd, ze regelde zelf de catering, alleen het diner bestelde ze bij de Italiaan.

Maar de taart en cupcakes bakte ze zelf, drinken, hapjes, de aankleding echt aan alles was gedacht tot de schoonmaakdoekjes aan toe. De dag liep dan ook op rolletjes. Het was daardoor ook echt hun dag, hun feest. Ook voor mij was het een dag met een gouden randje, ik zag mijn dochter stralen in haar prachtige trouwjurk naast haar lieve bruidegom, die zo trots was op zijn bruid. Het deed mijn moederhart goed, ook om de woorden die ze voor elkaar hadden geschreven te horen, en de blijdschap te zien nadat ze elkaar het jawoord hadden gegeven.

Het trouwen van Rebecca bracht voor die tijd ook veel herinneringen naar boven toen ik op zoek was naar foto's voor het trouwmagazine wat ik voor ze heb gemaakt. We hebben heel veel foto's, ik kon niet altijd mee met uitstap-

jes, op zulke momenten werden er foto's gemaakt of gefilmd, zodat ik er toch een beetje bij kon zijn.

Mijn beperkingen hebben niet alleen mij, maar ook het leven van mijn man en kinderen beïnvloed. Toch als ik naar mijn dochters kijk en zie wie ze zijn geworden, dan ben ik blij, dankbaar en ook trots. Ze hebben meegekregen dat het leven niet vanzelfsprekend is, maar ook geleerd om te kijken naar wat wel kan en dat er dan ook veel mogelijk is.



Zo heeft Rebecca door de hEDS ook zo haar beperkingen, al zijn ze onzichtbaar. Ze had de opleiding creatief vakman gedaan, ze was er goed in en vond het heerlijk om met hout te werken en creatief bezig te zijn. Welk werk ze ook probeerde, het was steeds te zwaar. Toen heeft ze besloten om haar blik te verruimen en buiten haar vakgebied te gaan kijken. Ze is nu hartfunctielaborante in opleiding, en wat blijkt het werk past haar als een jas. Het werk is niet zwaar, de afwisseling in het werk doet haar goed, en ook het werken in de zorg vind ze ontzettend leuk. Ze heeft zelf de knop moeten omzetten, maar ze heeft wel van huis uit meegekregen dat wanneer je kijkt naar wat je wel kunt, er nog veel mogelijk is.

Ook Gerianne is met doorzettingsvermogen ver gekomen. Zo wilde ze graag arts worden, dat motiveerde haar om te leren en over drempels heen te stappen, want de weg er naar toe was niet altijd makkelijk. Maar ze wist waar ze het voor deed. Inmiddels is ze al een paar jaar basisarts, en heeft voor ogen welke





specialisatie ze wil gaan volgen. Ze weet waarom ze iets doet en gaat er dan ook voor. Het is mooi om te zien hoe ze in het leven staat.

Natuurlijk is ergens voor leren iets anders als het omgaan met beperkingen, want met een beperking is niet alles mogelijk hoe graag je ook zou willen. Maar ik denk dat de manier waarop Gerrit en ik met mijn beperkingen omgingen, de kansen grepen die we kregen, mijn dochters hebben laten zien dat je op veel manieren ergens kan komen, zolang je de barrières die je onderweg tegenkomt niet uit de weg gaat, maar als het nodig is ook durft te nemen.

Het opvoeden zit er voor mij al een paar jaar op, dit jaar hebben ze allebei een mooie nieuwe stap gezet. Mijn dochters zijn volwassen, ik hoef niets meer te doen, dan er alleen voor ze te zijn als ze me nodig hebben.

Jo-Ann Snel



Instagram woordspellen zoals #woordspel of #jolandasabc

#woordspel

Vind je het leuk om kaarten te versturen en wil je er een keer iets anders mee doen, doe dan mee op Instagram aan #woordspel. Je reageert op een woord als je daar een kaart van hebt zoals bijvoorbeeld HAAI in mijn geval en je geeft dan een nieuw woord op waar minimaal een letter in moet zitten van het woord waarop je gereageerd hebt zoals bijvoorbeeld HOND of KAT of TAFEL. Ik heb daarop gereageerd met VLINDER. Het woord moet dus een letter bevatten van het opgegeven woord vlinder dus en het woord mag maximaal 8 letters lang zijn. Het woordspel loopt ook gewoon door dus je kunt later nog een keer meedoen als je wilt. Ook kun je pauzeren als je het druk hebt of geen energie. Soms zijn er pittige woorden zoals TOMPOUCE of THEEKOPJE. Daar heb ik zo geen kaarten van liggen.

Ik heb voor het eerst meegedaan en heb gereageerd op het woord haai en heb er zelf vlinder van gemaakt. Je moet dus wel een aantal kaarten in huis hebben of willen kopen of zelf kunnen maken. Een leuk woordspel om te doen met echte post.

#jolandasabc

Ook is er nog het #jolandasabc spel waar je dus met de vervolgletter een kaart moet sturen. Iemand

zeft: 'Ik stuur een a en wie stuurt me een b.' dus als je wilt, dan stuur je die persoon een kaart met een b zoals een beer, bank of brood.' Tevens wordt er met regelmaat een bingo georganiseerd

Postzegels

Postzegels moet je dus wel hebben of een postzegelcode aanvragen op de website van PostNL. Als je kaarten maken leuk vindt kan het makkelijker zijn om een geschikte kaart te maken. Als je kaarten sturen leuk vindt en de postzegels kunt betalen, is het leuk omdat je connecties maakt met mensen. Je kunt zo vaak of weinig mee doen als je wilt. Ik stuur een gewone kaart met af en toe stickers of een kaart met inspirerende quotes wat ze dus tegenwoordig snailmail noemen. Ook voeg ik soms een theezakjes toe met teksten a cup of love, happy christmas of thank you. Sommige mensen maken er echt een kunstwerk van dus niet alleen de kaart maar ook van de envelop dat het bijna zonde is om de envelop te openen. Zo wat ideetjes als je zin hebt om jezelf, een ander én de postbode blij te maken. Dank ook aan @blijmakertjes_post die op mijn oproep en die voor mijn vader enthousiast gereageerd hebben. Door deze kaarten ontstaat er echt verbinding met mensen die je niet kent.

Veroni Steentjes



Tamara over de nieuwe bakfiets

Ik (1980) woon in Doetinchem en ben getrouwd. Ik heb drie kinderen Mick (14), Diede (10) en Tibbe (0). We hebben sinds kort een bakfiets vogue troy om ons mee te verplaatsen.

Review bakfiets vogue troy

Wij zijn overgestapt van een gewone fiets naar een elektrische bakfiets voor het vervoer van de kinderen. Het is een ruime bakfiets waar je vier kindjes in kunt laten zitten. Voor baby en peuters moet je een schaal halen waardoor zij veilig vast zitten. Deze schaal monteer je in de bakfiets in het gedeelte van de bankjes.

Het is een zeer fijne en ruime bakfiets. Het is wel wennen als het je eerste bakfiets is en het vergt enige oefening om ermee te rijden. Het heeft een zeer goede trapondersteuning van 9 standen en heeft 7 versnellingen. Met een volle



accu kun je ongeveer 50 kilometer fietsen.

Er zitten meerdere punten bij de bak waar de kinderen op kunnen staan om in de bak te stappen. De kap moet je er zelf bijkopen waardoor de kleintjes uit de wind en droog zitten.

De aanschaffkosten zijn wel hoog. Zo rond de € 2000,-, een losse huif is gemiddeld €200 euro. Als je er nog een peuter of babyschaal in wil hebben, moet je ook denken aan €90,- maar dan heb je hem ook compleet af.

Cijfer 9

Wij zijn zeer tevreden. Zeker gezien hoe wij ermee fietsen en dat is vooral in de stad met korte afstanden. We rijden er geen grote afstanden mee.

Tamara Smit-Steentjes



Beauty en verzorging

L'Oréal Infallible gel 36h automatic Eyeliner

Prijs € 11,99

Kleuren: zwart, wit, bruin, grijs, blauw en groen

Cijfer 8,5

Als ik een oogpotlood eyeliner gebruik is het meestal zwart of anders bruin. Ik heb van dit merk een zwarte en witte kleur. Deze eyeliner tekent erg makkelijk doordat het wat vettig is. Op de achterkant zit een kwastje zodat je het ook mooi kunt vervagen. Ik gebruik het kwastje niet vaak. De eyeliner blijft goed zitten en er is makkelijk mee te tekenen.

Ik heb ook een witte kleur die je op je waterlijn (onderste rand van je ooglid) kunt zetten waardoor je ogen groter en sprekender kijken. Alleen is deze kleur wel echt wit en het valt wel op. Met een roze of nude kleur is dat effect minder opvallend. Ik ben tevreden over deze eyeliner. Ik doe er ook erg lang mee. Ik heb ze in de aanbieding gekocht. Ik heb oogpotloden in mijn beautycase die ik al jaren gebruik.

Tip

Wil je een keer iets anders doen qua make-up dan een bruin of zwart oogpotlood? Gebruik dan een gekleurde oogpotlood of eyeliner voor op je onderste ooglid. Je kunt de kleur aanpassen op je ogen of je kleding. Ik gebruik zelf vaak blauw vanwege mijn blauwe ogen of groen als ik een groen shirt draag maar er is van alles mogelijk.



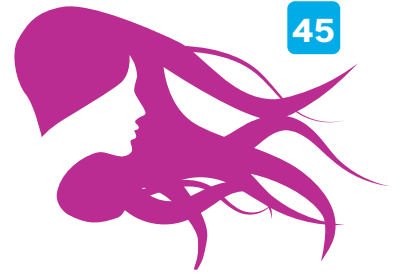
Aanbrengen

Trek je ooglid iets naar onderen en zet op die lijn het oogpotlood of de eyeliner. Je kunt het eventueel vervagen met een kwastje of wattenstaafje. Zo heb je een mooi lijntje dat je ogen ophaalt en je een frissere blik geeft.

Veroni Steentjes



Elvire over zelf kappertje spelen



Vroeger had mijn vader een kapperszaak en soms gingen mijn zus en ik op zondag stiekem kappertje spelen in de zaak. Er stond een mega fles 4711 Eau de Cologne, om er kleine flesjes mee te vullen. Dat vonden we natuurlijk heerlijk om ons daarmee te besprenkelen, waardoor ons geheime avontuur natuurlijk verklapt werd. Mijn zus en nichtje hebben op een onbewaakt moment hun haren happerig gekortwiekt. Ze moesten toen de hele zomer met een hoofddoek op naar de kleuterschool. Al jong leerden we dus dat we niet alleen elkaar konden knippen, maar ook ons eigen haar. Die vaardigheid kwam weer goed van pas toen ik 22 jaar geleden in bed kwam te liggen.



Sindsdien knip ik dus mijn haren zelf. Dat is overigens niet zo moeilijk met mijn springerige lokken. Omdat ik het altijd opsteek, zie je toch niet als het niet 100 procent gelijk geknipt is. Mijn 'geheim' is een grote handdoek op mijn kussen en een liniaal. Daar doe ik een elastiekje rondom heen op de lengte waar ik het hebben wil. De liniaal plaats ik recht tegen mijn hoofd en leg daar een pluk haar tegen-aan. Op de hoogte van het elastiekje knip ik het af

en zo werk ik het pluk voor pluk af. De lokken die klaar zijn, zet ik even vast met een speld, zodat ik weet waar ik gebleven ben. Meestal ben ik binnen 10 minuten klaar. Geen kapper die het me nadoet!

Verven doe ik ook zelf. Ik heb 3 kleuren verf van het merk Keune en die meng ik goed door elkaar samen met waterstofperoxide. Ik doe er heel lang mee omdat ik niet zoveel verf gebruik. Dan is het een kwestie van de uitgroei met een kwast verven - klod-dertje hier en kloddertje daar - en dan het restantje van de verf door de haren heen kammen, zodat het een natuurlijk resultaat geeft. Na een half uurtje kan ik het uitspoelen in de douche op mijn Carendo ligstoel. Het is wel even een dingetje omdat mijn armen door de verfbeurt flink belast worden, maar daarna ben ik helemaal blij dat ik er weer helemaal fris en fruitig uitzie. Ik denk dat ik mijn haren nooit grijs laat uitgroeien, ook al word ik 80!

Dus voorlopig blijf ik lekker 'doe-het-zelven' ofwel kappertje spelen.

Elvire van Vlijmen



Beauty en verzorging

L'Oréal Elvire extra ordinary oil

Sublieme Verzorging voor gekleurd en haar met highlights

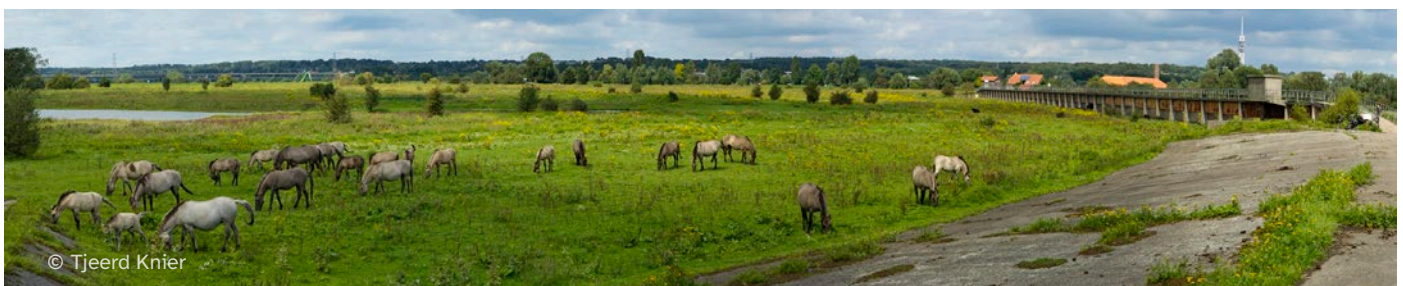
Cijfer 9

Van de reviewclub kreeg ik dit product om te testen. Ik gebruikte altijd al van dit soort olie-producten maar dan van het merk Gliss kur. Deze kende ik nog niet. Het is een fijne olie die ook



lekker ruikt. Het maakt mijn haar wat droog is door de krullen en de highlights minder droog en pluizig. Het is op droog en nat haar te gebruiken wat ik een pré vind. Ook wordt het haar niet vet. Tevens heb je ook weinig nodig dus je doet er lang mee. Het is daarnaast ook vaak in de aanbieding bij de bekende drogisterijen. Het is ook voor droog en beschadigd haar goed te gebruiken.

Veroni Steentjes





Club van honderd

Fam Mulderij
Hengelo (Gld)

Edwin de Meijer
Nederhorst ten Berg

Esther Cobben
Roermond

Emile Cares
zorg ondersteuning
en budgetbeheer

**Tegelzettersbedrijf
Borckink**
Eibergen

**Fleximo
autolease**
fleximo.nl

Harrie Truijen
Weert

M. van der Meulen
Arnhem

Frank Fiddelaers
Gorinchem

Theo & Joke Steentjes
Vorden

Swen Baeten
Ittervoort

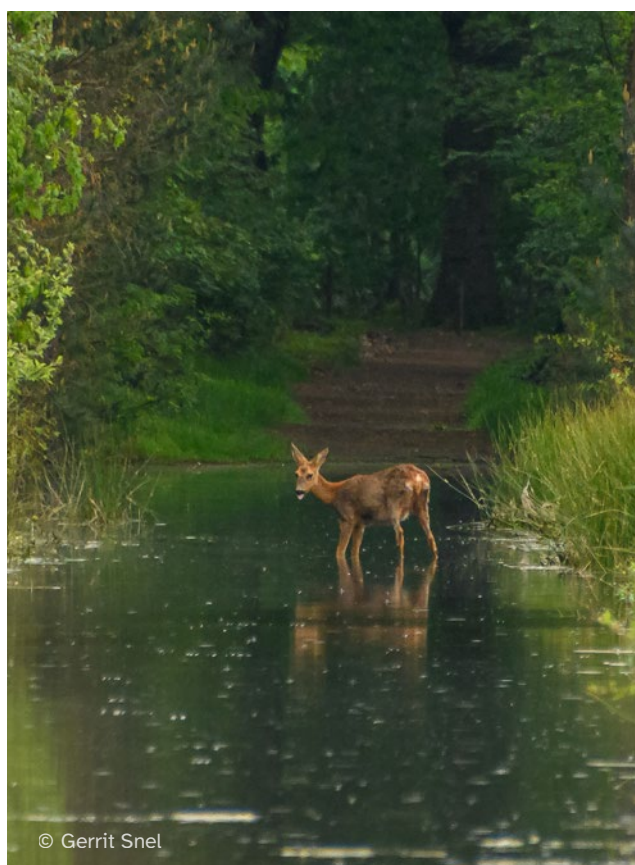
Spiritual Garden
spiritualgarden.nl
edelstenenenmineralen.nl

Ria Fiddelaers
Nederweert

Lunchroom Goede Tijden
lunchroomgoedetijden.nl
Roermond

Thijs Hoogemans
Beegden

**Uw naam zetten we
met plezier hierbij!**



© Gerrit Snel

Advertorial



Uitgeverij Boekenbent

OPMAAK • BOEKEN • PROEFSCHRIFTEN • BEDRIJFSDOCUMENTATIE

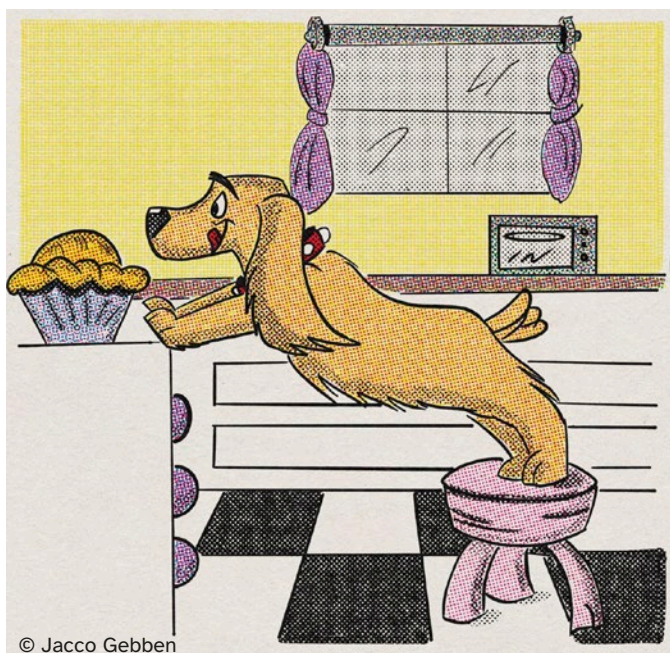


Madeleines bakken

Bakken en koken doe ik graag, het is intensief en vraagt veel energie, maar het ontspant ook. Ik vind het leuk om zelf brood te bakken, niet met kant en klare broodmix, maar met (volkoren)meel, (verse) gist, een beetje olie, en een snufje zout, maak je al een heerlijk brood. Ik bak het in de oven, je moet het wat meer in de gaten houden, maar ik vind dat juist wel wat hebben. Voor het kneden gebruik ik de keukenmachine, dat werkt perfect.

Ik heb veel aan de *Kookbijbel* geschreven door Nikki Segnit. Het is geen standaard receptenboek, het ene recept brengt je bij het andere recept en het leest leuk. Ze geeft allerlei tips en aanvullingen in wat zij noemt de Speeltuin. Bakken is vooral een kwestie van proberen en hoeft niet moeilijk te zijn als je de juiste verhoudingen, tijd en temperatuur aanhoudt of weet te vinden want geen oven is hetzelfde. Zo had ik vorige week madeleines gemaakt, omdat ik de vorm zo leuk vind. Hier is timing belangrijk, ze zijn snel te droog. Ik had wat geëxperimenteerd, 20 gr. amandelmeel en 80 gr. in plaats van 100 gr. bloem, daarnaast 100 gr. roomboter, 100 gr. suiker, 2 eieren, een beetje vanille van een vanillestokje en nadat ik de eerste 6 ingrediënten in de vorm had geschept, heb ik door de rest van het deeg nog wat lavendel gedaan voor het zomerse gevoel. In de voorverwarmde oven op 180 graden en na 13 minuten uit de oven gehaald. Helaas was ik de vorm vergeten in te vetten, dus geen perfect afgewerkte madeleines, maar wel smeugig en zowel met als zonder lavendel waren ze erg lekker.

Jo-Ann Snel



© Jacco Gebben



Bijzondere kaarten

Ik stuur veel kaarten en ontvang ook de nodige. Ik kreeg vorig jaar van Jo-Ann een Wally kaart, wat me onbekend was. Het is dus een puzzel zoek kaart. Achterop de kaart staat wat de opdracht is of opdrachten zijn. Emile en ik hebben bij de eerste keer lang gezocht maar we hebben het niet kunnen vinden. Bij de tweede kaart van Wally die ik onlangs ontving staat achterop 3 zoekopdrachten. Ze zijn wel in het Engels. Deze drie hebben we wel gevonden.



Ik zocht op internet omdat ik die kaarten ook wilde kopen omdat het weer eens iets anders is. Na lang zoeken vond ik bij amazon. de een tweedehandse variant die betaalbaar was. Er zitten 30 kaarten in een boekje.

De Wally kaarten kun je nu ook via Hallmark naar iemand sturen. Op deze kaarten moet je Wally zoeken; hij heeft een wit met rood gestreept shirt aan en een petje in dezelfde kleur. Zo heb je niet alleen een leuke kaart maar ook meteen een puzzel. Dat kan een leuke tip zijn voor jong en oud. Er zijn ook boeken van Willy met afbeeldingen te koop.

Zoektips

Op internet vond ik nog deze tips met zoeken. Randal Olson, doctoraatsstudent aan de universiteit van Michigan, zat op een winters weekend binnen en besloot om de tijd te verdrijven met één van de 'Waar is Wally?'-boeken. Maar terwijl hij daarmee in de weer was, ontdekte hij iets. Hij vergeleek 68 plaatjes met elkaar, bracht Wally's verstopplaatsen in kaart en kwam met een handige lifehack. De meest populaire plaats om Wally te verstoppen blijkt linksonder te zijn, dus daar begin je het beste. Vind je hem niet? Kijk dan eens in de rechter bovenhoek. Nog altijd geen succes? Bestudeer dan de rechter onderzijde. Als je hem nu nog altijd niet gevonden hebt, zal je de rest van het plaatje moeten bekijken, maar volgens Olson is de kans groot dat je hem binnen 10 seconden gespot hebt.

Dank dus aan Jo-Ann die me met Wally in contact bracht. Zo breng ik Wally weer verder onder de aandacht bij anderen en maakt Wally een hele reis.

Veroni Steentjes



Anders denken: the power of life

Bijna dagelijks verwonder ik mij over de kracht van het leven en dan vooral over het herstellend vermogen van onze aarde en van alle levende wezens.

Laat ik bij mezelf beginnen. Ik heb een nogal vreemde grillige ziekte, waardoor ik me zeer regelmatig zo slap als een dweil voel, of het bekende 'overreden-door-een-vrachtwagen-gevoel'. Dit duurt meestal enkele dagen, maar het bijzondere ervan vind ik dat ik *élke*, ja echt *élke* keer weer herstel. Dus het aantal keren dat ik ziek ben geweest de afgelopen 22 bedlegerige jaren, is precies hetzelfde aantal dan dat ik opgeknapt ben. Dat is op zich toch een dikke pluim voor mijn lichaam waard, nietwaar?

"Als je je herstel aandacht geeft, groeit het ook."

Ik leg veel liever de focus op het herstel dan op de ziekte, waardoor mijn binnenste iedere keer een vreugdedansje maakt als het wéér is gelukt. Als je een plantje water geeft, dan groeit het. Als je je herstel aandacht geeft, groeit het ook. Als je pijn of ziekte aandacht geeft, wordt het zwaarder voor je. Zo heb ik met mijn omdenken een modus gevonden om soepel swingend door mijn bizarre leven te hupsen.

Dat herstellend vermogen zie je natuurlijk bij alle mensen en dieren. Een sneetje in je vinger stopt binnen een paar minuten met bloeden door het vernauwen van vaatjes en bloedplaatjes die samenklonteren. Vervolgens helpt een stofje om er een keurig korstje van te fabriceren.

Zo'n knap staaltje herstel van je lichaam.

Bij een ontsteking stromen er binnen een split second duizenden witte bloedlichaampjes naar toe en ruimen de bacteriën op. Ons lichaam zit vól van ongelooflijk vernuftige snuffjes die ons lijf weer doen herstellen als we ziek zijn; zoals hormonen, eiwitten en enzymen. Tja, soms heeft je lichaam wat hulp van buitenaf nodig, maar de natuur biedt voor elke kwaal een medicijn. Sinds de geneesmiddelenindustrie explosief is gegroeid, zijn we helaas ver van de natuurlijke middelen afgedwaald en kennen we de werking van de plantjes, vruchtjes en kruidjes niet meer.

Ook het herstellend vermogen van de aarde vind ik miraculeus! Steeds weer brengt de aarde zichzelf weer in evenwicht na verstoringen of schade, zoals na een bosbrand wordt de bodem juist door de as weer vruchtbaarder. Als water erg vervuild is, kunnen moerassen op een uitermate behendige manier het water zuiveren en na een langere periode van droogte, komt er vaak een natte periode en na een natuurramp verandert de flora en fauna.

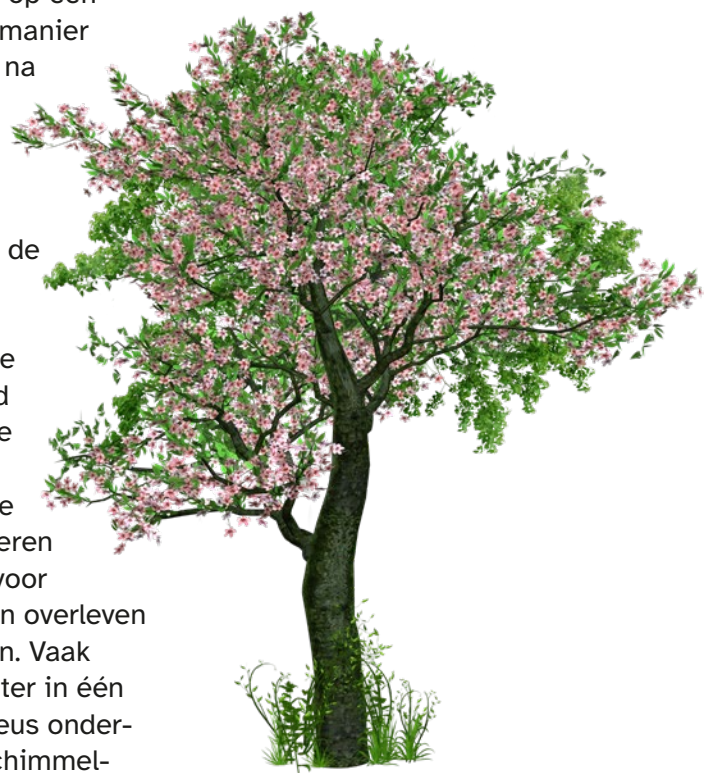
Een van de prachtigste natuurfenomenen vind ik de regenwouden; de bomen leveren niet alleen zuurstof voor de hele aarde maar fungeren ook als opslagplaats voor water, zodat ze kunnen overleven tijdens droge perioden. Vaak zit er wel 500 liter water in één boom. Via een ingenieus onderaards 'internet' van schimmel-

draden (paddenstoelen) kunnen bomen elkaar 'bomige' e-mails sturen, zodat een boom in nood meer water krijgt. Hoe innovatief is de natuur!

"De mens is geen statische toestand, maar altijd bewegend van afbraak naar herstel."

Elk dier, bacterie en zandkorrel speelt zijn eigen belangrijke rol om de balans van de aarde te behouden of te herstellen. Ze vormen sámen één groot organisme wat aarde heet. Wij zijn deel van de aarde en ook onze cellen en functies vormen één organisme dat mens heet. De mens is geen statische toestand, maar altijd bewegend van afbraak naar herstel, met een ongeëvenaarde innerlijke power.

Elvire van Vlijmen





Vakantie: ik ben er echt aan toe

Deel 1

Ik ben al vele jaren bedlegerig en chronisch ziek. Helaas kan ik al jaren niet buitenshuis op vakantie. De vakanties die ik heb bestaan uit de spaarzame bezoeken in de tuin als het 25 graden of warmer is. Als ik verder wegga met de bus, ervaart mijn lichaam dat niet als vakantie en is het niet duidelijk hoe lang mijn lichaam nodig heeft om bij te komen om de terugreis aan te kunnen en dan heb ik het nog niet eens over uitstapjes maken op vakantie. Ook zijn vakantiehuizen zelden toegankelijk voor bedlegerige mensen. Een bed toegankelijke woning is toch iets anders dan een rolstoeltoegankelijke.

"Ik kan geen vakantie nemen en al helemaal niet van ziek zijn."

Hoe ga je om met vrienden en zorgverleners die zeggen: 'Ik ben echt toe aan vakantie.' of 'Ik heb het echt verdiend.' Dit heb ik al zo vaak moeten aanhoren. Ik vind dat ik ook vakantie verdien met 24 uur per dag chronische pijn, beperkt zijn en topsport leveren, maar die criteria gelden helaas niet. Ik kan geen vakantie nemen en al helemaal niet van ziek zijn, al wil ik het wel heel graag. Moet ik er iets van zeggen als iemand zoiets tegen me zegt en zo ja, wat zeg je dan terug?

Als mensen terugkomen van vakantie en ik vraag beleefd naar hoe het was, krijg ik vaak te horen 'Het is zo snel voorbij gevlogen' of 'Ik ben er nu alweer aan toe.' Kan ik beter niets zeggen en mijn frustratie binnen houden? Op welke wijze ga ik hier goed mee om? Het is waarschijnlijk niet kwetsend bedoeld, maar leuk is het ook niet om het regelmatig te horen zonder dat mensen beseffen dat het voor mij nooit is weggelegd.

"Vakantie zou voor iedereen mogelijk moeten zijn."

Deel 2

Mijn vakantieplek is 80 centimeter bij 210 centimeter groot, meer is het helaas niet. Het zullen dan altijd kleine vakanties zijn op een kleine plek waarbij mijn lichaam altijd in Arnhem zal verblijven. De enige oplossing voor mij lijkt visualisatie te zijn. Gelukkig beschik ik over een rijke fantasie en vanuit mijn herinneringen kan ik mooie beelden voor de geest halen. Reis je even met me mee?

Ik tuur loom voor me uit en zie een mooi wit strand met een helderblauwe zee en overal staan wuivende palmbomen waar ik bewonderend naar kijk. Zo eentje zou ik ook wel in mijn tuin willen. De zon is fel, dus ik heb mijn zonnebril maar op gedaan en me goed ingesmeerd, want ik verbrand heel snel. De lucht ruikt ziltig. Ik zie mensen op surfplanken bezig; de een heeft iets meer geoefend dan de ander, wat leuke taferelen oplevert. Ze zoeken de grote golven op om mooie kunstjes te laten zien. Ze vermaken zich enorm goed.

Aan het strand bouwen kinderen met schepjes en emmertjes grote zandkastelen met water er tussen door. Ze leggen er ook mooie schelpen bij die ze net aan het strand gevonden hebben. Hun ouders zijn in de buurt en houden in de gaten wat ze aan het doen zijn. Soms helpen ze even mee met het bouwen, zodat de kids weer verder kunnen. Ik zie ook mensen rond een houtvuur zitten waarvan er eentje gitaar speelt en de rest zingt vrolijk mee.

Als ik er zo naar kijk vanaf mijn ligbed word ik er rustig van. Af en toe neem ik door mijn rietje een slokje van mijn heerlijk tropisch drankje. Ik voel me alsof ik in het paradijs beland ben. Ik zie tropische vogels voorbij vliegen die zich kwetterend bekend maken, zodat ze niet te missen zijn. Ik dut af en toe weg door de warme zon die me moe maakt en het geluid van de golven van de zee maken me rustig.

Opeens open ik mijn ogen en beseft ik dat mijn ideale vakantie er zo uitziet. Alleen is er helaas geen realisatie van die vakantie. Ik weet niet eens meer hoe lang het geleden is dat ik op vakantie ben geweest, ik schat ruim 20 jaar.

Vakantie zou voor iedereen mogelijk moeten zijn en dan hoeft het niet naar een ver exotisch oord te zijn of wekenlang van huis weg zijn, maar er gewoon even tussenuit kunnen om in een andere omgeving zijn, is iets wat iedereen nodig heeft. Maar zo vanzelfsprekend is op vakantie gaan niet zoals veel mensen wel denken.

Ik kan zo'n vakantie helaas niet afdwingen. Het is nu eenmaal zoals het is en ik zal mijn rijke fantasie maar vaak gebruiken om toch even op vakantie te kunnen gaan.

Veroni Steentjes



Lees-, kijk- en luisterhoek

Boek: Ziek, zwak en prikkelig, leven met chronische zelfspot (en een vleugje bittere ellende)

Auteur: Annelies Gramsma
Uitgeverij: De magere mug
Derde druk 17 augustus 2023
ISBN 97890-8334-537-6
 Hardcover € 22,- met leeslint
 geen e-book



Samenvatting

Dit is geen zelfhulpboek; Annelies weet het namelijk óók niet. Ze dobert maar wat rond op de zee die leven heet, in een leuke roeiboot, met een halve peddel en een hoofd dat voortdurend op instorten staat, om het nog maar niet te hebben over de krakemikkige staat van haar lijf. Annelies is hier dus niet om je te vertellen hoe je het beter moet doen – ze zou niet durven – maar wel om je aan het lachen te maken. Of aan het huilen, soms. En misschien is dat dan toch goed voor je, zomaar, als bonus. Je weet maar nooit... Annelies loopt intussen al meer dan twee decennia rond met ME/CVS en schrijft sinds 2021 goed gelezen columns op Instagram. De meeste teksten uit de bundel verschenen onder de naam 'het gezwets van Annelies' op Instagram.

Cijfer 8,5

Via Instagram kwam ik haar teksten en daarna haar boek tegen. Het is een mooi boek om te zien met harde cover en leeslint waar ik op zich blij van word. De titel is ook goed bedacht en geeft meteen de strekking van het boek aan, met humor dus. Maar als je een beperkte handfunctie hebt, is het boek qua formaat en dikte moeilijk vast te houden. Naast de tekst bevat het boek ook natuurfoto's, zodat het meer dan alleen maar tekst is. Ze staan in dit boek als rustpunt en voor wie de energie mist (of even geen zin heeft) om te lezen of naar buiten te gaan. In een directe eerlijke bewoording en met humor schrijft ze over ziek zijn en wat ze meemaakt. Het is fijn dat het korte hoofdstukken zijn zodat je het boek er even bij kunt pakken om een of twee hoofdstukken te lezen en het daarna aan de kant te leggen. Ik houd van haar manier van schrijven. Met humor beschrijft ze het ziek zijn wat het ook makkelijk leesbaar maakt. Ik herkende er ook veel in. Zeker dus een aanrader. Er is dus alleen geen e-book van.

Veroni Steentjes

Boek: De wonderen van de Kasa, een modern sprookje

Auteur: Macy Annabelle Pole
ISBN 97894-9328-0359-
Releasedatum: 1 september 2022
 Paperback € 20,95 en e-book € 11,95
 (zit in Kobo abonnement)



Samenvatting

Het verhaal gaat over Bessia, die al vanaf haar jeugd in verbinding staat met haar overleden oma, die haar spirituele begeleidster is. Ze voelt zich beschermd door het universum. Als ze puber is, ontmoet ze haar grote liefde maar de tijd is nog niet rijp. In een geheime spiegel ontdekt ze dat ze behalve haar spiegelbeeld ook andere dimensies kan waarnemen. Dat was het teken dat ze een Kasa was, die eens in de honderd jaar wordt geboren. Dat is een uitverkorene met bijzondere spirituele gaven en met een speciale taak voor de wereld.

Bessia maakt genezende amuletten die ze kan inzegenen door een liefdevolle spreuk/wens uit te spreken. Tijdens een lange reis, ontmoet ze steeds mensen die haar een innerlijke spirituele les leren en dat ze als Kasa een voorbeeldfunctie heeft door haar leven voluit te leven, zonder zich te laten weerhouden door meningen/overtuigingen van anderen. Na haar reis keert ze weer terug naar haar woonplaats en daar vindt ze haar grote liefde terug. De Wonderen van de Kasa is een spiritueel sprookje dat ontroert en vermaakt, maar dat bovenal visie, inspiratie en levenskracht biedt.

Cijfer 8

Het boek is prachtig en krachtig beschreven. Het brengt je terug in een tijd met eenvoudige waarden en naar de basis van spirituele kennis.

Elvire van Vlijmen

Boek: De Affaire - Verkeerd verbonden

Auteur: Lydia Van Der Weide
ISBN 97894-6305-816-2
Releasedatum: 23 november 2023
 Paperback € 17,94



Samenvatting

Nina, moeder, stiefmoeder en al twintig jaar gelukkig met Thijs, wordt verliefd op een andere man. Ze raakt verstrikt in een affaire



waaraan geen ontsnappen mogelijk is. Terwijl ze vreemdgaan altijd zó veroordeeld heeft. *De Affaire – Verkeerd verbonden* is een overrompelend en intiem verhaal van een vrouw die op zoek is naar wie zij echt is. “Altijd heb ik binnen de lijntjes gekleurd. Gedaan wat anderen wilden. Wat anderen van mij verwachten. Nu kies ik voor mezelf. Eén keer. Eén keertje maar.

Cijfer 8,5

Een mooi boek wat ik kreeg van schrijfster Lydia die me interviewde voor de Margriet. Haar boek lezen gaf een extra dimensie als je de schrijfster kent. Tijdens een verplichte rustweek ben ik eraan gestart en heb me erin verloren en kon het niet weggleggen. Het heeft een heerlijke dikte. Een boek wat lekker wegleest en wat je niet aan de kant kunt leggen. Zeker een aanrader.

Veroni Steentjes

Film: recensie over Oppenheimer

Acteurs: Cillian Murphy, Emily Blunt, Matt Damon en Robert Downey Jr.

Regisseur: Christopher Nolan

Releasedatum: 21 juli 2003

Duur: 3 uur en 1 minuut

Drama



Samenvatting

De film *Oppenheimer* is een misdaad thriller die een historisch tintje heeft. De film gaat over het maken van een grote kernbom. De wetenschapper Oppenheimer leidt tijdens de Tweede Wereldoorlog een geheim Manhattanproject. Hiervoor verzamelt hij een groep zeer erekende wetenschappers en bouwt hiervoor een klein dorp. Met al deze wetenschappers wordt de nucleaire bom gemaakt. Elke wetenschapper wordt uitgezocht op zijn specialisme zoals binding van stoffen het maken van de buitenkant van bom bouwkundig enzovoort. De bom wordt natuurlijk aan het einde van de film uitgeprobeerd, maar of het lukt laat ik in het midden.

Deze film is pas uit de bioscoop en is bij Pathé thuis te zien. De film heeft 7 Oscars geworden en andere prijzen zoals de Golden Globe awards en 7 Bafta's gewonnen. Er werd door een Nederlandse cameraman Hoyte van Hoytema gefilmd met een ouderwetse grote IMAX 65 mm en 65 mm-grootformaatfilm. Hij ontving hier een Oscar voor.

Cijfer 9

Wij geven de film een 9. Het was een zeer boeiende en interessante film die heel soms ook wat langdradig leek. De tijd vloog echter voorbij, hij duurt 3 uur in totaal. De film geeft je een inkijk in de geschiedenis van deze bom en de tijd waarin hij gemaakt is. Mijn zoon van 14 jaar keek ook mee en het gaf hem ook meer inzicht in hoe bijvoorbeeld de atoombom op Hiroshima gemaakt is. Het heeft wel een hele mooie verhaallijn waardoor het ons niet snel verveelde.

De hoofdrolspeler Cillian Murphy is bekend van de Netflix serie *Peaky Blinders*.

Tamara Smit-Steentjes

HBO documentaire: Thé boy who lived

Genre: Biografie

Duur: 1 uur en 26 minuten

Première 15 november 2023

Samenvatting

Een indrukwekkende documentaire over de vriendschap tussen Harry Potter-acteur Daniel Radcliffe en zijn stuntman David Holmes, die verlamd raakte door een ongeluk op de set van de Harry Potter-film. Tijdens het oefenen van een stunt krijgt hij een ongeluk en breekt daarbij zijn nek en hij houdt daar een dwarslaesie aan over. Hij is dik bevriend met David Radcliff door het jarenlange samen oefenen van de stunts die ook na zijn ongeluk contact blijft houden. Achteraf gezien blijkt dat er iets aan het harnas is veranderd waardoor het ongeluk is gebeurd. Daniel had geen behoefte in uitzoeken hoe het heeft kunnen gebeuren. Dat zou niets aan de situatie veranderen.

Cijfer 9,5

Een jongen die van jongsafaan de meest rare en absurde streken uithaalt en totaal geen angst kent is ineens een jongen die in zijn lichaam gevangen zit door een werkgeluk. Door complicaties gaat hij lichamelijk nog verder achteruit en wordt hij nog meer beperkt dan alleen door zijn dwarslaesie. Dit alles wordt in beeld gebracht wat erg indrukwekkend is voor hemzelf en zijn omgeving. Zijn vrienden zijn hem ook blijven steunen. Hij is contact blijven houden met andere stuntmannen waarvan een hem verving na zijn ongeluk. David staat positief in het leven en haalt er alles uit.



Een vriend van hem doet zijn volledige zorg waardoor ze samen mooie dingen kunnen beleven zoals op safari gaan in Afrika. Het is mooi dat ook eens zo'n verhaal in beeld is gebracht wat laat zien dat

niet alles glitter en glamour is. Normaal zie je niet hoeveel uren werk een stuntman bezig is om een film zoals die van Harry Potter mogelijk te maken. David is een heel positief voorbeeld in het omgaan met beperkingen en zijn achteruitgang. Hij zet zich nu in om voor goede doelen en heeft ook nog een eigen stuntschool opgezet.

Een aanrader om te kijken zowel voor mensen zonder als met handicap en hun omgeving. Zo zie je dat in een seconde een leven waarin alles mogelijk is plots alles kan veranderen.

Veroni Steentjes



De top 5 Airbnb appartementen van Elvira

Op verzoek deelt Elvira haar favoriete vijf Airbnb appartementen. Zo kun je leuke ideeën opdoen voor de aankomende vakantieperiode of zomaar om er even tussenuit te gaan.



Nummer 1

In Antwerpen, midden in de grootste winkelstraat de Meir, is het een meer dan riant appartement voor 5 personen, voor een zacht prijsje. Het is mooi ingericht en heeft veel luxe. Het is niet aangepast voor een handicap, maar toch is alles goed toegankelijk. Ze krijgen van mij een dikke 10.

Nummer 2

In Antwerpen, eveneens aan de Meir, een 9 persoons appartement. De ruimte wordt alleen verhuurd, dus heeft geen vaste bewoners. Er zijn wel wat kleine mankementjes aan deuren en sluitwerk, maar toch voor de ruimte, de prijs en de centrale ligging een ruime 8.

Nummer 3

Dit is een appartement in Leiden, op ongeveer 10 tot 15 minuten loopafstand van het centrum. Het is luxe en huiselijk ingericht. Hij is een bijzonder aardige verhuurder, die er normaal zelf woont. Er zijn drie slaapplekken en daarnaast is er nog een bedbank. Het is niet super goedkoop, maar wel als je de luxe en ruimte vergelijkt met een hotel. Voor de luxe en comfort een dikke 8. Link werkt alleen als je ingelogd bent. (air.tl/qXHV8ZNO)

Nummer 4

Dit is een vierpersoonsappartement in Düsseldorf. Helaas ligt het voor mij net te ver van de binnenstad, maar het is wel een prima verblijf, daarom een prima 7.

Nummer 5

Een appartement op de begane grond in Den Haag op 20 minuten loopafstand van het centrum voor drie personen. Het is ietwat gedateerd. Ik kon helaas geen gebruik maken van de douche vanwege een hoge opstap. Voor de ruimte een kleine 7 en voor de ligging een 6.

Elvira van Vlijmen



NUMMER 1 NUMMER 2 NUMMER 3 NUMMER 4 NUMMER 5



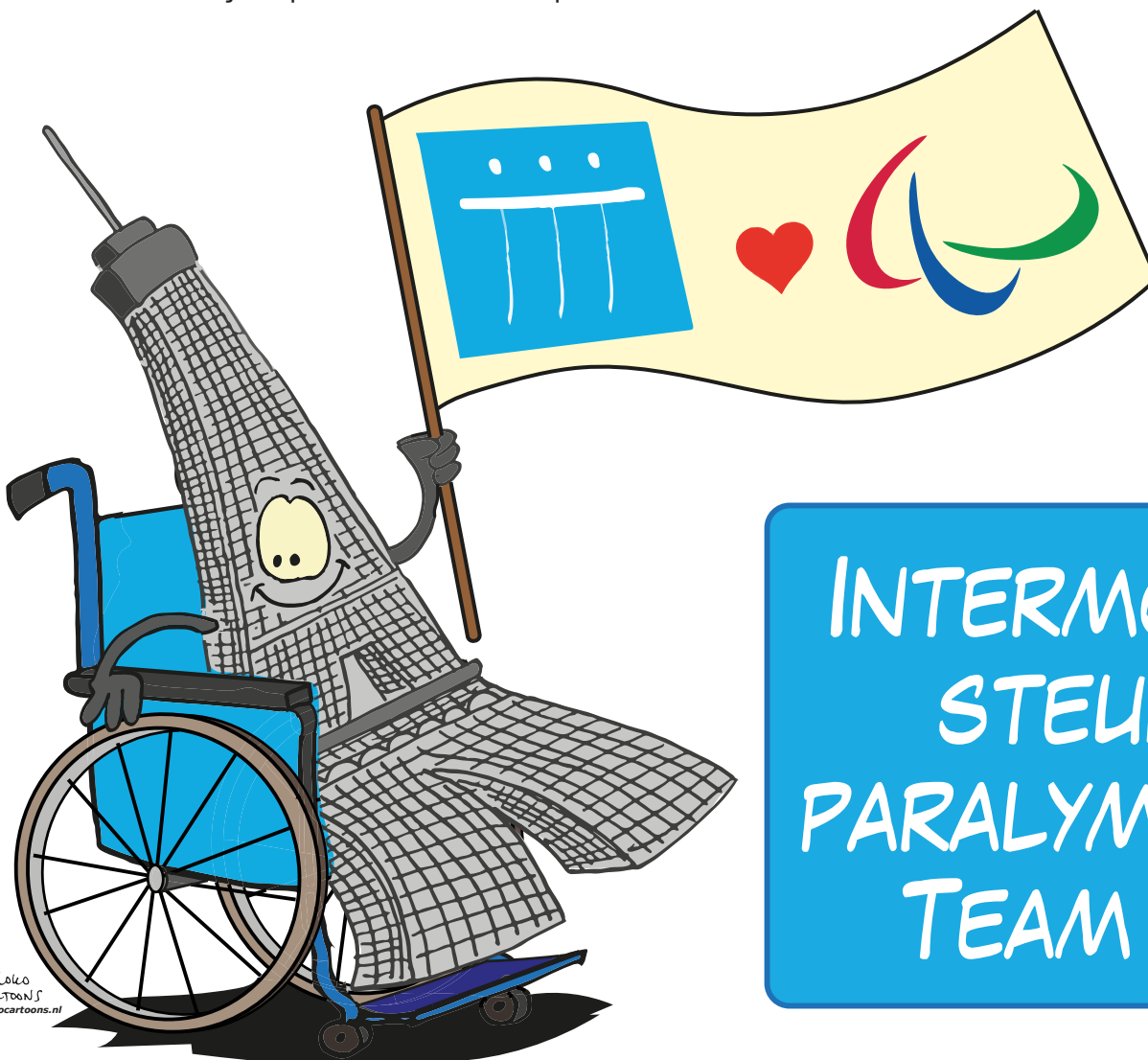
Intermobiel steunt het Paralympisch Team NL Parijs 2024

De Paralympische Spelen Parijs 2024 zijn gepland van 28 augustus tot en met 8 september 2024 in de Franse hoofdstad Parijs. Het is de eerste keer dat Parijs de gaststad zal zijn van de Paralympische Zomerspelen. Het zijn de tweede Paralympische Spelen in Frankrijk, na de Paralympische Winterspelen 1992 die werden gehouden in Tignes en Albertville.

De volgende 22 sporten komen aan bod op de Paralympische Zomerspelen van 2024: Atletiek, Boogschieten, Badminton, Boccia, Wielersport, Wielersport (weg), Wielersport (baan), Paardensport, Blindenvoetbal, Goalball, Judo, Kanovaren, Triatlon, Bankdrukken, Roeien, Schietsport, Zwemmen, Tafeltennis, Taekwondo, Volleybal, Basketbal, Schermen, Rugby en Tennis.

De Phryges mascottes van de Olympische en Paralympische Spelen zijn nagenoeg bijna uniek alleen draagt de mascotte van de PS een blade. Door voor een zichtbare beperking te kiezen bij de Paralympische mascotte, wil Parijs 2024 personen met een beperking in de schijnwerpers plaatsen en de waarden van inclusie uitdragen die de Paralympische Spelen en sport in het algemeen uitdragen.

Stichting Intermobiel wenst alle Paralympische Sporters van Team NL hele fijne Spelen toe met mooie prestaties!



INTERMOBIEL
STEUNT
PARALYMPISCH
TEAM NL



www.gldprintmedia.nl