

Mobiel Magazine

No.1 jaargang 20

© Stichting Intermobiel

**'INTERMOBIEL
zijn we met zijn
allen SAMEN!'**

**'Ondanks de
OMSTANDIGHEDEN
behalen we de
OVERWINNINGEN.'**

**'Er is RUIMTE
voor IEDEREEN,
wat je achtergrond
of situatie ook is.'**

In dit nummer o.a:
Terugblik twintig jaar Intermobiel
Lilian over kwetsbaarheid
Boksen voor balans
Woordzoeker met prijsvraag
Marjolein over als het maar gezond is
Logica volgens Myrthe



20 jaar Intermobiel



2003
Start Stichting



2004
Opening
website



2006
Niek de Jong
Prijs



2007
Nominatie
Theo Zwetsloot



2010
Nominatie
Fakkelprijs



2013
Vierdaagse lopers
Intermobiel



2016
JKA Weert
Wijnbeurs



2023
20 jarig bestaan
Stichting



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 20
nummer 2, april 2024

Aan dit nummer werkten mee: Martine Berkhout, Marjolein Buis, Emile Cobben, Lilian Goudzwaard, Mary Fiddelaers, Ernst Holwerda, Barbara Koehorst, Myrthea Roozendaal, Gaby Santcroos, Denise Vanderbroeck en Maud Verburgh. Alle bijdragers hartelijk dank!!

Hoofdredacteur: Veroni Steentjes

Redactie: Fons Osseweijer, Veroni Steentjes, Sanne van Diesen, Elvire van Vlijmen en Jolet Wiering.

Redigeren: Mary Fiddelaers, Veroni Steentjes en Elvire van Vlijmen.

Vormgeving: Jo-Ann Snel - Uitgeverij Boekenbent

Fotografie en illustraties: Marjolein Buis, Emile Cobben, Tjeerd Knier, Lodewijk Koster - www.lokocartoons.nl, Fons Osseweijer, Pixabay, Gerrit Snel, Paul Stoel, 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 verveelvoudigd. Stichting Intermobiel hoeft niet achter de inhoud in het magazine te staan.

Groeten Stichting Intermobiel





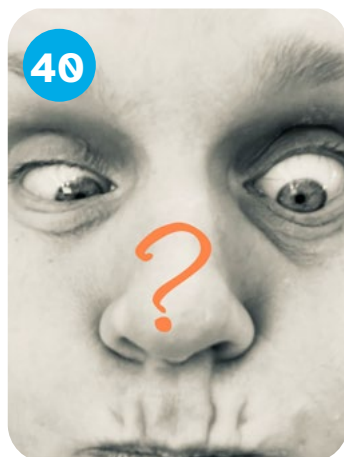
Inhoudsopgave



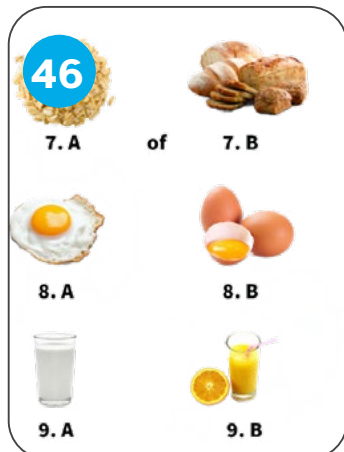
10



32



40



46

7. A

of

7. B

8. A

8. B

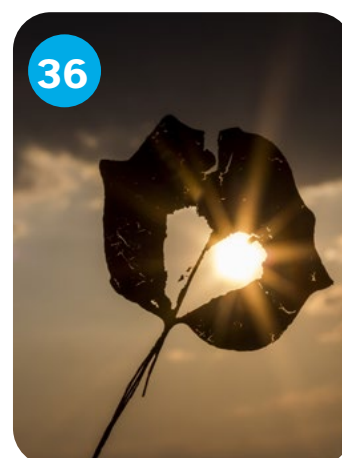
9. A

9. B

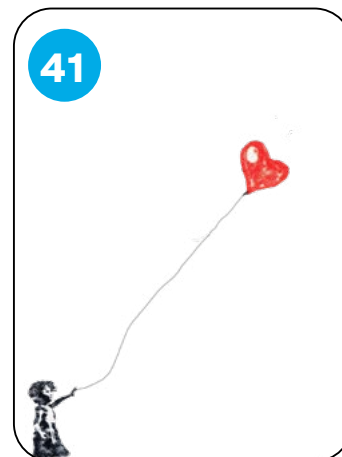
Voorwoord	4
Stichting Intermobiel: 20-jarig bestaan met enkele hoogtepunten	5
Fons interviewt Veroni over twintig jaar Intermobiel	10
Vrijwilligers over twintig jaar Intermobiel....	14
Sponsoren	18
Sanne neemt afscheid van tien jaar Intermobiel	20
Fons over de Nijmeegse Vierdaagse 2023	21
Intermobiel nieuws: overlijden Ineke Vrolijk	22
Omgaan met verlies	23
Tel en prijs de kleine lichtpuntjes...	24
Op zoek naar betrouwbare medische bronnen	25
Voeding Leef! met MS	26
Woordzoeker met prijsvraag	27
Voeding bij ziekte	28
Het geheugen- en spasmedingetje	29
Elvire over voedselintolerantie en allergie	30
Rijkdom in de dop	31
Boksen als fysiotherapie	32
Seks met een handicap? Veroni had er graag veel meer hulp bij gehad	34
Lilian over kwetsbaarheid en acceptatie	36
Aangepast meubilair babyverzorging	38
Boeken met rollende mama's	39
Logica volgens Myrtl - Wat was wordt alles	40
Gedicht Lennie	41
Emotiekaarten van Loko Cartoons	42
De verschuiving in blij worden van...	43
Gewendheid aan beperktheid?	44
Als het maar gezond is	45
Een quiz over gezonde voeding	46
Spraakversterker	47
Buiten liggend onderdeel van het geheel zijn	48
Op pad met de rolstoel	50
Is er licht aan het einde van de horizon door het gebruik van methadon?	52
Uitdagingen in Düsseldorf	54
De zoektocht naar een Airbnb	55
Postcrossing	57
Club van honderd	58
Seks met een handicap 'Met je 'clit' in het zand of een piemel in je hand'	59
Knutselhoek: een luiertaart maken	60
Maak je up	61
Denise over haar hulphond Vedrá	62
Happy hoekje Disney	63
Anders denken, Elvire over ja natuurlijk!	64
Lees-, kijk- en luisterhoek	65
Uitslag quiz over gezonde voeding	68



24



36



41



62



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. Dit magazine staat voornamelijk in het teken van het 20-jarig bestaan van Stichting Intermobiel naast bijdragen over alles wat komt kijken bij leven met een lichamelijke handicap of chronische ziekte.

Intermobiel 20 jaar in vogelvlucht

Toen ik in 1994 op bed kwam te liggen kwam ik in een onbekende wereld terecht. Aanpassingen die ik nodig had waren er standaard niet. Een leeuwengevecht volgde, met als uitkomst een elektrische ligolstoel, een pc-tafel die over mijn bed heen geschoven kon worden en een bus waarin mijn bed vervoerd kon worden, zodat ik naar concerten kon.

'Iedere persoon die ik kan helpen is er één die telt.'

Toen ik in de periode van 1999-2001 met regelmaat in de media was, merkte ik dat deze aanpassingen ook bij anderen niet bekend waren. Ook met het bed erop uit gaan naar een concert was voor velen iets nieuws. Zo ontstond langzaam het idee om iets te willen veranderen. Toen in 2001 het idee van Intermobiel vorm begon te krijgen wist ik niet goed waar ik aan begon. De motivatie was om kennis en ervaring te delen zodat niet iedereen hetzelfde wiel uit hoefde te vinden en om te zorgen dat de jongeren die na mij kwamen het net ietsje makkelijker hadden met meer mogelijkheden. Iedere persoon die ik kan helpen is er één die telt.

'De jaren zijn omgevlogen'

Tevens wilde ik een digitale ontmoetingsplaats creëren voor jongeren die minder mobiel of bedlegerig waren door een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Ik voelde me alleen op de wereld net als Remy. Veel mensen zien je niet als je weinig buiten komt en vrienden haken af als je niet mee kunt uiteten of uitgaan. Ook is ziek zijn niet hip en cool als je jong bent. Ik wilde een luisterend oor aanbieden door middel van een spraakchat, waarbij lotgenoten vertrouwelijk met elkaar kunnen praten. Er is gelukkig nog steeds veel animo voor de spraakchat.

Er volgde gelukkig hulp van andere vrijwilligers die ook grotendeels op bed lagen en die ook behoefte aan lotgenotencontact hadden. In 2003 werd



Intermobiel een stichting op advies van stichting Vrienden Het Dorp. Nynke, Jolanda en Petra en ik hebben de notariële akte ondertekend. Toen ik Intermobiel opzette, studeerde ik nog aan de universiteit in Nijmegen. Ik stopte met mijn studie om me geheel op Intermobiel te richten. Als ik nu zo terugkijk wijd ik al bijna de helft van mijn leven aan Intermobiel, de jaren zijn omgevlogen. Ik sta ermee op en ga ermee naar bed. Niet alleen ik maar ook manlief Emile draagt al jaren actief bij. Ik wil altijd meer doen voor Intermobiel dan ik kan, maar mijn lichaam takelt steeds verder af.

'Intermobiel zijn we met zijn allen samen!'

De afgelopen 20 jaar zijn er zoveel mensen geweest die allemaal als een puzzelstukje hebben bijgedragen aan Intermobiel. Af en toe zijn er helaas definitief puzzelstukjes weggevallen die veel hebben bijgedragen. Daardoor voelde de puzzel lange tijd incompleet. Gelukkig komen er uit onverwachte hoek weer nieuwe puzzelstukjes bij en voelt het weer completer. Ik dank iedereen die de afgelopen twintig jaar als puzzelstukje heeft bijgedragen aan de website, het magazine, het forum, de spraakchat, door spullen te maken of door geld op te halen of met welke hulp dan ook. Het is niet te doen om iedereen te noemen, want ik zal zeker namen vergeten, wat ik niet wil.



Ik ben blij dat we zoveel mensen hebben kunnen helpen en nog zullen gaan helpen in de toekomst. Zo hoop ik steeds weer één persoon meer te kunnen helpen door mijn inzet samen met iedereen die onder Stichting Intermobiel valt. Intermobiel zijn we met zijn allen samen!

Veroni Steentjes



Stichting Intermobiel: 20-jarig bestaan met enkele hoogtepunten

Op 2 september 2023 vierde Stichting Intermobiel haar 20-jarig bestaan bij de oprichtster Veroni thuis met de vaste vrijwilligers en lotgenoten met een hapje en drankje. Zo konden mensen elkaar eindelijk eens live ontmoeten en kennismaken. Het was een gezellige ontspannen dag met lekker eten erbij uit het Zuiden.

Wie had dat ooit gedacht toen Veroni er in 2001 mee startte omdat ze merkte dat veel aanpassingen van haar niet bekend waren en er een website zou moeten komen waarop je aanpassingen met ervaringen van gebruikers zou kunnen vinden. Leveranciers zijn altijd positief over hun producten maar gebruikers geven eerlijk aan of een product wel of niet bevalt. Ook komen er veel eigen gemaakte aanpassingen in beeld in de fotohoek met aanpassingen.



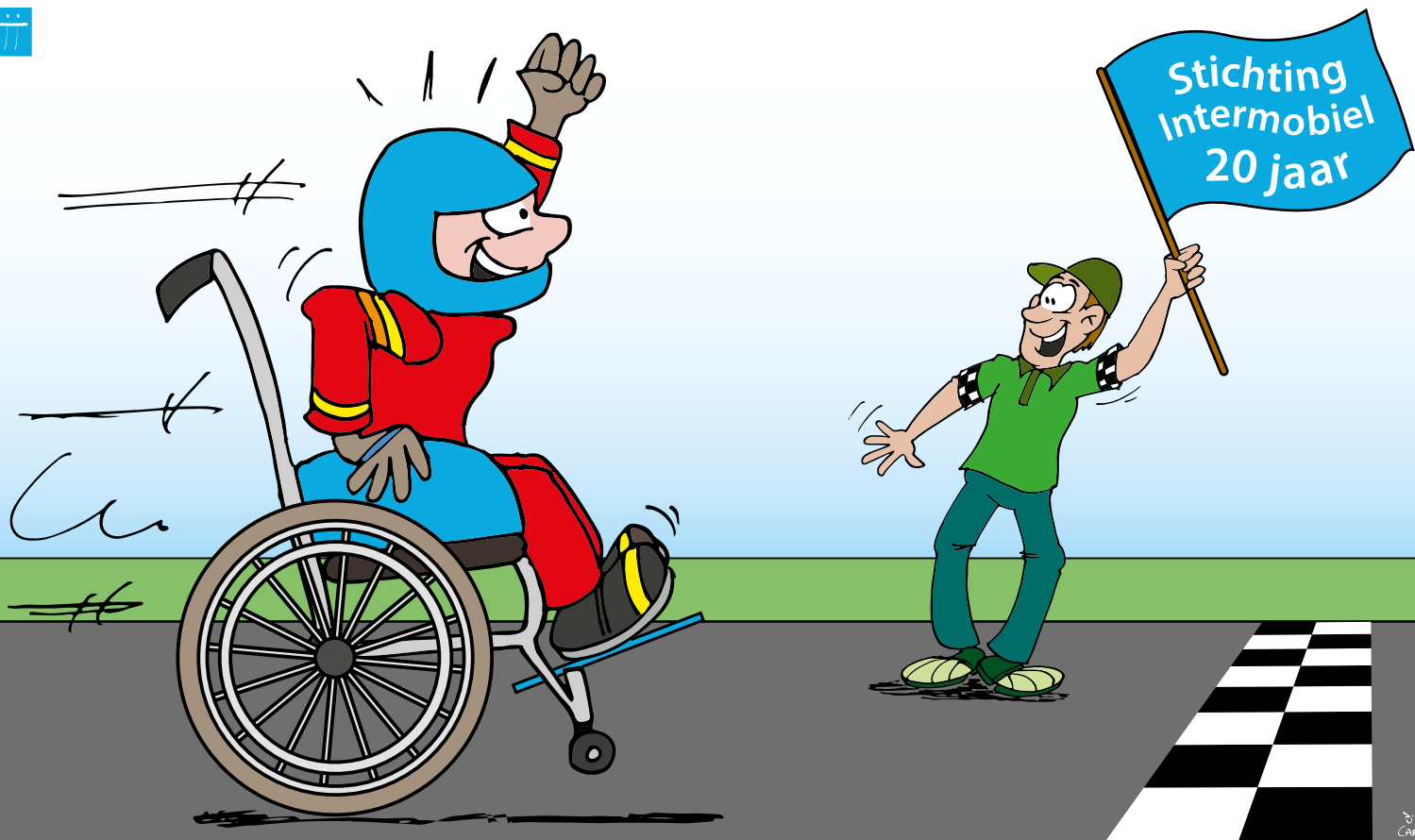
vergroten zoals Johan die we met een aangepaste auto hebben geholpen waardoor hij liggend met zijn gezin op vakantie kon, een jonge moeder Jo-Ann kon door haar elektrische rolstoel haar kids zelf van school ophalen en Denise is geholpen door een hulphond aan te vragen waardoor ze langer zonder rolstoel kon en meer energie overhield voor andere dingen door haar hulphond.' aldus Veroni Steentjes

Lotgenoten

Tevens was er weinig tot niets voor jongeren met een lichamelijke handicap boven de achttien jaar. De Zonnebloem was toen nog voor 60-plussers waar Veroni zich te jong voor voelde. Daarnaast was er niets voor jongeren die niet mobiel zijn en dus niet naar bijeenkomsten kunnen van bijvoorbeeld een patiëntenvereniging. In het contact met mensen merkte Veroni al snel dat ziektebeelden er

Voorbeelden

'In 2001 ben ik met Intermobiel begonnen, omdat ik merkte dat veel van mijn opgedane kennis en ervaring bij lotgenoten onbekend was. Deze kennis samenbrengen is mijn doel om mogelijkheden te




2003
Start Stichting


2004
Opening
website


2006
Niek de Jong
Prijs


2007
Nominatie
Theo Zwetsloot


2010
Nominatie
Fakkelprijs


2013
Vierdaagse lopers
Intermobiel


2016
JKA Weert
Wijnbeurs


2023
20 jarig bestaan
Stichting



niet zoveel toe doen maar dat het gaat om wat je gemeenschappelijk hebt namelijk een beperking hebben. De ziektecompetitie die soms heerst valt hierdoor ook meteen weg.

Daarnaast zie je veel jongeren met een beperkte

'Veroni was wel het boegbeeld maar ze is slechts een voorbeeld voor alle jongeren die minder mobiel of bedlegerig zijn.'

mobiliteit niet terwijl ze er wel zijn en ook tegen de nodige problemen aanlopen en wel een stem en gezicht nodig hebben. Dat werd Intermobiel dus. Veroni was wel het boegbeeld maar ze is slechts een voorbeeld voor alle jongeren die minder mobiel of bedlegerig zijn. Zo begon Intermobiel vorm te krijgen. Op internet kan iedereen komen wanneer het hem of haar uitkomt en op internet vallen de nodige beperkingen weg.

Stichting

Intermobiel werd in 2003 een stichting opgezet met de hulp van Nynke, Jolanda en Petra. De stichting Vrienden van Het Dorp adviseerde dit en zij betaalden ook de notariskosten. Het duurde tot 2004 voordat de website online kon gaan want alles moest door vrijwilligers gedaan worden.

Emile werd later ingeschakeld om voor de nodige Public Relations en sponsoring te zorgen als directeur en om bekende mensen te werven. Zo werd in 2004 Christijan Albers de eerste ambassadeur. Hij was net ambassadeur geworden voordat hij Formule 1 coureur werd.

Trouwe sponsors en helpers

Café zaal 't Jachthuis was sponsor vanaf het eerste uur door de statiegeldfles op de bar maar ook door het handwerkteam wat met Mia startte maar verder uitgroeide tot een groot gezelschap. Ze hebben in de afgelopen jaren enorm veel gemaakt, verkocht en gedaan voor Intermobiel. Ze hebben op vele markten voor Intermobiel



gestaan waaronder onlangs in Mesh waar ze € 400,- verkochten.

Ook de familie van Veroni sponsorde de stichting door de jaren heen door op een oogstfeest te staan en later doordat tante Toos zelf jam maakt van gratis gekregen fruit wat ze verkoopt voor het goede doel naast dat een oom van Veroni met haar vader enkele bankjes heeft gemaakt voor het goede doel verkocht werden. Ook in de Achterhoek werd het handwerkteam uitgebreid met Ulla en later met Willy en sinds kort met Marjo. Zo blijven er gelukkig nieuwe helpers bij komen.

In de corona tijd maakte Mia met het Limburgse handwerkteam ruim tweeduizendvijfhonderd mondkapjes voor Intermobiel waar ze zelfs de tv en krant mee haalde.

Website

In de begin jaren toen we nog als sponsoring met het CMS-systeem van de MEE mochten werken heeft Marianne Verschoof enorm veel werk verzet. Via het project toegankelijke website kregen we een ander CMS-systeem en een andere vormgeving met een nieuw logo. Christijan opende in 2006 deze nieuwe website qua vormgeving vanuit zijn Formule 1 auto in Australië. Met dit toegankelijke websiteproject wonnen we in 2006 de Niek de Jong prijs waar we erg trots op waren. Tevens zorgde de nominatie voor de Fakkelprijs vanuit de CG-raad en de Theo Zwetsloot prijs voor de erkenning van al het harde werk.



Eind maart 2006 hebben Jo-Ann en haar vriendin de krachten met Intermobiel gebundeld en is hun weblog opvoeden met een handicap onderdeel geworden van Intermobiel. Zo werden er meer mensen bereikt. Ook Paola droeg bij aan de website en de nieuwsbrief. Daarna hielp Ingrid doordat ze het nieuws op de website ging bijhouden.



Spraakchat

Intermobiel richt zich op wat je nog wél kunt met een handicap. Tevens biedt Intermobiel een luisterend oor aan want er heerst veel eenzaamheid en isolement. Dit wordt veelal via de spraakchat gedaan die al sinds de beginjaren bestaat. Het ging eerst via de telefoon en sinds 2002 gaat het via Zoom. Het is fijn dat je zo'n vertrouwde plek kunt aanbieden waar iedereen kwijt kan wat hij of zij wil delen. Toen vrijwilligster Ingrid overleed werd tijdens de uitvaart gezegd hoeveel de spraakchat voor haar had betekend.

'Het is voor mij heel waardevol geweest dat de spraakchat er is. Zowel voor het ontmoeten van en samen zijn met andere mensen die ook in bed liggen/een handicap hebben, als voor het krijgen van informatie. Ik heb er waardering voor dat jij, samen met anderen, de spraakchat mogelijk hebt gemaakt en hebt georganiseerd.', aldus Lennie Stappers

Intermobiel Racing

Emile zette zijn passie voor het autoracen in om ook daarin Intermobiel uit te dragen door het team de naam 'Intermobiel Racing' te geven met gratis reclame op de auto. Ook kon hij zo een onvergetelijke dag verzorgen voor enkele lotgenoten en hun gezinnen zoals onder andere voor de familie Penders en Fiddelaers.

Mis(s) verkiezing



Denise en Olga, beide deelnemers aan de eerste Mis(s) verkiezing met een handicap in 2006, kwamen in contact met Emile en Intermobiel. Ze bleven Intermobiel gelukkig ondersteunen waar mogelijk was. Snel daarna werd Denise ambassadeur van Intermobiel en kon ze in die hoedanigheid Intermobiel nog meer uitdragen en steunen. Ze heeft bijvoorbeeld de plek van Johan na zijn overlijden overgenomen en helpt Veroni nu als sidekick bij de spraakchat.

Benefietavond



Mia Cobben (Emile's moeder) zette in 2007 een Limburgse benefietavond op voor het vakantieproject wat een hele belevenis was waar veel Limburgse artiesten optraden. Ze heeft er enorm veel tijd ingestoken om er iets van te maken. Denise vertelde een mooi verhaal uit naam van Veroni omdat zij er wel bij kon zijn en Veroni niet. Ze hoopte dat er later iemand was die haar plaats weer zou overnemen. Nog steeds staat die avond in het geheugen gegrift van de aanwezigen van destijds.





Seks met een handicap

In 2007 werd op de Supportbeurs door autocoureur Menno Kuus de website www.seksmeteenhandicap.nl geopend wat veel media-aandacht opleverde. Intermobiel durfde op te pakken wat weinig tot geen andere organisaties durfden. Seksualiteit hoor ook bij leven met een handicap. Seksuoloog Peter Leusink was er ook aanwezig waar mensen vragen aan konden stellen. Later kon dit ook via de website via een E-consult. Durex sponsorde de nodige spullen wat leuke taferelen opleverden. De verhalen van condooms vastplakken op de grond en iemand die er met een voorbeeldpenis vandoor ging, waar je op kon oefenen hoe je een condoom met een hand kon aanbrengen, worden nog steeds opgehaald. Schoonmoeder Mia holde achter de dief aan.

Erotische beurs België

In 2011 werd Intermobiel gevraagd op een Belgische erotische beurs te staan waar Olga en Denise Emile hielpen en in 2013 kwam daar Rilana nog bij. Er kwamen mensen uit de zorg speciaal naar de beurs omdat wij daar stonden. Veroni heeft nog snel een folder in elkaar gezet om mensen informatie mee te kunnen geven. Dit vormde later haar inspiratie om een boek te gaan schrijven over intimiteit en seksualiteit met een handicap.

10 jaar bestaan

Het tien jarig bestaan van Intermobiel werd in 2013 in de Arnhemse Burgers Zoo in de bush gevierd met ambassadrice Javier Guzman. Ook waren ambassadeurs Gerben Last,

Lisanne Herder en Denise Vanderbroeck aanwezig. Lisanne, Ingrid, Margreet en Johan waren er ook bij die ons later helaas verlieten, wat een groot gemis werd. Ingrid en Lisanne trokken er met Emile regelmatig op uit om Intermobiel te vertegenwoordigen wat daardoor helaas wegviel want veel vrijwilligers gingen fysiek achteruit.



Nijmeegse Vierdaagse lopers

Iedere euro moet omgedraaid worden zonder subsidies. Daarom waren we erg blij dat sinds 2013 er sponsorlopers kwamen die de Nijmeegse Vierdaagse als sponsorloop gingen lopen met T-shirts van Intermobiel aan voor de reclame. Ook konden mensen ze steunen door een donatie. Zo wordt al tien jaar ieder jaar geld opgehaald wat hard nodig was om te kunnen blijven bestaan wat uniek is na zoveel jaren zonder overheidssubsidies. Dit jaar in 2023 haalden de lopers Martin, John en de nieuweling Mark samen met roller en bestuurslid Fons Osseweijer maar liefst € 2.099,03 op voor Intermobiel.

Intermobiel fonds

Directeur Emile startte zelf in 2012 het Intermobiel fonds op waarmee we enkele lotgenoten per jaar willen helpen op het gebied van pc en apparatuur om van onze diensten gebruik te maken. Het is een klein fonds met beperkte middelen. Na het overlijden van Johan Fiddelaers, die penningmeester en actief vrijwilliger was, hebben we het in 2022 omgedoopt tot het Johan Intermobiel fonds ter herinnering aan hem.





Wijnbeurs Weert

Op 9 oktober 2016 was er een Wijnbeurs in Paterskerk te Weert. Deze werd georganiseerd door JCI Weert. Johan had dit mede geregeld met hulp van zijn vriend Thijs Truien. De opbrengst van deze Wijnbeurs was voor Stichting Intermobiel. Uiteraard waren we met een infostand aanwezig. Het was een gezellige drukke middag die werd voorafgegaan door een lunch. Veroni hield op afstand een toespraak en er werd een speciaal opgenomen filmpje van ambassadeur Javier Guzman getoond. Present waren: Rilana, Johan, Emile en onze nieuwe ambassadeur voetballer Bryan Linssen. Bryan sprak de bezoekers in de Paterskerk toe.



Vrijwilligers

Stichting Intermobiel is een vrijwilligersorganisatie met de Anbi status die geen structurele steun van de overheid ontvangt. Door de jaren heen zijn de vrijwilligers gewisseld maar iemand als Jolet Wiering is al sinds 2016 een trouw redactielid net als vrijwilligster Elvire die meehielp met de cursus 'mediteren met een lastig lichaam' samen met Veroni en Ineke die ze telefonisch hebben gegeven om zo ook lotgenoten in contact te brengen met meditatie. Diny Boogerd helpt Veroni al zeker sinds 2016 met het boek over intimiteit en seksualiteit met een handicap. Er vallen vrijwilligers af maar gelukkig komen er nog steeds nieuwe vrijwilligers bij. Intermobiel is dus geheel afhankelijk van giften, donaties, sponsoring en ludieke acties zoals de Vierdaagse lopers. Des te knapper is het feit dat Intermobiel al 20 jaar bestaat.

Mobiel Magazine

Het magazine bestaat ook al 20 jaar en is uitgegroeid van een leuke nieuwsbrief tot een professioneel magazine dat je zo in de winkel zou kunnen leggen. De vormgevers Johan en Jo-Ann hebben het door de jaren heen steeds mooier en beter gemaakt. Het is een magazine dat niet alleen interessant is voor de doelgroep maar ook voor de omgeving ervan en voor mensen die ermee te maken hebben. Het heeft een diverse inhoud waardoor er altijd wel iets instaat waar je iets aan kunt hebben. Het brengt de wereld van mensen met een handicap dicht bij mensen die er weinig ervaring mee hebben, is wat je terugkrijgt in de reacties.

'Mijn persoonlijke mening is dat het magazine een mooie wegwijzer is voor iedereen, met of zonder

beperking/ chronische ziekte met andere woorden gezond of niet.', aldus Barbara Koehorst

Het magazine was er lange tijd alleen digitaal. Maar toen Johan vormgever werd regelde hij dat John Weij het magazine in zijn vrije tijd drukte op zijn werk bij een drukkerij in Luxemburg. De magazines maakten een reis vanuit Luxemburg naar Nederland. Daarna is het door bemiddeling van de Arnhemse uitdaging gelukt om het magazine via sponsoring in natura te laten drukken, eerst door het bedrijf CCV en de laatste jaren door GLD print media. De Arnhemse uitdaging heeft door de jaren heen voor hulp en vrijwilligers gezorgd op het gebied van onder andere de statuten, interviews afnemen en grafische vormgeving waar we nog steeds veel plezier van hebben.

De redactie en vaste schrijvers hebben in ieder nummer veel tijd en liefde gestoken. Jolet zit al sinds 2006 in de redactie en ook Sanne, Elvire en Fons dragen al lang bij naast de andere vaste schrijvers. Ook zijn er nieuwe vaste schrijvers door de tijd heen bij gekomen zoals Lilian, Denise, Marjolein, Tamara, Myrthea, Martijn, Barbara en Martine. Zo wordt het een gemêleerd gezelschap van schrijvers.

Cartoons

Goede handicap humor hebben we zo in Nederland op de kaart kunnen zetten waar vooral Paul Stoel veel aan heeft bijgedragen tot hij ermee stopte. Het stokje is toen doorgegeven aan Fun Experts, Jeanne Melchels en daarna aan Alle Buren die alle drie door de Arnhemse uitdaging geregeld waren. Nu is het gelukkig door Lodewijk Koster overgenomen zodat de voorzijde van de uitnodigingskaart van het 20-jarig feest een hoogstandje werd. De traditie van een eigen Intermobiel kerstkaart hebben we door zijn hulp gelukkig kunnen voortzetten waar we erg blij mee zijn.

We hebben in de afgelopen twintig jaar veel mensen geholpen door vragen via de telefoon en de website, het Mobiel Magazine, lotgenotencontact zoals bijvoorbeeld via het forum en de spraakchat, voorlichting, kennisuitwisseling, belangen behartigen en het Intermobiel fonds. Maar naast dat we mensen hebben geholpen hadden we zonder hulp nooit kunnen beginnen en al 20 jaar actief zijn.

Via deze weg willen we nogmaals iedereen bedanken die in de afgelopen 20 jaar heeft bijgedragen, hoe klein of groot dan ook! Hopelijk vergeet iedereen ons ook de komende jaren niet.



Fons interviewt Veroni over twintig jaar Intermobiel

Stichting Intermobiel bestaat dit jaar twintig jaar, en het leek mij leuk om Veroni zelf het verhaal te laten vertellen. Hiervoor heb ik samen met Veroni een podcast opgenomen waarin ze het hele verhaal verteld. Enkele vragen en antwoorden uit de podcast zijn verwerkt in het volgende interview.



'Ieder persoon die ik via Intermobiel kan helpen is er één die telt.'

Stichting Intermobiel bestaat dit jaar twintig jaar, en ik ben hier vandaag om een interview af te nemen en een podcast te maken met jou. Kun je voor de mensen die je niet kennen even kort vertellen wie je bent, wat je handicap is en wat de gevolgen ervan zijn?



"Ja, mijn naam is Veroni en ik ben 48 jaar. Op mijn twaalfde ben ik gevallen over een muurtje waardoor ik dystrofie heb opgelopen, wat in de loop van de jaren verder is gegaan en waar medisch gezien weinig aandacht voor was. Op mijn achttiende ben ik eraan geopereerd waardoor de dystrofie zich verspreidde door mijn hele lichaam. Hierdoor kon ik binnen vier weken niet meer lopen, zitten of staan en kwam ik op bed te liggen. Vanaf die tijd ziet mijn leven er 'met bed' uit."

Juist hierdoor ben je Stichting Intermobiel begonnen, kun je vertellen hoe dat gegaan is?

"Ik heb veel moeite moeten doen om de juiste aanpassingen te vinden en krijgen die ik nodig had. Zeker als je ook op bed ligt is dat heel lastig want dat zijn geen standaardaanpassingen, en dus heb ik het wiel opnieuw uit moeten vinden. En ik zocht eigenlijk een antwoord op de vraag: 'Hoe kan ik mijn kennis overdragen aan anderen zodat mensen na mij er ook iets aan hebben, zodat ze niet weer hetzelfde wiel uit hoeven te vinden?' En zo is het idee voor Intermobiel ontstaan en vormgegeven in 2001. Daarnaast kwam ik als jong persoon op bed te liggen en had ik ook behoefte aan lotgenotencontact. Zo wilde ik alles meenemen: kennis- en ervaringsuitwisseling, lotgenotencontact en tevens zocht ik iets wat digitaal was. Hier is Intermobiel eigenlijk uit ontstaan."

In het begin was internet nog niet heel toegankelijk. Zelf weet ik nog dat ik eerst nog met telefoontikken moest werken. Hoe ging dat in de begintijd met de website? En hoe heb je er bekendheid aan gegeven?

"Het duurde wel even voor er een website was, veel vrijwilligers zegden af, en daardoor heb ik veel zelf uit moeten vinden hoe ik het zelf kon doen. Hier is de eerste website uit ontstaan. Het maken van een website was wel iets nieuws op basis van informatie die ik kreeg over HTML-codes moest ik het eigenlijk zelf in elkaar flansen."

Hoe hebben jullie bekendheid aan de website gegeven toen deze in de lucht was?

"In 2004 hebben we de eerste website geopend en daarna hebben we middels een project de website toegankelijker kunnen maken en kreeg deze een andere vormgeving. Deze website werd in 2006 geopend door de ambassadeur Christijan Albers, die vanuit zijn Formule 1 wagen symbolisch de vernieuwde website opende. Door deze opening kreeg het ook meer aandacht. Bekendheid geven aan de website was een combinatie van dingen. Ik heb in het begin heel veel tijd besteed aan de website invoeren in zoekmachines waardoor we goed werden gevonden. En in het begin stonden we ook nog op de 'Support Beurs' wat ook hielp om bekendheid te krijgen."



Als ik nu op de website kijk staat er heel veel informatie: kennis uit de doelgroep zelf en ervaringsdeskundigheid die ik niet heel snel op andere websites en platforms terug kan vinden.



“Ja dat klopt denk ik wel Dat is inderdaad de insteek geweest om zo veel mogelijk kennis en ervaring te bundelen zodat het een soort van encyclopedie wordt waar je terecht kunt als je een handicap hebt. Dat je ook kunt zoeken op het onderwerp waar jij meer over wilt weten. Toen ik met Intermobiel begon had ik niet heel duidelijk een doel, en was het mij ook niet duidelijk dat ik er zo veel tijd aan kwijt zou zijn. Voor mij was het van belang dat we jongeren die minder mobiel of die op bed liggen een stem en een gezicht hebben kunnen geven door Intermobiel zodat ze niet worden vergeten. Dit heb ik wel altijd heel erg belangrijk gevonden.”

Heb je het idee dat je hierin dingen hebt bereikt?

“Ja, ik denk het wel en ik hoop het ook. Wat ik wel vaak terug hoor is dat wanneer mensen op de website een ervaring hebben gelezen van een ander, dat het stimulerend en drempelverlagend werkt. Als iemand bijvoorbeeld met een bed naar een concert gaat of gaat studeren, en jongeren horen, lezen en zien dat het mogelijk is, dat ze het zelf dan ook eerder zijn gaan doen. Positieve voorbeelden werken drempelverlagend. We hebben mensen geholpen die graag naar een concert wilden met bijvoorbeeld een bed. We hebben wel altijd de insteek gehad bij Intermobiel dat mensen zelf ook moeite moeten doen. Niet dat mensen achterover gaan leunen en denken: ‘Ik bel even Intermobiel en ik hoef zelf niets te doen.’ Dit is niet de insteek want we willen mensen in hun eigen kracht zetten. We geven tips en informatie waar mensen terecht kunnen, en we willen niet dat mensen afhankelijk van ons worden.”

We hebben het nu een tijdje over Intermobiel gehad. Er zijn de afgelopen jaren veel thema's behandeld. Zijn er bepaalde thema's waar wel een doorbraak in geweest is en waarvan je nu zegt: “Als we dat niet hadden behandeld, dan was dat niet zo opgepakt.”?

“Het thema ‘aanpassingen’ is een belangrijk thema is waar we mensen concreet makkelijk mee verder kunnen helpen. Dit heeft ook direct invloed op het dagelijks leven. In de fotohoek met aanpassingen vind je ervaringen van gebruikers zelf over aanpassingen en dat is uniek. Daarnaast denk ik vooral aan het thema ‘seksualiteit’. De opening van de website www.seksmeteen-handicap.nl, in 2007 tijdens de ‘Supportbeurs’ heeft heel veel media-aandacht gekregen. En ook dat

we daar nog steeds iedere week telefoontjes over krijgen want als mensen zoeken op ‘seks met een handicap’ dan komen ze bijna altijd bij ons uit. Mensen bellen ook voor erotische diensten die we niet leveren, maar we kunnen ze wel doorverwijzen naar een betrouwbaar bureau. En op die manier kunnen we mensen wel verder helpen met een onderwerp wat toch in de taboesfeer ligt. Want seksualiteit hoort ook bij het leven, en ook bij mensen met een handicap. En daar is eigenlijk niets vreemds aan.”

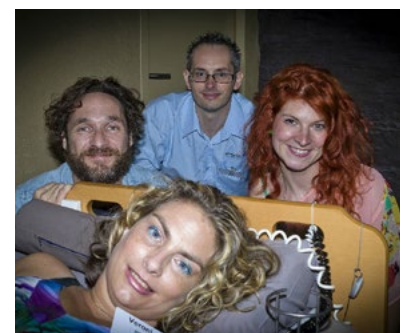


Je zegt het eigenlijk: We leven ook! Je bent niet alleen maar die vrouw of man met die handicap, die zorg, verpleging en veel andere dingen nodig heeft. Je bent ook gewoon een mens met alle behoeften die erbij horen. Je bent niet je handicap zeg ik altijd.....

“Dat is ook zo. Het is lastig dat je zelf weet dat je meer dan een handicap bent, maar mensen zien dat niet altijd. Zeker mensen die je niet kennen, die zien dan vaak eerst je aanpassingen, je bed of wat dan ook en vervolgens zien ze jou pas! Er zijn weinig mensen die meteen jou zien en niet je handicap. Dat vind ik ook belangrijk bij Intermobiel: dat we laten zien dat we gewoon leven en dat we met allerlei onderwerpen te maken hebben waar iedereen mee te maken heeft. Of het nu om studeren, wonen of vrije tijd gaat: dat speelt bij ons net zo goed als bij iedereen die gezond is.”

Zelf ben ik ook een puzzelstukje van Intermobiel, daarom heb ik het vaak over ‘we’. In de tijd van Intermobiel hebben we veel meegemaakt, Wat zijn de hartverwarmende gebeurtenissen, of dat waar jij blij van werd?

“Ik vind ons tienjarig bestaan in de Bush in Burgers Zoo heel erg mooi. Dat ‘Intermobielers’ voor het eerst bij elkaar kwamen die elkaar nog nooit gezien hadden, en elkaar enkel kenden van bijvoorbeeld de spraakchat die toen nog telefonisch ging. Dat je dus op die manier al heel lang een heel intiem contact met elkaar hebt en dat je elkaar





dan voor het eerst ziet. Het was fijn dat alle ambassadeurs aanwezig waren waaronder Javier Guzman en Denise vanderbroeck. Onderweg naar het feest hadden we in de bus al veel lol samen. Ze hebben beiden tijdens het feest een goede speech gegeven.

Het winnen van de 'Niek de Jong Prijs' voor het project toegankelijke website vond ik heel leuk, en meer nominaties en prijzen zoals de Flair vrouw van het jaar award die toch erkenning geven aan Intermobiel, en de inzet die het kost. Dat geeft het gevoel, dan doe ik het niet voor niets."

'We delen lief en leed, en soms is er meer leed dan lief.'

We hebben ook moeilijke momenten gehad, we delen lief en leed met elkaar. Wat zijn voor jou de moeilijke momenten geweest?

"Voor mij was het verlies van Ingrid erg moeilijk, ze deed veel en ging ook met Emile op pad naar congressen of beurzen. Eindelijk had ik een vriendin die in Elst kwam wonen en waarmee ik thee kon drinken. En zo plotse-



ling overleed ze. Het verlies van Lianne snel daarna, dat hakte er ook wel in. Vorig jaar is Johan plots overleden, wat helemaal een shock was. Zowel persoonlijk, maar ook voor de stichting omdat hij heel veel deed. Dit soort dingen zijn zeker niet leuk, maar het hoort er wel bij. We delen lief en leed, en soms is er meer leed dan lief. En we hebben ook te maken met mensen die een beperking en/of ziekte hebben die achteruitgaan waardoor ze minder aanwezig kunnen zijn en niet meer bij kunnen dragen. Dat is soms best lastig.

Het delen van Lief en Leed gaat ook via de spraakchat die eerst telefonisch was. Inmiddels is deze digitaal met Zoom, en kunnen we elkaar ook zien. Dat is wel fijn, nu kun je bijvoorbeeld zien als iemand huilt. En we delen best hele gevoelige onderwerpen met elkaar. Hier is nog steeds behoefte aan, ondanks Facebook. Het is fijn dat we dit aan kunnen blijven bieden. De spraakchat bestaat al heel lang, en er zijn mensen bij betrokken die er al vanaf het

begin bij waren. De samenstelling wisselt maar het gevoel blijft vertrouwd."

'Het Mobiel Magazine is iets wat we samen maken en wat er ook zo mooi uitziet.'

Graag wil ik even naar het heden toe van Intermobiel. Zijn er op dit moment thema's waar je mee bezig bent?

"Het maken en uitbrengen van het Magazine is altijd wel een ding waar veel tijd in gaat zitten maar altijd wel een mooie uitkomst heeft. Het is waar we, vind ik, ook best trots op mogen zijn. Het Mobiel Magazine is iets wat we samen maken en wat er ook zo mooi uitziet. Daarnaast is er nog het boek over intimiteit en seksualiteit met een handicap, ook een thema waar we nog hard mee bezig zijn. Het is een ervaringsboek, een verzamelingsboek over intimiteit en seksualiteit van mensen die daar privé of in hun werk mee te maken hebben. Dit boek is voor en door mensen geschreven met en zonder handicap. Het duurt langer dan ik zou willen, want we willen het graag goed doen en de verhalen eer aan doen. Zelf wil ik het graag af hebben, ik ga zelf ook achteruit en voel wel de druk omdat ik het af wil hebben ook voor de mensen die hebben meegewerkt. Ik vind het lastig om daarmee om te gaan dat ik niet zo veel kan doen als ik zou willen. Soms heb ik maar twee uur per week energie om achter de computer te zitten."

Ondanks je eigen situatie, en dat je op bed ligt, blijf je dit allemaal wel doen. Wat drijft jou?

"Er is nog genoeg te doen en er zijn nog genoeg onderwerpen waarin verbetering mogelijk is. Ook vind ik het belangrijk om een luisterend oor voor mensen te kunnen zijn die anders nergens hun verhaal kwijt kunnen. Er heerst onder mensen met een handicap ook veel eenzaamheid. Dat is iets wat in de spraakchat ook naar voren komt. Zolang ik dit kan blijven doen, doe ik het. Ik denk dat dit dan mijn drijfveer is: lotgenoten helpen. Ieder persoon die ik kan helpen is er één die telt."

"Mijn leven ziet er veel beter uit met en door Emile. Doordat ik samen met hem de problemen aan ga, en niet alleen. Dat geeft mij ook ruimte om op de dagen dat het minder gaat, meer rust te nemen. En





doordat hij er voor me is en mij steunt. Af en toe zegt hij dat ik ook wat mondig mag worden of meer rust moet nemen. Dat zijn niet mijn sterkste kanten. Ik weet niet zo goed wat mij precies drijft. Ik denk dat wanneer ik niet zo had moeten vechten om een lichamelijke diagnose te krijgen, dat ik ook niet zo had kunnen vechten om de juiste aanpassingen te krijgen. Dit gaat, denk ik, ook wel door in Intermobiel.”

We hebben in september het 20-jarig feest van Intermobiel gevierd, hier bij jou thuis. Het was voor mij een soort ‘familiegevoel’. Hoe heb jij dat zelf ervaren?

“Ja, ik vond het een hele gezellige dag. Het was heel leuk om mensen weer te zien die ik al heel lang niet meer gezien had. En ook dat er mensen waren die ik nog nooit gezien had: wel via Zoom maar nog nooit in het echt. En bijna alle ‘Intermobielers’ waren samen. Zowel fysiek of via Zoom voor de mensen die er niet bij konden zijn. En zo ontstond er ook weer meer verbinding met elkaar! Het was zeker de moeite waard!. In dit geval geldt net als bij het 10-jarig gelukkig hebben we de mooie foto’s nodig van onze trouwe vrijwilliger Tjeerd Knier waardoor ik het nog eens terug kan bekijken en na kan beleven.”

Het was een mooie middag waarin veel verteld is door Veroni. Niet alle vragen en antwoorden van de podcast zijn in dit interview exact uitgeschreven. Er moet uiteraard nog wat te luisteren zijn. Dus wil je weten wat Veroni voor zichzelf wil veranderen om de wereld voor haar toegankelijker te maken? Wil je precies weten waar de naam Intermobiel vandaan komt? Of wil je gewoon het verhaal horen wat Veroni heeft verteld? Dat kan, de podcast kun je terug vinden op [Spotify](#): Luisteren is echt anders dan lezen.



Fons Osseweijer m.m.v. Veroni Steentjes





Vrijwilligers over twintig jaar Intermobiel....

Emile



Als ik terugkijk zijn de jaren voorbij gevlogen. Veroni startte de stichting in 2003 met Nynke, Petra en Jolanda. Intermobiel is een stichting zodat jongeren die minder mobiel zijn hun kennis en ervaring kunnen uitwisselen.

In de startup vroeg Veroni of ik niet een manier wist om aan wat gelden oftewel sponsoring kon komen. Op die wijze ben ik betrokken geraakt bij Intermobiel. In het begin voornamelijk als ondersteuning om sponsoring te vinden. Later veelal als belangen-behartiger en spreekbuis voor de doelgroep en ik ging vaak samen met lotgenoten op pad. En daarna ben ik ook al 14 jaar als directeur onbezoldigd.

'Ik ben erg trots op de mensen die niet veel in beeld zijn maar die altijd voor de stichting klaar staan.'

Ik denk dat we samen met het gehele team van Intermobiel veel mooie dingen hebben bereikt en gedaan. Dat is iets waar ik zeker trots op ben. Er zijn zoveel bijzondere momenten, te veel zijn om zo even op te noemen maar ik noem er toch een paar.

- De Niek de Jong prijs van zorgverzekeraars Nederland.
- In gespreksgroepen aanwezig zijn bij het ministerie van VWS om de doelgroep een stem te geven.
- In 2007 de CD verkoop van de Gilde opleiding, een middelbare school in Roermond, met medewerking van vele Limburgse artiesten.
- Het binnen halen van ondersteuners en ambassadeurs voor de stichting zoals onder andere: Camiel Eurlings, Di-rect, Kenny van Weeghel, Maud, Christijan Albers, Menno Kuus, Gerben Last, Frank Hosmar, Annette Roozen, seksuoloog Peter Leusink, Dr. J. Kallewaard, Denise Vanderbroeck, Javier Guzman en Bryan Linssen als voorbeelden.
- De Fiesta erotische beurs in België met Denise, Olga en Rilana.
- Het opzetten van het Intermobiel fonds wat na het overlijden van Johan in 2022 omgedoopt is in het Johan Intermobiel fonds.

Alles lijkt misschien makkelijk te zijn gegaan, maar wat zijn er veel bergen verzet die klein lijken maar toch een grote impact kunnen hebben zoals het podium voor buitenconcerten dat we na een aantal gesprekken met Mojo concerts geregeld hebben. Hierdoor kwamen er voor (lig)rolstoelers meer mogelijkheden om beter bij concerten aanwezig te kunnen zijn.

Ik ben erg trots op de mensen die niet veel in beeld zijn maar die altijd voor de stichting klaar staan. Ze hoeven geen schijnwerper maar ze zijn er altijd als het nodig is. Dankzij hun bijdragen en inzet met activiteiten die we vaak niet zien zijn we er nog steeds als stichting na 20 jaar. We kunnen ons samen blijven inzetten voor een iets grotere leefwereld voor bedlegerige en minder mobiele mensen in Nederland.

Emile Cobben

Jolet



In 2007, toen ik nog student Verpleegkunde was, wilde ik vrijwilligerswerk doen. Ik zocht iets waarbij ik zelf mijn tijd kon indelen. Via het internet ging ik op zoek naar vrijwilligerswerk. Ik kwam op een website een oproepje van Veroni tegen. Ze zocht iemand die voor de website artikelen wilde schrijven. Ik

heb mijn eerste e-mail nog bewaard en ik schreef hierin onder andere:

'Schrijven is een van de dingen die ik erg leuk vind om te doen. Naast het maken van verslagen tijdens mijn studie heb ik ook mijn eigen weblog en heb ik geholpen met het schrijven van de tekst op de website van een familielid. Ervaring met jullie doelgroep heb ik voldoende opgedaan tijdens de stages gedurende mijn opleiding. Zo heb ik onder andere stage gelopen in de verstandelijk gehandicapten zorg en de thuiszorg. Daarnaast heb ik een broertje die een chronische ziekte heeft, dus ik weet van dichtbij wat een chronische ziekte met iemand kan doen.'

Na een kennismaking bij Veroni thuis samen met mijn vriend (nu mijn echtgenoot) ging ik aan de slag



met schrijven. Mijn eerste interview was met iemand die leeft met posttraumatische dystrofie. Daarna volgden nog vele interviews en artikelen. Later kwam het Mobiel Magazine en werd ik lid van de redactie en werden mijn bijdrages daarin gepubliceerd.

'Daarnaast vind ik het leerzaam om te lezen hoe iemand met zijn of haar beperkingen omgaat.'

Ik ondersteun Intermobiel graag door schrijfoverdrachten uit te voeren. De doelstelling van Intermobiel spreekt me aan. Daarnaast heb ik bewondering van de betrokkenheid, vooruitstrevendheid en inzet van Veroni, die ondanks haar pijn en beperkingen toch maar zo'n mooie stichting heeft opgezet en daarmee een inspiratie is voor anderen.

Over het Mobiel Magazine

Al heel wat jaren ben ik redactielid bij het Mobiel Magazine. Volgens mij heb ik zo'n beetje iedere uitgave bewaard. In de loop der jaren is het magazine echt uitgegroeid tot een mooi vormgegeven blad, met een grote diversiteit aan onderwerpen. Hoewel ik zelf geen beperking heb, vind ik de artikelen interessant en leuk om te lezen. Ook omdat er gewoon alledaagse onderwerpen in staan.

Daarnaast vind ik het leerzaam om te lezen hoe iemand met zijn of haar beperkingen omgaat en welke impact dit heeft op het leven. Vanuit mijn rol als verpleegkundige helpt mij dit om beter te begrijpen wat deze impact is. Ook haal ik wel handige tips voor hulpmiddelen uit het magazine, die ik dan weer kan delen met mijn eigen cliënten.

Jolet Wiering

Fons



Wat heeft Intermobiel mij gebracht in de afgelopen jaren?

'Vaak als er geen oplossingen zijn kan het prettig zijn om mijn hart te luchten en herkenning te vinden. Dat maakt dat ik me er minder alleen in voel.'

Al lange tijd ben ik betrokken bij Stichting Intermobiel. Intermobiel heeft mij naast lotgenotencontact ook vriendschap gebracht. Daar waar ik voor iemand anders iets kon betekenen heeft iemand anders voor mij iets kunnen betekenen. Het is iets wat over en weer gaat en door blijft stromen. Van aanpassingen tot morele steun: daar waar het soms nodig is.

Zelf voel ik me niet thuis in een cultuur waar mensen met een handicap verzorgd worden. Ik ben iemand met een mening die ook regie wil hebben over de belangrijkste zaken van het leven: normen en waarden, dag-invulling, vriendenkring en ontwikkeling. Daarbij is het altijd balanceren op de vragen: wat geef ik uit handen, en waar neem ik hulp aan? Dat is niet gemakkelijk. Geen mens en handicap zijn gelijk. Zoveel verschillende mensen, zoveel verschillende handicaps. Daarnaast heb ik ook een heel leven achter de rug met ook persoonlijke wensen en behoeften. In gesprek blijven met ervaringsdeskundigen helpt. Vaak als er geen oplossingen zijn kan het prettig zijn om mijn hart te luchten en herkenning te vinden. Dat maakt dat ik me er minder alleen in voel.

'Binnen de club van Intermobiel maken we er het beste van, ondanks de omstandigheden behalen we de overwinningen.'

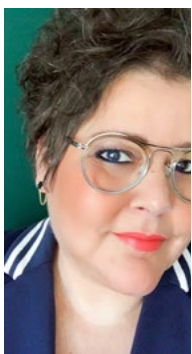
Naast dit is het ook juist de uitdagende factor om te laten zien dat er heel veel dingen mogelijk zijn. Dat het mogelijk is om wandelingen te maken met de rolstoel zoals de Vierdaagse tochten en bijvoorbeeld de Kennedymarsen. Om zo ook te genieten van vriendschappen juist buiten de wereld van gehandicapten. Juist door overeenkomsten op te zoeken en te kijken naar wat je wel samen kunt doen. En dan blijkt er een wereld open te gaan die op het eerste gezicht gesloten lijkt te zijn. Dat is het leukste wat ik iedere keer weer leer. We zijn allemaal mensen met alle menselijke problemen, humor, moeilijke dingen en overwinningen net als ieder ander mens. En ja, we hebben een handicap/chronische ziekte die voor iedereen in meerdere of mindere mate het leven wat gecompliceerder maakt. Juist binnen de club van Intermobiel maken we er het beste van, ondanks de omstandigheden behalen we de overwinningen. Het leven leven naast de uitdagingen van de handicap/



chronische ziekte. Dat leven aanpakken, doen en organiseren is een uitdaging. En het is heerlijk om daarvan te kunnen genieten. Ik heb niet veel nodig: sporten, wandelen, lezen en vrienden spreken en ontmoeten zijn voor mij de zaken waar ik van geniet. Het lijkt niet veel, en tegelijkertijd is het een uitdaging om het allemaal als ingrediënten van mijn leven te kunnen blijven behouden.

Fons Osseneijer

Lilian



Mijn contact met Stichting Intermobiel Bij mijn zoektocht naar onder andere lotgenoten kwam ik ruim 10 jaar geleden ook Stichting Intermobiel tegen via internet. Vooral de site met diverse tips op allerlei gebieden sprak mij toen aan.

Ergens rond 2014 kwam ik persoonlijk in contact met Intermobiel en van daaruit werd ik gevraagd

voor een algemeen interview over mijn situatie. Het contact bleef bestaan en zo ben ik ook uiteindelijk zelf aan het schrijven geraakt voor het magazine.

*'Er is ruimte voor iedereen,
wat je achtergrond of
situatie ook is.'*

Mijn eerste eigen artikel ging, als ik het mij nog goed herinner, over mijn levensovertuiging. Inmiddels schrijf ik voor ieder magazine een column en wanneer het lukt nog een filmrecensie of een andere bijdrage als daar vraag naar is. De diversiteit binnen Intermobiel en ook in het magazine heeft mij altijd aangesproken.

Er is ruimte voor iedereen, wat je achtergrond of situatie ook is. En juist doordat we ook wat gemeenschappelijks hebben zie je dat we verbonden zijn met elkaar. Persoonlijk is het schrijven van een column voor mij ook een stukje verwerking.

Opschrijven wat je meemaakt werkt goed en het vervolgens kunnen delen van deze ervaringen helpt in mijn verwerkingsproces. De columns en artikelen

worden allemaal prachtig vormgegeven waardoor het heel fijn is om ze weer verder te delen via mijn persoonlijke kanalen. Dit doe ik dan ook vrijwel altijd om zo ook de onderwerpen waarover ik schrijf wat verder onder de aandacht te brengen. Het geeft vaak waardevolle reacties en een opening tot mooie gesprekken. Daarbij geeft het meteen extra bekendheid aan Stichting Intermobiel.

Met dat ik dit stukje schrijf gaan ook meteen mijn gedachten weer even naar Johan. Al die jaren had ik met Johan altijd als eerste contact over mijn column. Wat blijft het een gemis dat hij er niet meer is. Tegelijkertijd denk ik dat het prachtig is hoe we verder mogen gaan met elkaar.

Kortom, dankbaar ben ik voor het platform dat Intermobiel biedt aan mij en anderen om met elkaar te delen wat ons bezighoudt in het leven. Mijn wens is dat we dit nog lang samen mogen blijven doen!

Lilian Goudzwaard

Jo-Ann



Wie wat bewaart heeft wat, want na wat speuren in het digitale archief vond ik dingen terug over mijn beginjaren bij Intermobiel. Zo ontdekte ik dat ik 2005 de website en het forum van Intermobiel vond, maar ook dat ik in december 2009 nog het Mobiel Magazine heb opgemaakt. Daar-

naast vond ik wat antwoorden op vragen voor een portret interview. Een van die vragen was: "Waarom ben je deze taken gaan vervullen bij Intermobiel?" Hierin stond onder andere: "In het begin moest ik wat drempels overwinnen. Toen ik eenmaal de stap gezet had, vond ik het ook leuk om wat te doen. Ik vind het een keigoed initiatief. Want ook voor mij betekent internet en het contact met lotgenoten heel veel. Je leert van elkaar, en je hoeft niet alleen het wiel uit te vinden. Toen er werd gevraagd of we met opvoeden met handicap bij de site wilde, vond ik dat fijn, want zo bereik je een grotere doelgroep. Ik zit nu sinds kort ook in het bestuur. Het geeft me een goed gevoel om ook naast mijn gezin mijn steentje bij te dragen in de maatschappij. Ik merk zelfs dat het me helpt om over drempels heen te



stappen. Je bent bezig ook met dingen buiten de deur, al lig je op je eigen bed in de woonkamer. Maar je ontwikkelt je wel. Het is veelzijdig en dat doet me goed.”

Toen ik dat teruglas, dacht ik zo was het wel. De wereld om me heen werd groter. Ik kreeg wat meer zelfvertrouwen, ik werkte voor Intermobiel mee aan online interviews, op radio en zelfs op tv, en uiteindelijk begon ik ook mijn eigen bedrijf en dat heb ik 16 jaar later nog steeds.

‘Ik weet wel dat ik er door Intermobiel achter kwam dat een elektrische kantelbare rolstoel ook voor mij mogelijk was.’

Hoe het gelopen zou zijn zonder Intermobiel, geen idee, maar ik weet wel dat ik er door Intermobiel achter kwam dat een elektrische kantelbare rolstoel ook voor mij mogelijk was. En vanaf het moment dat ik de elektrische rolstoel had, kreeg ik een deel van de vrijheid terug die ik was kwijtgeraakt. En dat veranderde niet alleen mijn leven, maar ook die van mijn man en dochters.

Zo zal ik de onderstaande reacties van Gerianne en Rebecca nooit vergeten. Toen ik voor het eerst met de elektrische rolstoel Rebecca van school ging halen, riep ze heel hard over het schoolplein: “Kijk, dat is mijn mama”. Ze was zo blij. De rolstoel die zag ze niet, het was haar mama en dat moest iedereen weten. Toen Gerianne hoorde dat ik een elektrische rolstoel kreeg, zag ze het nog niet helemaal zitten. Maar toen deze er was en we even buiten een rondje liepen: “Mama, het ziet er toch niet gek uit, ik ben blij dat je de rolstoel hebt en we weer samen weg kunnen.” En dat deden we dan ook. En al had ik nog steeds mijn beperkingen, ik kon in ieder geval meer met dan zonder rolstoel!

Vanaf 2010 heb ik het vrijwilligersstokje bij Intermobiel helemaal neergelegd, het was teveel in combinatie met mijn werk en gezin. Ik bleef vriend van Intermobiel, hielp af en toe Johan wanneer hij een vraag had over InDesign en werkte mee aan een interview over onze vakantie naar Canada. Verder was het van mijn kant stil. Tot in 2022 Johan overleed, toen heb ik het stokje van het magazine weer opgepakt, zodat er toch een magazine kon zijn. Uiteindelijk doe ik het nog steeds. Het is pittig, zeker wanneer het druk is met mijn werk, maar tegelijkertijd ook leuk om te doen.

Jo-Ann Snel





Sponsoren

Gld print & media

Arnhem
gldprintmedia.nl

Jo-Ann Snel

Uitgeverij Boekenbent
www.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



© Gerrit Snel

**Deze pagina maken
we graag vol!**

Neem contact op met:

Emile Cobben

tel. 06-43055738

emile@intermobiel.com

Quokka[®]
always on your **side**



www.quokkabag.nl



Sanne neemt afscheid van tien jaar Intermobiel



Mijn naam is Sanne van Diesen. Sinds 2004 heb ik de chronische aandoening Complex Regionaal Pain Syndrome (CRPS). Door de jaren heen heb ik in steeds meer delen van mijn

lichaam pijn gekregen en heb ik veel aan spierkracht moeten inleveren. Gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik woon samen met mijn vriend Dirk, onze poes en twee hondjes.

De zomer van 2014

In de zomer van 2014, is mijn tienjarige reis als vrijwilliger bij Intermobiel begonnen. Nu, in het najaar van 2023 komt deze geweldige reis ten einde. Niet omdat de trein stopt, maar omdat ik zelf ben uitgestapt. Ik ben toe aan een nieuwe reis, met nieuwe routes en haltes. De reis bij Intermobiel was heel leerzaam, inspirerend, dankbaar en mooi. Het begon met een stukje schrijven in het Mobiel Magazine en al snel werd ik ook gevraagd om in de redactie van het Mobiel Magazine te komen.

De redactie

Het leukste van in de redactie zitten, vond ik het hebben van "collega's". Ik ben volledig afgekeurd en was tien jaar geleden in een enorm sociaal isolement terechtgekomen nadat mijn man was overleden. Toen ik bij Intermobiel in de redactie kwam, gaf dat een heel warm gevoel. Ik hoorde eindelijk weer ergens bij. Het klikte ook erg leuk met de mede-redactieleden. Ook al hadden we maar twee of drie keer per jaar een vergadering, iedere keer keek ik er weer naar uit.

Mijn bijdragen

Het meedenken over de inhoud en de vormgeving van het Mobiel Magazine was erg leuk. Het schrijven van artikelen vond ik het allerleukste. De onderwerpen waren heel divers. Er was wel altijd één rode draad. Hoe om te gaan met mijn beperking en de pijn in welke situatie dan ook. Zo heb ik geschreven over mijn hobby's, het reizen met Valys en de Regiotaxi, verliefdheid, samenwonen, opvoeding, tandarts en medicijnen, mijn (hulp)hondje en nog veel meer.

De spraakchat

Elke tweede maandag van de maand houdt Stichting Intermobiel een spraakchat. Ook daar ben ik bijna tien jaar lang bij aanwezig geweest. Vooral in de beginperiode dat ik mij erg alleen voelde heeft het lotgenotencontact veel voor mij gedaan. Daarna bleef ik het fijn vinden om te luisteren of juist een luisterend oor te zijn voor anderen. Naast ervaringen en gevoelens hebben we ook veel praktische tips kunnen uitwisselen.

Vriendschap

In de loop der jaren is er tussen mij en Johan een hechte vriendschap ontstaan. Johan heeft bijna tien jaar twintig Mobiel Magazines gemaakt. Ook was hij, als zijn gezondheid het toeliet, altijd aanwezig bij de spraakchat. Buiten de spraakchats en de redactievergaderingen om, hadden we regelmatig contact met elkaar. Gewoon elkaar even aanhoren en Johan kon mij heel goed helpen met de problemen waar ik tegen aan liep. Zijn onverwachte overlijden op 6 augustus vorig jaar heeft mij enorm aangegrepen. Ineens was ik mijn luisterend oor, mijn raadgever en mijn maatje kwijt.

De hulp van Intermobiel

Intermobiel heeft mij enorm geholpen. Ik schreef al over het gevoel dat ik weer ergens bij hoorde, dat heeft heel veel voor mij betekend. Ik heb ook heel veel geleerd van het werk als redactielid. Met name ook hoe je een goed artikel schrijft. Kort, bondig, niet te lange zinnen, correct Nederlands, een pakkend begin en een samengevat einde. Ik schrijf heel letterlijk wat ik voel, denk of voor mij zie. Op die manier neem je de lezer echt mee in jouw wereld.

De eindhalte

Waarom dan toch mijn einde bij Intermobiel? Daar kan ik heel helder over zijn. Ik stop niet omdat ik het niet meer leuk vind. Maar de inspiratie om te schrijven is steeds minder geworden. Het sprankelende randje dat ik voelde tijdens het schrijven is er af. En dan moet je ook eerlijk naar jezelf kunnen kijken en stoppen op het juiste moment.

De nieuwe reis

Een paar maanden nadat ik had opgezegd bij Intermobiel, werd ik benaderd door de Nederlandse Vereniging Jack Russell Terriër. Zij vroegen of ik bij hen in de redactie wilde komen. Daar heb ik ja op gezegd. En zo begin ik weer aan een nieuwe reis in mijn leven.

Mocht je je na het lezen van mijn stuk geïnspireerd voelen of meer willen weten over vrijwilligerswerk bij Intermobiel, neem dan vooral eens contact met hen op. Er is altijd wel iets te doen en ik gun iedereen het fijne gevoel van ergens bij horen of je niet meer alleen voelen.

Sanne van Diesen



Reactie Intermobiel

We bedanken Sanne voor al haar inzet in de afgelopen tien jaren. Buiten al haar bijdragen was het hoogtepunt het vriendenboek dat ze samen met Johan voor Veroni heeft gemaakt. Op de foto is ze bij Veroni thuis samen met Johan om haar het boek te overhandigen.



Fons over de Nijmeegse Vierdaagse 2023



Van 18 t/m 21 juli 2023 vond de Nijmeegse Vierdaagse weer plaats. Dit jaar heb ik voor de tweede keer gerold als roller van Intermobiel.

Het was voor mij de tweede keer dat ik de Nijmeegse Vierdaagse heb gerold. Een enorme uitdaging om weer 50 kilometer per dag te gaan rollen. Ik wilde heel graag

nog één keer de derde dag van Groesbeek (de dag van de 7 heuvelen) meemaken als deelnemer, en daarvoor moet je de eerste twee dagen ook gedaan hebben. Wanneer deze volbracht is dan de laatste dag uiteraard er ook eentje om het af te maken.

Dit jaar was een totaal andere ervaring dan het jaar ervoor. Uiteraard omdat er nu 4 dagen werd gewandeld en geen 3 dagen in 2022 vanwege de hitte. De zenuwen van de eerste keer had ik niet, en daardoor heb ik er op een hele andere manier van kunnen genieten. Vroeg in de ochtend kon ik snel veel kilometers maken waardoor ik de laatste kilometers in de stroperigheid terecht kon komen wanneer het echt druk werd op de route. Zo is het vier dagen lang gegaan waarin eigenlijk de laatste kilometers op laag tempo in de warmte mij het meest moe maakten.

Iedere dag stond Emile langs de route voor support, steun en de nodige peptalk. Op de dag van Elst gaat de route van de 50 kilometer door Arnhem en ook om de wijk waar Veroni woont. Daar heb ik staan



beeldbellen met Veroni waar Emile stond, en daar kwam ik ook loper John tegen. Dat was wel even een moment, want hij is de neef van Johan. En dan komt dat wel weer even binnen dat Johan er niet

meer is. Johan kon genieten van de prestaties van anderen. Dat is één van de vele verhalen die mensen hebben wanneer ze wandelen in Nijmegen.

De dag van Groesbeek was voor mij leuk, en heel anders dan het afgelopen jaar. Dit keer heb ik even gewacht in Groesbeek zodat ik na de grote drukte de heuvels op en af kon gaan. Het was zwaar om de heuvels ook dit jaar weer achterwaarts met de rolstoel te beklimmen. En ik moest voor mijn gevoel aardig haast maken om nog voor vijf uur binnen te komen. Door het wachten in Groesbeek voelde ik de druk van de klok, en dat was niet heel fijn.

Vier dagen rollen/wandelen was ook dit jaar bijzonder. Het was dit jaar wel genieten van de gezelligheid, de hulp, en de vriendelijkheid onderweg naast het af en toe praten met mensen onderweg. En vooral doorgaan en iedere dag op tijd binnen zijn en in de ochtend vroeg weer klaar staan voor de volgende dag. Dit jaar vond ik het ondanks de goede voorbereidingen en trainingen heel pittig. Ik ben daarom trots op het volbrengen van deze editie van de Nijmeegse Vierdaagse. Het was mooi warm weer, en het vroeg van mij veel doorzettingsvermogen om het te volbrengen.

Fons Ossseweijer



Intermobiel nieuws: overlijden Ineke Vrolijk

Op 21 september 2023 is Ineke Vrolijk overgegaan na een ziektebed. Ze schreef samen met Elvire en Veroni van 2011 tot 2013 de meditatiecursus mediteren met een lastig lichaam voor Stichting Intermobiel. Die cursus is in 2013 via de telefoon aan enkele lotgenoten gegeven. De lessen en meditaties worden door Veroni nog iedere week gebruikt als ze met haar moeder mediteert. Ineke was ook vanaf het eerste uur lid van de club van 100.



Lieve Ineke, we zullen je missen. Bedankt voor je grote inzet en steun voor Intermobiel.

R.I.P Ineke Vrolijk

Vriendin, wijze moeder en cursus- en meditatiegever

30 augustus 1937 - † 21 september 2023

Wat is leven?

Het is nemen en geven.

Hoe vind je het evenwicht?

Soms is er door donkere wolken geen zicht.

Hoe lang wil ik je bij me houden

Ik begin alvast met het rouwen

Want hoe lang we nog verbonden zijn

Is geen zekerheid door je ziekte en pijn.

Ik ben op zich een optimist

Maar ook een realist

Je ten koste van mij hier op aarde laten blijven

Is voor jou geen kwaliteit van verblijven.

Het gaat niet om mij maar juist om jou.

Juist omdat ik zoveel van je houd.

Kun je je overgeven aan de dood?

Dat klinkt simpel maar is enorm groot.

Je hebt een enorm sterke wijze geest.

Dat waardeer ik het meest.

Laat het leven maar gaan,

zodat wij op eigen benen moeten staan.

Dit vraag ik juist omdat ik zo om je geef

en ik naar verlossing van je lijden streef.

Het moment was geheel aan jou om te beslissen,

weet dat we jou voor altijd zullen missen.

Je bent niet te vervangen.

Je hebt mij en anderen zo vaak opgevangen.

Je staat voor enorme compassie, kracht en wijsheid

en ook voor je eigengereidheid.

Zoveel wijze lessen heb je met ons mogen delen

Niet voor een enkeling maar voor zovelen.

Maar we zullen op het spirituele pad verder gaan.

Wetende dat je altijd in ons hart naast ons zult staan.

Lieve Ineke bedankt voor alles en rust zacht!

Veroni Steentjes



Omgaan met verlies

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.



En toen was haar mandje leeg.

Na 9 jaren van lange wandelingen door het bos en de duinen was het op. Het huis voelt op een vreemde manier heel stil. De dag is haar routine kwijt. Geen pluizig vachtje tegen mij aan in bed en geen likjes bij het wakker worden.

'Ik mis mijn kleine steunpilaar'

Natuurlijk missen we haar allemaal, manlief als er een stukje appel op de grond valt, want er is niemand om het snel op te eten. Mijn zoontje bij het wakker worden omdat hij haar dan altijd een snoepje gaf en ze dan zo grappig onder de dekens uitkwam en ik...

Ik mis mijn kleine steunpilaar, als het moeilijk was om mijn pijnlijk lijf uit bed te hijsen. Als ik een dag heel moe was en niets gedaan kreeg had ik toch de voldoening omdat we samen naar buiten gingen om een rondje te lopen en om mijn zoontje van school op te halen.

Een nieuwe modus kost tijd, maar de put voelt zoveel dieper dan alleen het missen van dat warme

vachtje. Het is ook weer het verdriet van een lijf waarmee ik zoveel minder kan dan ik zou willen. Het verdriet van altijd pijn hebben en het verdriet van altijd moe zijn. Verdriet om mijn zoontje niet te kunnen volgen hoog in een uitkijktoren.

'Ik weet nog niet hoe het eruit gaat zien, maar ik zaai vast de eerste zaadjes.'

Ik ben hier eerder geweest, aan de rand van deze put. Meestal probeerde ik er zo snel mogelijk vandaan te komen. Snel de deksel er weer op en klaar. Maar deze keer is het anders. Ik merk dat het hoogtijd wordt om eens wat bloemetjes rond de put te planten. Laat het er maar zijn. Het is hoogtijd om een tuintje aan te leggen om de put heen en van het uitzicht te genieten. Ik weet alleen nog niet hoe. Ik weet nog niet hoe het eruit gaat zien, maar ik zaai vast de eerste zaadjes. Op weg naar andere dagen met de put ergens tussen de plantjes.

Martine Berkhout





Tel en prijs de kleine lichtpuntjes...

Als je door de bomen het bos niet meer ziet geef dan niet meteen op. Zoek en graaf tot je ergens kleine lichtpuntjes vindt want ik weet zeker dat ze er zijn. Het zoeken kan soms even duren. Het hoeft niet groot te zijn om er te zijn.

Besef de waarde van een dak boven je hoofd en dat je in een land woont waar het veilig is en waar je niet dagelijks de schuilkelder in moet na een luchtalarm. Als je de kraan opendraait komt er water uit, dat ook nog eens drinkbaar is. Het is voor ons zo vanzelfsprekend maar dat is het op veel plaatsen op deze aarde niet.

Een goede vriendin verliest langzaam haar haar en als ik zeur dat mijn haar niet goed zit dan denk ik direct aan haar en zeg tegen mezelf wees blij dat je nog al je haar hebt, dus zeur niet zo.

Een andere vriendin is eenzaam. Haar partner is weinig thuis en hij is er niet op momenten dat ze juist zijn steun nodig heeft. Ik heb het geluk dat ik altijd op mijn man kan vertrouwen. Hij staat dag en nacht voor me klaar en zeurt nooit als hij 's nachts wakker moet worden om me te laten plassen.

Kijk ook eens naar de mensen om je heen die er voor je zijn want dat biedt geen zekerheid. Vergeet

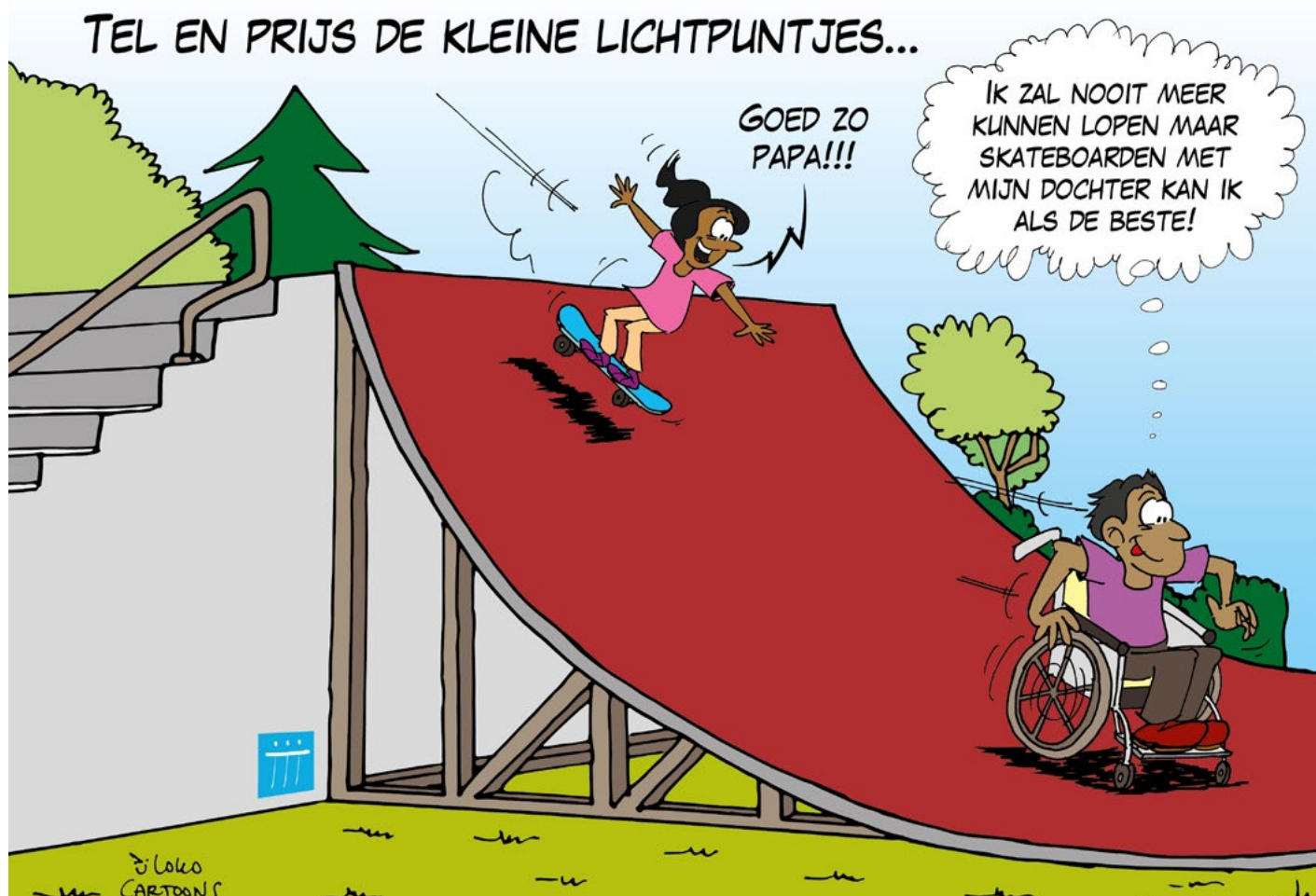
zeker je huisdieren niet want die kunnen van onschatbare waarde zijn. Ze zijn er altijd voor je. Ze zeuren niet aan je hoofd en geven je onvoorwaardelijke liefde en warmte.

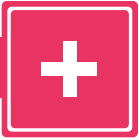
Prijs de kleine dingen zoals een gevulde maag, wat tegenwoordig ook in Nederland helaas geen vanzelfsprekendheid meer is, of geniet van de warmte van je kachel of een lekkere deken, want er slapen ook mensen buiten in de vrieskou.

Geniet van de natuur als er een mooie vogel of vlinder voorbijkomt, een regenboog of als uit een bloemenbol een mooie bloem verschijnt. Ervaar de seizoenwisselingen die je in de natuur terug ziet komen in boombladeren die verkleuren of er uiteindelijk afvallen.

Zo wordt het donker toch iets minder donker en is er aan het eind van de tunnel licht te zien. Soms zul je het ook echt niet zien maar ik hoop met mijn hele hart dat je er een vindt, zeker als je het hard nodig hebt. Gebruik je vingers dus en tel je zegeningen. Ik hoop dat je aan een hand niet genoeg hebt.

Veroni Steentjes





Op zoek naar betrouwbare medische bronnen

Voor mezelf en een patiëntenvereniging zoek ik bijna dagelijks naar wetenschappelijke onderzoeken. Maar hoe doe ik dat? Hieronder leg ik het uit, zodat je er wellicht van kunt leren.

Stap 1 – websites ziekenhuizen

Ik begin met de informatie te zoeken op websites die rechtstreeks door ziekenhuizen zijn geschreven. Meestal is die informatie kort en bondig. Maar als ik daar niet genoeg aan hebt, omdat mijn aandoening (of combinatie van aandoeningen) niet vaak voorkomt of niet te vinden is, dan ga ik naar de volgende stap.

Stap 2 – Google alerts

Op Google heb ik een 'alert' ingeschakeld en daar de onderwerpen ingezet die belangrijk voor me zijn. Zo'n alert kun je hier <https://www.google.com/alerts?hl=nl> invullen, als je bij Google bent ingelogd. Het is het beste om zowel in het Nederlands als in het Engels de onderwerpen in te vullen. Je wordt dan dagelijks via de mail op de hoogte gehouden als er over die specifieke onderwerpen iets nieuws op internet is verschenen.

Vertalen

Als je het moeilijk vindt om in het Engels te lezen, dan kun je de informatie op meerdere manieren vertalen. Allereerst met Google Translate waar je de informatie in kunt plakken en dan wordt het automatisch vertaald: <https://translate.google.com/>

Hoe moet je knippen en plakken?

Houd je linker muisknop vast en selecteer de tekst zodat die grijs wordt. Met je rechtermuisknop klik je op de grijze tekst en dan op kopiëren klikken. Vervolgens ga je naar de pagina van Google Translate of naar de app. Je klikt daar op het linker lege vlak waar Engels staat en met je rechtermuisknop klik je dan op 'plakken'. Zorg dat in het rechter vak Nederlands aangevinkt staat. En voilà, klaar is kees!

Naast een (Engelstalige) link in Google staat ook altijd in blauwe letters: 'Vertaal deze pagina'. Hiermee wordt de hele pagina vertaald.

<https://www.nhs.uk/conditions/> · Vertaal deze pagina

Deze tweede vertaalfunctie is erg handig omdat de meeste wetenschappelijke artikelen in het Engels zijn geschreven.

Stap 3 – Medische zoekmachines

Er zijn meerdere zoekmachines waar je kunt zoeken naar medische wetenschappelijke onderzoeken. De bekendste, uitgebreidste en meest betrouwbare zoekmachines zijn:

- Google Scholar scholar.google.com
- Pubmed (ofwel NCBI) pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/
- Openmd, waar de resultaten uit meerdere zoekmachines te vinden zijn openmd.com



Zowel bij Scholar als bij Pubmed kun je in de linker balk jaartallen invoeren, zodat je alleen de laatste nieuwe onderzoeken bij elkaar ziet. Anders zijn het er vaak wel erg veel en zie je door de bomen het bos niet meer.

In deze zoekmachines moet je wel met Engelse termen zoeken. Typ dan bijvoorbeeld de combinatie van klachten in, zoals: 'CRPS and diabetes.' (crps en suikerziekte) Of: 'treatment chronic pain.' (behandeling chronische pijn)

Stap 4 – kunstmatige intelligentie

Als je niet veel verder komt in je zoektocht in de medische zoekmachines, kun je tegenwoordig gebruik maken van websites met kunstmatige intelligentie (artificial intelligence), zoals Chat GPT: openai.com/blog/chatgpt



Je moet je even inschrijven en dan kun je gewoon in het Nederlands een vraag stellen. De computer zoekt dan de meest geschikte informatie bij elkaar vanuit allerlei verschillende bronnen op het internet en beantwoordt je vraag vrij uitgebreid. Soms geeft de computer dan zelf ook aan dat je beter nog even op andere websites kunt kijken om wat dieper in de materie te graven.

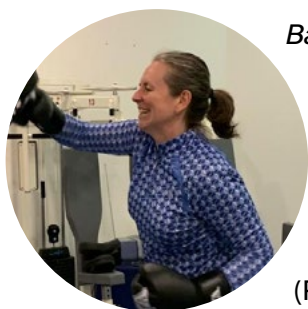
Ik vind het gebruik erg handig, omdat je zo niet heel veel verschillende websites hoeft te bezoeken. Maar omdat Chat GPT zijn informatie uit alle websites van Google filtert, die niet per definitie allemaal betrouwbaar hoeven te zijn, verifieer ik liever alles nog even in de wetenschappelijke onderzoeken van de medische zoekmachines.

Ik hoop dat je zo wat meer handvatten hebt gekregen. Veel succes met je zoektocht!

Elvire van Vlijmen



Voeding | Leef! met MS



Barbara Koehorst deed mee aan het leefstijlprogramma Leef! met MS van Voeding Leeft: een online groepsprogramma gericht op voeding, beweging, ontspanning en slaap. Ze ervaart daar veel gunstige effecten van en voelt zich beter. “Het is geen dieet, maar een levensstijl. Het gaat om jouw lichaam, en jij beslist welke tips bij jou passen.”

“Na de diagnose primair progressieve multiple sclerose (PPMS) heb ik mij verdiept in de mogelijkheden om zo goed mogelijk met MS om te gaan. Op de website van Amsterdam UMC vond ik informatie over het programma Leef! met MS. Voorgaande deelnemers waren er heel positief over, waardoor ik mij ook voor het programma heb aangemeld. Het programma behandelt naast voeding ook beweging, ontspanning en slaap. Tijdens digitale bijeenkomsten word je door een team van een diëtist, coach, kennisexperts en een programmacoördinator in groepsverband begeleid.

Het programma heeft mij doen realiseren dat voeding veel belangrijker is dan gedacht. Iedereen weet dat (veel) suiker niet past in een gezond voedingspatroon, maar hoe ga je hiermee om en wat kan je beter wel en niet eten? Zelf dacht ik dat sojamelk, light producten en nul procent vet drankjes de oplossing waren, maar niets is minder waar. Bewerkt eten is juist niet aan te raden. Ik eet nu veel groente en fruit en ik ga bewerkte voeding uit de weg. Ook beweging, ontspanning en slaap kwamen tijdens het programma aan bod. Bij elk van deze onderwerpen kreeg ik handige tips, die ik zo veel mogelijk toepas.

‘Ik werd uitgedaagd..., met als gevolg dat ik nu wekelijks boks!’

Een leuk detail: ik werd uitgedaagd om aan een sport te beginnen, met als gevolg dat ik nu wekelijks boks! Een belangrijk onderdeel van het programma is dat niets ‘moet’. Er worden vooral tips gegeven om je te helpen. Het is geen dieet, maar een levensstijl. Het gaat om jouw lichaam, jij beslist welke tips bij jou passen. Het leuke van een groepsprogramma is dat je veel nieuwe gezichten ziet, nieuwe mensen leert kennen en ervaringen onderling kunt uitwisselen. Al snel heb ik een Whatsapp groep in het leven geroepen met een tiental deelnemers waar we ervaringen en recepten kunnen uitwisselen en elkaar op de hoogte kunnen houden. Sinds ik het programma volg ben ik slanker geworden, slaap ik erg goed, ontspan ik veel meer en niet te vergeten: ik heb veel meer energie en mijn humeur is verbeterd!”

Voeding Leeft

In samenwerking met het Nationaal MS Fonds heeft stichting Voeding Leeft een leefstijlprogramma ontwikkeld voor mensen met de zenuwziekte Multiple Sclerose (MS): Leef! met MS. Vier pijlers komen aan bod gedurende zes maanden: voeding, beweging, ontspanning en slaap. Tijdens digitale bijeenkomsten in groepsverband worden de deelnemers door een team van een diëtist, coach, programmacoördinator en kennisexperts begeleid. Via een afgeschermd online community blijven de deelnemers in contact met hun groepsgenoten en het begeleidingsteam. Ook vinden ze daar alle informatie rondom de pijlers in verschillende vormen zoals animaties en blogs en kunnen ze hun voortgang bijhouden via hun persoonlijke dashboard. Na de eerste zes maanden volgt er een onderhoudsfase van 18 maanden waarin deelnemers de mogelijkheid hebben om extra online bijeenkomsten bij te wonen.

Er zijn aanwijzingen uit de wetenschap dat mensen met MS door hun leefstijl aan te passen een positieve invloed kunnen uitoefenen op het verloop van hun ziekte en hun MS klachten. Amsterdam UMC locatie VUmc onderzoekt momenteel onder leiding van neuroloog en onderzoeker Brigit de Jong de effecten van Leef! met MS onder (in) meer dan 750 deelnemers. De eerste signalen van positieve effecten blijken voorzichtig uit de verhalen van Leef! met MS deelnemers. Meer dan eens horen we terug dat men zich energiever en minder vermoeid voelt. Dat kan veel impact hebben op hoe je de dag beleeft.

Maud Verburgh, projectleider van Leef! met MS: “We vinden het heel bijzonder om de deelnemers te kunnen volgen, de veranderingen te zien en de sprankeling weer terug te zien keren in iemands ogen. Dat maakt ons werk heel waardevol.” Aanmeldingen zijn weer geopend. Dit najaar starten voorlopig de laatste twee groepen, waarbij er plaats is voor 200 deelnemers. Inschrijvingen voor de tweede groep staan open tot half oktober, inschrijvingen voor de eerste groep zijn inmiddels gesloten. Wil je meer lezen over Leef! met MS of je inschrijven? Kijk op: voedingleeft.nl/leef-met-ms

Barbara Koehorst m.m.v. Maud Verburgh



AANPASSING	FYSIOTHERAPEUT	OMGAAN	TOEGANKELIJKHEID
AMBASSADEUR	GIFT	ONDERSTEUNER	TWINTIG
APLLECOACH	INTERMOBIEL	ONTMOETINGSPLAATS	VIERDAAGSE
BEDLEGERIG	KENNISUITWISSELING	OPVOEDEN	VOEDING
BEPERKING	KNUTSELHOEK	PARALYMPISCH	VOORZITTER
CHRONISCH	LEESHOEK	ROLSTOEL	VRAAGBAAK
DIGITAAL	LOTGENOOT	SEKSUALITEIT	VRIJWILLIGER
DONATEUR	LOTGENOTEN	SPONSOREN	WEBSITE
ERGOTHERAPIE	MOBIELMAGAZINE	SPRAAKCHAT	ZIEKTE
FOTOHOEK	MOBILITEIT	STICHTING	

[illegible]

Los de puzzel op en mail de oplossing naar mm@intermobiel.com
Onder de goede inzendingen wordt een Intermobiel cadeaupakket verloot.
In het volgende magazine lees je wie de winnaar is.



Voeding bij ziekte

Jaren geleden raakte ik bevriend met een arts. Zij hield zich bezig met het onderwerp antiveroudering. Een belangrijk onderdeel hiervan was het Zonedieet. Ze vertaalde het Engelstalige boek van biochemicus Dr. Barry Sears, de uitvinder van het Zonedieet en ze vroeg me of ik het vertaalde boek de Mediterrane Zone wilde redigeren. Dat heb ik gedaan en heb er gaandeweg inhoudelijk veel van geleerd. Ik heb daarna de website zonedieet voor haar gemaakt.

In eerste instantie lijkt het of het over een vermageringsdieet gaat, maar het belangrijkste is eigenlijk dat je er gezond(er) door wordt.

Eet jezelf gezond

Eet 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes per dag, steeds met een combinatie van 40% koolhydraten, 30% magere eiwitten en 30% gezonde vetten. Hiermee wordt voorkomen dat je glucosespiegel schommelt en dan ontstaat er een hormonale balans.

Het gevolg hiervan is dat de cellulaire ontsteking in het bloed vermindert en (auto-immun) ziekten worden voorkomen.

Je eet minder calorieën, maar uiteindelijk krijg je veel meer gezonde voedingsstoffen binnen en voel je je verzadigd. Naast deze voeding neem je gezuiverde visoliecapsules en hoge dosering antioxidanten.

Piramide

Dit is de piramide die duidelijk maakt wat je het meest en het minst kunt eten.



Granen en zetmeel

Onverzadigd vet

Vetarm eiwit

Fruit

Groenten

Priktest

Je kunt je met een priktest laten meten wat de mate van ontsteking in je cellen is en hoe groot de noodzaak is om anders-gezonder te gaan eten.

Wat mag je eten?

In principe mag je alles eten, als de verhouding tussen koolhydraten, eiwitten en vetten maar in balans is: 40-30-30 procent.



Op de website wordt wel aangegeven welke voeding de beste keuze is en wat de minst verstandige keuze is. Op de homepage vind je voor 28 dagen recepten en daarna is het de bedoeling dat je er zelf mee aan de slag gaat. Uitgebreide informatie vind je op zonedieet.com



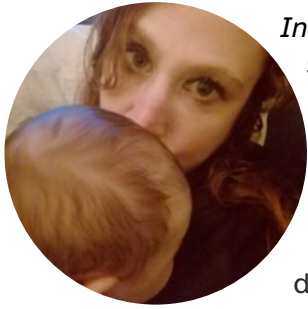
Mijn persoonlijke ervaring

‘Ik heb gemerkt dat door het dieet en door de visolie (omega 3) en antioxidanten mijn ‘brainfog’ drastisch is verbeterd. Daarnaast heb ik meer energie en ook ervaar ik iets minder opvlammingen van mijn auto-immuunziekte.’

Elvire van Vlijmen



Het geheugen- en spasmedingetje



In onderstaande column schrijft Gaby (1979) over wat har bezighoudt. Ze woont in Amsterdam met haar man en twee dochters Aviya (10) en Shaya (8) en haar zoontje Yaniv van 1 jaar. Ze heeft zelf het complex regionaal pijnsyndroom (CRPS).

Het geheugen van een moeder met een baby werkt niet optimaal. Zo kan het zijn dat ik een column herschrijf en instuur voor het magazine van Intermobiel, terwijl ik tegelijkertijd het slaapfeestje van mijn 10-jarige dochter organiseer. En oh, wat was ik trots dat ik én een column had ingestuurd én een slaapfeestje had gedraaid! Dat de herschreven column al gepubliceerd was in het afgelopen juni Mobiel Magazine nummer, is dus zo'n geheugendingetje. Gênant zijn die dingen al jaren niet meer. Sinds ik chronisch pijnpatiënt ben en zware medicatie gebruik, ben ik al heel wat geheugendingetjes gewend. Zo ben ik al zeven jaar een courgette kwijt.

'...zomaar een stil moment, en dan komt er weer ruimte.'

Ik vind regelmatig een mango terug in de oven of een rammelaar in de ijskast. Het is inmiddels ook heel normaal om op school een week te vroeg op de afscheidskoffie van de directrice te staan.

Spasmedingetje

Ondanks de 'korte termijn geheugenuitdaging' door korte nachten en veel pijn, weet ik de ochtendspits

met de kids goed te draaien. Het 'spasmedingetje' heb ik niet meegerekend. Naast het geheugendingetje heb ik namelijk ook het spasmedingetje. Zodra ik moe ben, wat sowieso chronisch is met een baby erbij, krijgen mijn handen spasmes. Bij elk hard geluid om mij heen, sla ik ongewild en ongewenst, zoals bijvoorbeeld tegen de volle bak met havermost aan. De rijstmelk klotst over de rand heen en de koffie loopt door zonder dat er een beker onder staat. Mijn been schopt plots omhoog, bam met mijn knie tegen de keukenkast aan. Au!

Maar, het tij kan keren. Tegenwoordig begin ik maar met warme zwarte koffie. Dat scheelt weer melk opdweilen en dan een lachje van Yaniv of zomaar een stil moment, en dan komt er weer ruimte. Ruimte om te lachen over de hoteldebotel ochtendspits. Om te ademen tussen de regels door en om de vogels in het park te zien.

Mijn telefoon gaat af. "Waar ik ben?!", want er stond toch een afspraak met die en die, en daar en daar? De vogels beginnen wild te fluiten. Mijn hand slaat de telefoon op de grond. Wie had ik nou ook alweer aan de telefoon?

Ik adem in. Straks is er thuis koffie met havermelk. Of moest ik de melk nou nog kopen?

Gaby Santcroos



© Gerrit Snel



www.fleerknietfotografie.nl



Elvire over voedselintolerantie en allergie

Voedselintolerantie

Niet alleen ben ik energetisch hoog gevoelig, maar ook ben ik gevoelig voor bepaalde voedingsmiddelen. Gelukkig heb ik geen extreme allergieën maar wel een intolerantie. Wat is het verschil tussen een allergie en intolerantie?

Allergie

Een allergische reactie is een reactie van het menselijk afweersysteem (het immuunsysteem) op stoffen van buitenaf waar het lichaam normaal



gesproken niet heftig op behoort te reageren. De stoffen die bij mensen zo'n heftige reactie kunnen veroorzaken, noemen we allergenen. Bekende allergenen zijn bijvoorbeeld gras- en boompollen, huisstofmijten, huisdieren, voedsel en insectengif.

Bij een voedselallergie is het afweersysteem 'in de war' en reageert het op één of meerdere eiwitten in het voedingsmiddel. De eiwitten die een reactie veroorzaken worden ook wel allergenen genoemd. Het afweersysteem denkt dat het voedingsmiddel een schadelijke stof is en maakt antistoffen. De eerstvolgende keer dat het lichaam met deze eiwitten in contact komt, ontstaat door de antistoffen een acute allergische reactie.

Bij een voedselallergie gaat het om eiwitten. Vrijwel alle voedingsmiddelen van plantaardige en dierlijke oorsprong bevatten eiwitten. Voedselallergie is een abnormaal sterke reactie van het afweersysteem op eiwitten in ons voedsel. De eiwitten die een reactie veroorzaken, noemen we (zie boven) allergenen. Bij een allergie kun je binnen twee uur verschijnselen krijgen zoals: galbulten, huiduitslag, neus- en oogklachten, een jeukend gevoel in de mond of benauwdheid. Sommigen krijgen een gezwollen tong

of keel, wat soms levensbedreigend kan zijn. Dat heet een anafylactische shock. Meer info over een allergie: allesoverallergie.nl/pages/voedselallergie-symptomen



De bekendste voedselallergieën zijn: koemelk, kippenei, vis, pinda's, noten, fruit, schaal- en schelpdieren, soja en sesam.

Intolerantie

Bij een voedselintolerantie speelt het afweersysteem geen rol. Het is een reactie van het lichaam op

bepaalde bestanddelen van voedingsmiddelen. Deze bestanddelen worden niet verteerd of opgenomen door het lichaam. De stoffen die bij een intolerantie de klachten veroorzaken, heten 'triggers'. Bekend voorbeeld is een lactose-intolerantie. Hierbij kunnen de darmen de suiker die voorkomt in melkproducten niet goed verteren.

Een voedselintolerantie is iets anders dan een allergie. Een intolerantie kan uren of dagen later optreden. Er is een bepaalde hoeveelheid nodig om een reactie op te wekken. Bij iedereen ligt die grens weer anders. Er worden geen antistoffen tegen het voedsel aangemaakt, maar het is een reactie op een bepaald bestanddeel van een voedingsmiddel. Dat kan bijvoorbeeld een kleurstof of smaakstof zijn, gluten of lactose. Die stoffen kunnen dan niet opgenomen en verteerd worden door het lichaam. De klachten van een intolerantie kunnen zijn: windrigheid, buikpijn, misselijkheid, overgeven, diarree of verstopping, maar soms ook tranende ogen.

Een intolerantie wordt iets minder snel ontdekt. Over het algemeen ontstaan er eerst vage klachten, voordat men tot de ontdekking van intolerantie komt.

Ervaring

Een aantal jaren geleden kreeg ik een allergische reactie op een vegetarische burger waar lupine in zat. Binnen no-time zat mijn hele lichaam onder de rode vlekken, kreeg ik het benauwd en een hele hoge hartslag. Gelukkig had ik nog een anti-allergiepil in huis en die hielp gelukkig goed. Binnen een uur waren de meeste klachten redelijk gestabiliseerd.

Mijn intolerantieverhaal is wat langer. Al vele jaren heb ik last van een prikkelbaar darmsyndroom, wat zijn oorsprong heeft in intolerantie. Ik had de hele dag last van een opgeblazen gevoel, alsof ik een tiengangendiner had genuttigd. Dat overvolle gevoel bleef ook 's nachts aanhouden, waardoor ik niet goed kon slapen. Ook was ik de hele dag door winderig, voor mijn gevoel het honderdvoudige van wat normaal te noemen is. Daarnaast had ik afwisselend diarree en verstopping.

Uiteindelijk adviseerde mijn immunoloog me om pepermuntoliecapsules te nemen en een FOD-MAP-dieet te gaan volgen om erachter te komen waarvoor ik intolerant was. De afkorting FODMAP komt van: Fermenteerbare Oligosachariden (fructanen en galacto-oligosachariden), Disachariden (lactose), Monosachariden (fructose) And Polyolen (sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol en isomalt). Moeilijke woorden die simpel gezegd betekenen dat



het bepaalde koolhydraten en vezels zijn. Ik kwam in een diëtistenpraktijk terecht, waar alle diëtisten zelf ook het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) hadden, waardoor ze de klachten als geen ander herkenden. Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is een verstoring van de functie van het maag-darmkanaal, met name van de dikke darm.

Na enkele maanden het FODMAP dieet te hebben gevolgd, kwam ik erachter dat mijn intolerantie in gluten en lactose zat. Dat betekende een flinke aanpassing in mijn voedingspatroon, maar ik was er al snel aan gewend. Als ik af en toe wil zondigen met een ijsje, neem ik een lactase tabletje in en als ik een keer een glutenrijk broodje wil eten, neem ik een pilletje in dat de gluten afbreekt. Dat doe ik natuurlijk niet dagelijks, maar af en toe is het wel fijn dat de chemische industrie iets heeft ontwikkeld voor die gevoelige darmen van mij.

Ik koop de anti-glutenpillen (Gluteostop) en de lactasepillen (Kerutabs) online bij pharmamarket.nl. Ook bij Kruidvat verkopen ze lactase pillen, maar ik heb daar helaas geen anti-glutenpillen gevonden. Er bestaan allerlei merken, dus een rondje googelen, brengt je vast verder.



Elvire van Vlijmen

Bron:
mijnvoedselintolerantietest.nl/allergie-of-voedselintolerantie



Rijkdom in de dop

Is wat je ziet beeldvullend? En als het beeldvullend is, is het dan wat het lijkt? Of is er meer? Of kun je simpelweg niet alles in een blik waarnemen?

Ben je ziek? Ben je kort? Ben je seksloos? Ben je vrolijk? Ben je vilein? Ben je gedreven? Ben je dik? Ben je vanuit je jezelf bezien al die dingen, of zie je langs de meetlat van de ander? Ken je die meetlat en is die überhaupt relevant voor wat jij wil zien?

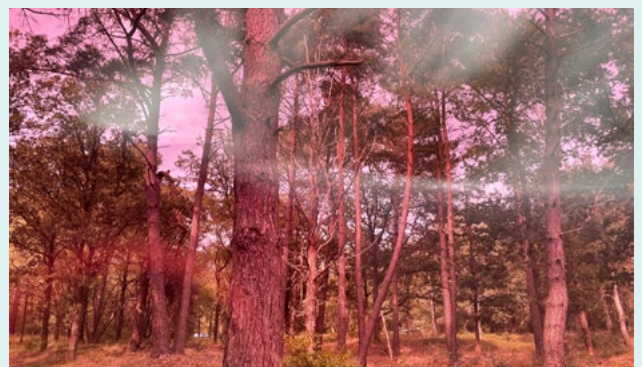
Wat zie jij in de spiegel? En herinner jij jezelf wel eens aan al het andere? Aan dat wat een ander in jouw beeltenis ziet wanneer je zelf enkel ziekte, littekens en hulpmiddelen ziet in de spiegel?

Wat ik zie? Tja, soms staat ziekte en herstel op de voorgrond, eist het veel van mijn aandacht. Medisch is wat is, dat is. Actief herinneren aan wat ik ook, aan wat ik nog meer ben en wat ik nog meer wil doen, aan hoe ik dit ruimte kan geven is mij goud waard.

Wanneer ik op hetzelfde punt lig of zit, hoe verander ik dan toch mijn perspectief, hoe kan ik ruimer blijven kijken dan mijn waarheid en spiegelbeeld van dat moment?

Wat mij helpt? Oprecht glimlachen naar het bleke gezicht in de spiegel. Blijven praten met mensen om mij heen. Het accepteren van een compliment. Goed voor mezelf zorgen. Het opdoen van nieuwe ervaringen in geur, licht, geluid, aanraking. Dit kan klein, dit kan groot. Naar jezelf en naar de ander. Het is voor eenieder een verrijking.

Zet 'm op, liefs,
Myrtil





Boksen als fysiotherapie

Fysiotherapeut Ernst en MS patiënt Barbara vertellen er meer over. Wie weet stimuleert het je om ook de bokshandschoenen op te pakken.

'Bij Fyxsio sla ik mijn MS knock-out'

Na mijn diagnose MS in 2022 werd mij door specialisten aangeraden om regelmatig te gaan fitnesssen. Aangezien ik geen grote fan van fitnessapparaten ben, zocht ik een extra uitdaging. Mij werd fysio Fyxsio aangeraden (vestigingen in Ruinen en Hoogeveen) omdat ik de diagnose MS heb maar niet als een patiënt met MS behandeld wil worden.

Natuurlijk wordt er wel rekening gehouden met mij als MS patiënt. Ik word bij het sparren niet tegen de vlakte geslagen, maar het is een enorm leuke uitdaging voor mij. Tijdens de training train ik niet alleen voor het behoud van mijn spierkracht, maar ook voor progressie en een betere stabiliteit.

Het eerste half uur leef ik mij uit op de fitnessapparaten en daarna mag ik een klein half uur sparren. Toen Ernst (mijn fysiotherapeut) dit idee opverde keek ik eerst vreemd op, maar het idee stond mij al snel wel aan.

Na een oefensessie was ik direct enthousiast. Nu is het mijn favoriete onderdeel geworden. Zo is het wekelijkse fitnesssen een stuk aangenamer door de gedachte dat ik daarna nog even mag boksen.

Waarschijnlijk denk je nu zelf, dat is leuk om te lezen maar ik kan dat niet. Natuurlijk kun jij dat wel! De training kan aan iedereen aangepast worden zodat er voor iedereen een uitdaging is.

Barbara Koehorst

Boksen voor de balans

Als fysiotherapeut wil je de beste zorg bieden aan mensen met Multiple Sclerose (MS), maar de therapie moet ook uitdagend en leuk blijven: boksen kan een buitengewoon positieve invloed hebben op het leven van onze patiënten en het is een leuke aanvulling op de therapie. Naast de evidence-based benaderingen die we al toepassen, hebben we boksen als een krachtig instrument toegevoegd aan onze fysiotherapiesessies voor sommige mensen met MS.

Boksen, als sport, vergroot niet alleen de fysieke kracht, maar het heeft ook een diepgaand effect op de conditie en hand-oog coördinatie van onze patiënten. Het vereist nauwkeurigheid en timing om een succesvolle aanval uit te voeren. Het trainen van deze vaardigheden heeft een positieve impact op de algehele coördinatie en het gevoel van controle over het eigen lichaam.





Tijdens onze boks-sessies benadrukken we het belang van een stevige en stabiele houding. Dit helpt onze patiënten om tijdens een dubbeltaak bijvoorbeeld boksen terwijl ze tegelijkertijd letten op hun balans hun stabiliteit te behouden. Het voetenwerk bij boksen krijgt bijzondere aandacht, omdat het ons helpt om het lichaam optimaal te positioneren, vooral in situaties waar de kans op vallen groter is. Dit is van onschatbare waarde voor mensen met MS, omdat het hen helpt hun balans te behouden en hun zelfvertrouwen te vergroten.

'Een belangrijke vaardigheid die we tijdens boksen trainen, is doseren'

Een belangrijke vaardigheid die we tijdens boksen trainen, is doseren. Elke individuele patiënt kan op een andere intensiteit trainen, en het is belangrijk om te leren hoe ze hun inspanningen kunnen aanpassen om overbelasting te voorkomen zowel in het boksen als in het algemeen dagelijks leven. We begrijpen dat MS-patiënten soms moeite hebben met het inschatten van hun eigen grenzen. Daarom nemen we de tijd om hen te leren luisteren naar hun lichaam en hun trainingsniveau verstandig te beheren. Ook koppelen we deze vaardigheid weer terug naar een moment in hun algemeen dagelijks leven.

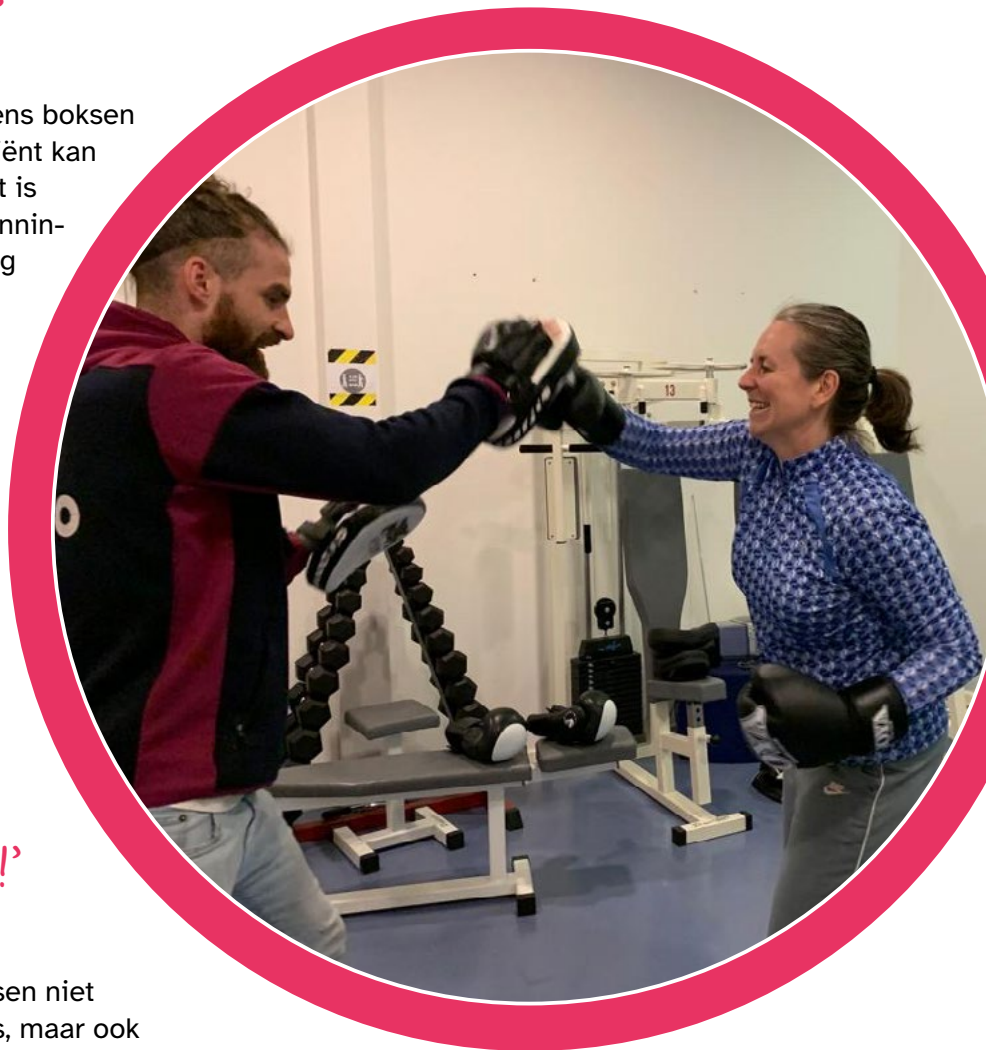
'Boksen is ook een heerlijke uitlaatklep en een plezierige bezigheid!'

Bovendien hebben we gemerkt dat boksen niet alleen een effectieve fysieke oefening is, maar ook een heerlijke uitlaatklep en een plezierige bezigheid

voor onze patiënten. Het biedt een unieke kans voor veel interactie tussen de patiënt en behandelaar, wat een positief gevoel geeft aan de therapie.

Als fysiotherapeuten zijn we gepassioneerd over het optimaliseren van de zorg die we bieden aan mensen met MS. Boksen heeft zich in onze praktijk ontpopt als een waardevolle aanvulling op onze behandelingen, en het heeft een betekenisvolle impact gehad op de therapie van onze patiënten. Kracht, coördinatie, balans, doseren en plezier vormen samen de magie van boksen als aanvulling op een fysiotherapeutische interventie bij mensen met MS.

Ernst Holwerda



FyXsio is te vinden in Ruinen aan de Meppelerweg 36A of in Hoogeveen aan de Schutstraat 189-6.

Bezoek voor meer informatie onze website www.fyxio.nl.





Seks met een handicap?

Veroni had er graag veel meer hulp bij gehad

ARNHEM - Vanwege haar handicap kan de Arnhemse Veroni Steentjes niet veel meer dan in bed liggen. Veel aanrakingen doen haar zeer. Toch wil ze graag seks hebben met haar partner. In die zoektocht heeft ze zich enorm alleen gevoeld. Ze pleit voor meer begeleiding bij de seksualiteit voor mensen met een handicap en schrijft daar een boek over, omdat het probleem bij meer mensen met een handicap speelt.



Toen Veroni 12 jaar was, viel ze over een muurtje heen. Daar hield ze uiteindelijk een complex regionaal pijnsyndroom (CRPS) aan over. "Daarbij gaat er in het lichaam iets mis op celniveau. Daardoor vallen je spieren en zenuwen uit."

Het betekent dat Veroni niet kan staan, zitten of lopen. "Ook heb ik weinig hand- en beenfunctie." Ze ligt al bijna dertig jaar vrijwel altijd op bed. Omdat Veroni als gevolg van haar handicap ook aanrakingspijn in haar armen en benen heeft, is naar buiten gaan in een ligrolstoel namelijk een pijnlijke onderneming, waardoor ze daar zelden voor kiest.

'Zit een taboe op'

In de 35 jaar waarin de nu 48-jarige Veroni medische begeleiding krijgt voor haar handicap, is het onderwerp seksualiteit volgens haar nooit benoemd. "Dat heb ik best wel gemist. Er zit een taboe op. Er wordt gewoon niet over gesproken door een arts of fysiotherapeut", zegt ze. Andere mensen die in een vergelijkbare situatie zitten, zeggen dat ook zij nooit goed advies hebben gekregen.

Pas recent kreeg Veroni van een seksuoloog de tip om haar medicijnen voor de seks in te nemen. "Zodat je het langer vol kunt houden en achteraf minder last hebt." Ook zat Veroni met andere praktische vragen. "Met weinig handfunctie, kun je een vibrator bijvoorbeeld niet bedienen. Hoe doe je dat dan?", vroeg zij zich af. "Het zou fijn zijn als mensen daarin meedenken. Iedereen moet eigenlijk zijn eigen wiel uitvinden."

'Is relatie door stukgegaan'

Toen rond haar achttiende Veroni haar handicap ernstig verslechterde, kon haar toenmalige partner daar qua seksualiteit moeilijk mee omgaan. "Ik had er zelf mijn hoofd niet zo naar staan en hij had wel zijn normale behoeftes. Seks met penetratie lukte niet meer. Daar is de relatie wel door stukgegaan. Zijn voorstel was om naar een prostituee te gaan met mijn toestemming. Maar daar kon ik niet mee leven." Als er iemand was geweest om daarover te praten, had dat kunnen helpen, denkt Veroni nu.

'Ik heb nooit haar beperkingen, maar altijd haar kwaliteiten gezien'

Enige tijd later ontmoette zij Emile, met wie ze inmiddels al 24 jaar een relatie heeft. "Ik heb nooit haar beperkingen, maar altijd haar kwaliteiten gezien", zegt hij.

In het begin van hun relatie lukte het nog wel om op de gangbare manier seks te hebben. "Je moest het natuurlijk wel op een andere manier invullen", legt Emile uit. "Ik zeg wel eens: ik heb een kamasutrabook waar veel mensen nog graag gebruik van zouden willen maken. Vanwege de pijn in haar benen, kon ik daar bijvoorbeeld niet op drukken. Gelukkig was ik goed fit in die tijd."

'Ontdekken wat je opwindt'

"Het is bijna per keer ontdekken waar je opgewonden van wordt", vult Veroni aan. "Want als je zo veel pijn hebt, word je bijna niet vanzelf opgewonden." Soms probeert ze daarvoor porno te kijken. "Maar meestal beginnen we gewoon. Een clitorisstimulator is daarbij voor mij echt een uitkomst."

Inmiddels is penetratie voor Veroni bijna niet meer mogelijk. Of haar partner dat niet lastig vindt? "Natuurlijk. Als je een normale en gezonde seksbehoefte hebt, is dat zeker lastig", erkent Emile. "Dan probeer je dat toch op een andere manier in te vullen. Bijvoorbeeld oraal of handmatig. Mijn libido is best hoog, maar op die manier wordt het geen probleem."



'Belangrijk voor mezelf en relatie'

Hoewel het soms lastig of een beetje pijnlijk is, vindt ook Veroni het belangrijk om die intimiteit samen te hebben. "Zowel voor mezelf als onderdeel van je relatie."

'Om te beginnen moet de beeldvorming veranderen'

Om aandacht te vragen voor het onderwerp en seks met een handicap meer uit de taboesfeer te halen, is Veroni een boek aan het schrijven. Daarin tekent ze de persoonlijke verhalen op van andere mensen die ook een handicap hebben. Daarnaast stelde ze onder meer aan verschillende zorgprofessionals de vraag hoe zij erop zouden reageren als een gehandicapte hen zou vragen om te helpen een vibrator klaar te leggen. "Dan krijg ik vrijwel alleen maar stamelende reacties en rode hoofden. Er ontstaat een ongemakkelijk gevoel."

Wat er anders moet? "Om te beginnen moet de beeldvorming veranderen", bepleit Veroni. "Er wordt nog steeds gedacht dat gehandicapten asexueel zijn of niet aan seks doen." Ook vindt Veroni dat er iets moet veranderen in de zorgopleidingen. "Daar moet meer over intimiteit en seksualiteit worden gesproken. Iemand die aan mijn boek meewerkte en een dwarslaesie heeft, vertelde me dat ze het erger vindt dat ze geen orgasme meer kan krijgen dan dat ze niet meer kan lopen. Dat geeft wel het belang aan."

'Vragen worden vermeden'

Een ander probleem is volgens Veroni dat de hulp van een seksuoloog vaak niet wordt vergoed als je een handicap hebt. "Dat kun je gewoon niet zelf betalen." Eigenlijk zou een gesprek met een seksuoloog een standaardaanbod moeten zijn in een revalidatiecentrum, stelt Emile. "Die vragen worden nu gewoon heel vaak vermeden."

*Attikel in de Gelderlander 5 september 2023
door Huibert Veth*

Sekspeeltjes in de kerstboom



Het taboe rondom seksualiteit lijkt met het jaar ietsje minder te worden. Een goed voorbeeld zijn de bekende kerstballen van Fred van Leer waar twee vibrators bij zitten. Dit jaar heeft ook de Hema een roze vibrator van glas voor in de kerstboom. Als je een statement wilt maken, weet je waar ze kunt vinden. Ze trillen wel letterlijk de (internet)winkel uit.





Lilian over kwetsbaarheid en acceptatie

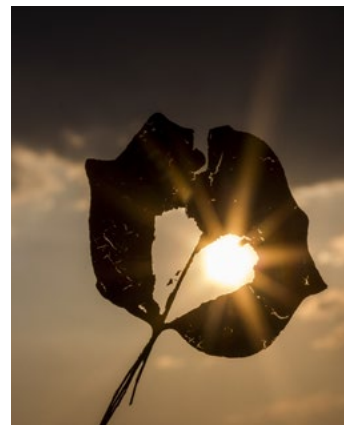
Mijn naam is Lilian Goudzwaard (42 jaar). Door de gevolgen van het Ehlers-Danlos Syndroom, Dysautonomie en nog een aantal chronische aandoeningen ben ik aan bed- en huisgebonden. In mijn columns deel ik graag een stukje uit mijn gedachten of iets dat mij bezighoudt in het leven. Iedere dag ontvang ik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



In paniek raken om al die veranderingen helpt niet. En hoewel deze uiterlijke veranderingen maar een klein deel uitmaken van het hele ziekteproces, kan het je zeker weleens verdrietig en onzeker maken. Een gevoel van onmacht kan aanwezig zijn, juist omdat je dit soort zaken er zomaar bij krijgt.

Onzekerheid over hoe we eruit zien, daarin herkennen we ons allemaal weleens.

Wat hangen wij mensen overal vaak een oordeel aan. Een oordeel hangen aan wat we zien, wat we ervaren, en aan wat wij of anderen om ons heen doen. Een oordeel hebben over wie mensen zijn of zelfs over wat een ander voelt. We lijken het communiceren steeds vaker naast ons neer te leggen terwijl dit toch echt in heel veel gevallen zoveel antwoorden kan geven. Zo ervaar ik persoonlijk ook regelmatig oordelen over mijn uiterlijk, de veranderingen die hierin regelmatig te zien zijn en de oorzaken hiervan. Het is niet prettig steeds te horen dat je er niet goed uit ziet. Het is niet helpend steeds te horen wat het medicatiegebruik voor gevolgen heeft. En echt lieve mensen, geloof mij, zelf heb ik ook die spiegel. De confrontatie is er toch al iedere dag en ik leef ermee.



Persoonlijk ervaar ik het altijd als prettig wanneer mensen een gesprek aangaan over hoe het gaat. In het verleden was dit wel een stuk eenvoudiger dan tegenwoordig. Er is niet altijd meer een kort en bondig antwoord te geven op deze vraag en dat maakt het weleens gecompliceerd. Toch geloof ik dat het goed is om met elkaar ook hierin het gesprek aan te blijven gaan en wie mij kent, weet ook dat humor in deze gesprekken zeker niet ontbreekt. Maar de ongevraagde opmerkingen die mensen kunnen maken over uiterlijkheden zijn soms best heftig. Een oordeel hebben we als mens allemaal, we vormen een beeld van wat we zien en denken. Maar is het nodig om dit altijd direct naar die ander uit te spreken of is het soms ook helpend hierbij eerst te bedenken of de ander hiermee daadwerkelijk geholpen wordt? We mogen daarin ook best weleens wat zorgzamer

*'You are valuable because you exist.
Not because of what you do
or what you have done,
but simply because you are.'*

Max Lucado

Al heel wat jaren heb ik de beste kapster, maar wanneer je vervolgens de hele dag met dat mooi gekapte kapsel in je kussens ligt, blijft het toch echt een uitdaging om je haar in model te houden. In mijn hele leven zijn er periodes geweest dat de kilo's eraf vlogen en periodes dat deze er zo weer aan zaten. Dit is iets dat uiteraard opvalt en wat de mensen om mij heen ook zien.

Je uiterlijk verandert, of je dit nu wilt of niet. Een lichaam verandert door het leven heen. We worden ouder en het hoort erbij dat we daardoor ook in ons uiterlijk veranderen.

*'Het is niet prettig
steeds te horen dat je
er niet goed uit ziet'.*

Wanneer je met ziekte in je leven te maken krijgt heeft dit op veel gebieden invloed. Veel lezers zullen hierover mee kunnen praten. Ook je uiterlijk kan als gevolg van je ziekte of door invloeden vanuit deze ziekte veranderen. Denk bijvoorbeeld aan de structuur van je huid, haar en nagels en ook door medicatiegebruik kan er veel veranderen. Zo heeft mijn gezicht de laatste jaren door het gebruik van bepaalde medicatie al veel vormen aangenomen. Wanneer er geen herstel van je ziekte plaatsvindt zul je ook met deze veranderingen in je uiterlijk moeten leren leven. Het gaat deel uitmaken van je verweringsproces en dus van je leven.



en liever voor elkaar zijn. Misschien kunnen we voordat we iets zeggen bedenken wat je er zelf van zou vinden wanneer je deze opmerking zou ontvangen. We zouden wat meer liefde kunnen uitdelen aan elkaar in tegenstelling tot alleen maar de negatieve kant benadrukken.

'Wat wordt er veel beoordeeld en veroordeeld op uiterlijk.'

Begrijp me niet verkeerd, ik pleit hier zeker niet voor een kritiekloos leven. Ik ben ook zeker geen persoon waarbij er verboden onderwerpen zijn wanneer we in gesprek zijn. Gesprekken over uiterlijk en gewicht ga ik ook niet uit de weg. Wanneer het nodig is, dan is het zeker goed om elkaar feedback te geven in het leven. Opbouwende kritiek kan ons allemaal vooruit helpen en we zijn er ook om van elkaar te leren. Maar wanneer we soms net even wat langer nadenken, weten we toch allemaal wel het verschil tussen deze vormen van kritiek?

Zelf houd ik ervan om er verzorgd uit te zien en geniet ik van leuke kleding en make-up. Maar om eerlijk te zijn ben ik persoonlijk niet iemand die me zo druk maakt om mijn uiterlijk. Met de jaren heb ik mogen leren dat ook hierin mijn situatie is veranderd. Echter is het wel zo dat door de opmerkingen van de mensen om mij heen mijn kwetsbaarheid geraakt wordt. Dit maakt dat je steeds opnieuw de confrontatie voelt en dat je nadent over wat die ander dus in jou ziet. Daarbij weet ik dat dit uiteraard niet alleen mij overkomt, want wat wordt er veel beoordeeld en veroordeeld op uiterlijk. Zonder na te denken over de soms achterliggende redenen van iemands misschien afwijkende uiterlijk. Dit is de reden dat ik er deze column over wilde schrijven.

Wanneer ik een kindertekening ontvang waarop ze mij verwerken, dan word ik vrijwel standaard getekend terwijl ik op een bed lig. Vaak dan wel weer met die mooie grote tv boven mijn bed, want die willen ze namelijk zelf ook allemaal. Het ontroert me altijd weer. Enerzijds omdat het natuurlijk niet zo moet zijn dat een kind jou liggend op een bed tekent. Anderzijds omdat het tegelijkertijd ook weer zo vanzelfsprekend is dat het voor deze kinderen gewoon is dat ik daar op dat bed lig. Kinderen accepteren je nu eenmaal zoals je bent en ze nemen je situatie zoals deze is. Ze stellen op hun tijd de mooiste en eerlijkste vragen en het is goed.



Waar dat stukje gewoonte voor kinderen zo heel vanzelfsprekend kan zijn, blijft dat juist voor mijzelf nog altijd een stukje open staan en is er ruimte qua verwerking. Een ziekte en de gevolgen hiervan tekenen je leven, maar het zorgt ook voor een ontwikkeling in je menszijn. De impact van langdurig ziek zijn is groot, maar tegelijkertijd maakt het mij tot wie ik nu ben en het heeft mij veel geleerd. Daar waar het voor mijn omgeving soms zo gewoon lijkt te zijn dat mijn leven een liggend leven is, zal dit voor mij nooit normaal worden.

'De weg van ziekte blijft een eenzame weg.'

De weg van ziekte blijft een eenzame weg. Niet in de eenzaamheid dat ik geen mensen om mij heen heb, maar wel in de eenzaamheid van het zieke zijn. Uiteindelijk moet ik alleen deze weg gaan. Het is voor mij een zegen dat ik door mijn geloof in God deze weg samen met God mag gaan. God heeft mij laten zien dat ik mag bestaan omdat Hij dat zo bedacht heeft. Voor Hem mag ik zijn wie ik ben. God vindt het waardevol dat ik in deze wereld leef en Hij heeft Zijn plan voor mij bedacht in deze wereld. Dit plan en deze levensweg is voor mij zeker niet altijd even duidelijk of makkelijk, begrijpen doe ik het soms evenmin. Toch kan ik door dat geloof vertrouwen dat het goed is. God ziet mij en geeft mij Zijn krachtige vrede en hoop. Een hoop die ik nog nergens anders heb kunnen vinden en waarmee ik uit iedere dag dat stukje geluk kan halen om vol te houden, omdat ik weet dat ik eens een zorgeloze toekomst bij Hem krijg. Mijn geloof zorgt ervoor dat ik weet dat ik gezien word, en dat ik waardevol ben zoals de quote waarmee ik deze column begin. Is dat niet wat we allemaal wensen?

Lilian Goudzwaard



Aangepast meubilair babyverzorging



Marjolein Buis (1988) is een vaste schrijfster over het onderwerp opvoeden. Ze gebruikt een handbewogen rolstoel. Ze heeft twee zoontjes van 2 en 0 jaar. Al voor de geboorte van de eerste ging ze op zoek naar informatie over welke dingen het opvoeden vanuit een rolstoel gemakkelijker zouden kunnen maken. Ze heeft veel informatie verzameld, onder andere van onze website, vanuit haarzelf en van Facebook. Deze informatie wil ze graag delen om andere mensen met een beperking die een kindwens of kind hebben van inspiratie te voorzien. Dit is de laatste bijdrage van het aangepaste meubilair over commodes.

In dit artikel worden veel foto's gebruikt. Enkele foto's zijn afkomstig van webshops.

De overige foto's zijn allemaal met toestemming van de makers en/of bronvermelding gebruikt voor dit artikel.

Het verzorgen van een baby of dreumes kan erg uitdagend zijn als je een lichamelijke handicap hebt. Door aangepaste meubels te gebruiken maak je het jezelf een stuk gemakkelijker. In dit artikel zijn voorbeelden verzameld van aangepaste bedjes, boxen en commodes. Sommige meubels zijn zo te koop, en andere meubels zijn aangepast door de gebruikers zelf. Stuk voor stuk zijn de gebruikers erg blij met de aanpassingen. De meeste foto's zijn aangedragen door rolstoelgebruikers, maar sommige meubels zijn ook erg handig voor mensen die moeite hebben met bukken of die bijvoorbeeld maar één arm kunnen gebruiken.

Commode

Om je kindje goed te kunnen verschonen vanuit een rolstoel is het belangrijk dat de commode onderrijdbaar is. Daarnaast is het belangrijk dat als je een partner hebt die wel staand moet verschonen, hij of zij niet hoeft te bukken en dus geen rugklachten zal ontwikkelen. Hiervoor zijn verschillende oplossingen te bedenken. Zo kun je ervoor kiezen om, als je er de ruimte voor hebt, zowel een hoge als lage commode te gebruiken. Het lage deel dat je hieronder ziet heb ik (Marjolein) gemaakt door bij een

webshop een houten blad op maat te laten zagen en door zelf de opstaande rand te maken volgens het model van de hoge commode.

Wanneer je minder ruimte hebt, is het mogelijk een fijne oplossing om een in hoogte verstelbaar bureau te gebruiken als commode. Een bureau is onderrijdbaar en qua hoogte naar ieders wens in te stellen.



Als er geen partner is die op hoogte moet verschonen, kun je natuurlijk ook gebruik maken van een gewoon bureau of een gewone tafel.

Bij ruimtegebrek is een opklapbare commode of wandcommode ideaal, zoals hiernaast te zien is:

Met de volgende zelfontworpen commode stelen Nicole en Geert de show. Dankzij het ingebouwde badje en de wateraansluiting en -afvoer is het





mogelijk om je baby vanuit het badje veilig op het verschoonkussen te tillen:



De hiernaast aangepaste commode staat op de website van [Empowermij](https://www.empowermij.nl).

Hopelijk zijn bovenstaande foto's een goede inspiratie voor hoe je de verzorging van je kindje voor jezelf wat gemakkelijker kunt maken. Voor meer inspiratie raad ik je aan om lid te worden van de Facebook groep Mama's en/of papa's met een handicap. Daar wordt niet alleen praktische informatie gedeeld, maar worden af en toe ook tweedehands aangepaste meubels aangeboden. Daarnaast is het fijn om ervaringen uit te wisselen over dingen waar je in de opvoeding tegenaan loopt. Je krijgt er steun van ouders die in gelijksoortige situaties zitten als jij.

Marjolein Buis

Boeken met rollende mama's

Ik ben trotse en verliefde mama van twee zoontjes, die twee en nul jaar oud zijn. De oudste lees ik vaak voor. Zijn favoriete boek gaat over Bert en Ernie, maar daarvoor was Rupsje Nooitgenoeg een tijdje favoriet en Konijn die op het potje gaat doet het ook goed. In de meeste kinderboeken komen geen rolstoelen, krukken, taststokken of andere hulpmiddelen voor. Het leek mij leuk om mijn kinderen voor te kunnen lezen uit een boek waarin een mama in een rolstoel zit en daarom ging ik op zoek naar boeken met rolstoelgebruikers. Ik vond enkele Nederlandstalige boeken met rollende kinderen, maar voor boeken over mama's moest ik naar het Engels uitwijken. Ik heb online twee boeken besteld: Mama Zooms en My must-have mom.

Mama Zooms

Auteur: Jane Cowen-Fletcher

ISBN 978061303554



In Mama Zooms vertelt een kindje over zijn mama die een "zooming machine" heeft, waarmee ze hem overal naartoe zoomt. En dat is hartstikke cool! Als mama hem over de stoep zoomt, is ze zijn racewagen. Zoomt ze hem door de donkere gang, dan is ze zijn trein in een tunnel. In het boek staat steeds op de linkerpagina een klein stukje tekst en op de rechter pagina de bijbehorende tekening. Ik vind het een leuk boek, vanwege de positieve insteek en omdat de rolstoel als iets cools wordt neergezet.

My must-have mom

Auteur: Maudie Smith,

illustraties: Jen khatun

ISBN 9781913747718



Dit boek gaat over de moeder van Jake, die alles in hun appartement upcyclelt. Hij begint zich zorgen te maken dat het enige wat nog veranderd kan worden... hijzelf is! Het leuke aan dit boek vind ik dat de moeder van Jake "toevallig" in een rolstoel zit. Het maakt geen onderdeel uit van het verhaal en het wordt ook niet benoemd. Je ziet het alleen op enkele van de tekeningen. Jake vertelt dat zijn moeder niet is zoals andere moeders, maar dat heeft enkel te maken met dat ze spullen meeneemt die ze op straat vindt, om thuis tot iets moois te maken.



"Mama" is in deze boeken natuurlijk heel goed te vervangen door "tante" of "buurvrouw", als je kinderen uit je omgeving wilt voorlezen.

Tijdens mijn zoektocht kwam ik ook een boek tegen over een rollende papa: Days with dad (auteur: Nari Hong). Dit boek heb ik zelf niet gelezen.

Marjolein Buis



Logica volgens Myrtl - Wat was wordt alles

Alles wordt eens ooit en soms kan toen ineens je alles voelen. Soms kan een herinnering alles van nu tot een schaduw laten lijken. En soms is daar dan de weerszin dingen te doen uit angst voor...tja, voor wat? Dat de vorm waarin je nu met veranderd gereedschap je landschap vormgeeft, oude herinneringen overschaduwt? Of nog erger dat het je herinneringen waar je zo blij van werd, aantast? Of is het de pijn om dat wat je zo graag deed in deze vorm nu niet meer gaat?



eenhorigheid, dubbelzicht en een elektrische rolstoel zonder eigen transport. Alles wat ik tot dan toe kon, had ik opnieuw mogen leren...opnieuw leren van een oude bezigheid met een andere uitkomst en waar ik vroeger heel goed in was, zag ik niet zitten. Continu opboksen tegen een meetlat die niet relevant meer is. Ik heb heel bewust gekozen voor een nieuwe hobby...waar ik kon leren omdat ik meer wilde ontdekken. Waar iedere ontdekking een op zich staande nieuwe herinnering is.

In mijn leven is niets eenzijdig. In mijn dertiger jaren ben ik vaak geopereerd. Na een hersenoperatie is mijn perspectief plots gewijzigd van een verticaal vertrekpunt naar een horizontale. Van zelfredzaam en lopend naar grotendeels verlamd, bedlegerig en fulltime zorgafhankelijk.

Toen de meest hectische periode voorbij was en ik weer voorzichtig aan leven kon denken, heb ik met veel plezier geteerd op mijn oude herinneringen. Er zat geen pijn op mijn herinneringen op mijn motor door de bergen, te paard door de bossen, en staand aan de bar met vrienden.

Eenmaal weer toe aan tijd voor mezelf, kwam de confrontatie met het feit dat ik nu moest gaan leven met het veranderde gereedschap van matige spraak,

Wat me dat geleerd heeft is dat een meetlat aan wat ooit was, voor mij totaal irrelevant is. Dat ik nog altijd geniet. Dat ik nog altijd mooie herinneringen maak. Voor deze verschuiving in gereedschap had ik ook leuke en minder leuke ervaringen. Toen ik 18 was deed ik ook andere dingen dan op mijn 25e. Nu op mijn 44e doe ik wéér andere dingen. Dat is leven. In mijn beleving is het enige verschil met leven met plots opgelopen veranderd gereedschap, dat je hier opnieuw bewust naar gaat kijken. Wellicht is het ingewikkeld, maar wellicht is het net zo ingewikkeld als het was....en is het vooral het leren inzetten van nieuw gereedschap. Maar net als kunst, over smaak valt niet te twisten. Dat was, dat is en dat zal zijn.

Zet 'm op en liefs
Myrtl





Gedicht Lennie

Mijn naam is Lennie. Ik ben 42 jaar en lig 22 jaar in bed. Ik heb ME/CVS (chronisch vermoeidheidssyndroom) en nog een paar andere dingen waardoor ik 6 jaar op mijn buik lig vanwege de pijn in mijn bil- en heupspieren. Toen ik 20 jaar was is er tussen mij mijn ouders en anderen een groot conflict geweest. Er werden activiteiten en behandelingen van mij geëist waar ik fysiek verreweg niet toe in staat was. Zij waren overtuigd van wel. Voor mijn gevoel ben ik daar mijn vader verloren. Hij ziet mij nu nog steeds als een zielig hoopje mens, een toestand die volgens hem niet nodig was geweest, als ik toen ik twintig was maar naar hem had geluisterd. Het is voor ons allebei een heel pijnlijke situatie.

Mijn hart kwelt van het verlangen
naar een vader die mij waardeert,
die trots op me is,
die uitstraalt hoe hij trots op me is,
die plezier heeft in ons contact
en waarmee het contact warm stroomt.

Ik zie je vriendelijk gezicht,
een gezicht waarnaar ik zo verlang om gewaardeerd
te worden,
een gezicht waarvan ik droom naar samenheid,
en gezelligheid samen met jouw Anneke
van wie ik zoveel had kunnen leren rondom het
klussen.
Het is eenzaam zonder jou.

Het was onverdraaglijk pijnlijk en verdrietig om mijn
vader te verliezen
om eenzaam en zonder steun achter te blijven.
Ik zou er een moord voor doen om mezelf zo te
kunnen vormen dat ik door jou gewaardeerd werd.
Ik had mezelf uit elkaar willen trekken om maar te
kunnen doen wat door jou gewenst werd.
Ik had mijn ziel aan de duivel willen verkopen,
en ik kon het niet.

Ik kon jouw gewenste activiteit niet leveren.
Ik dacht: O, konden ze maar zien hoe graag ik hun
waardering wilde.
Hoeveel dat me waard was en wat ik ervoor over had
en dat als ik het maar kon, ik het allemaal zou doen
en toch kon ik het niet.

Ik schaamde mij.
Ik kon uit mijn intens ziek voelende lichaam
niet de verwachte hoeveelheid activiteit persen.
Zelfs niet als ik daardoor alleen achterbleef.
Ik kon het niet en ik heb mijn vader verloren.
Ik heb er elke dag verdriet van.

Zoals ik verlangde naar een vader
verlangde jij waarschijnlijk naar een dochter.
Naar een dochter waar je trots op kon zijn,
een dochter met wie je samenheid had,
en samen activiteiten kon ondernemen.

Ik kan me niet voorstellen hoe intens pijnlijk en
verdrietig het voor je was
om je dochter te zien ondergaan,
in wat in jouw ogen te voorkomen was geweest.
Hoe je misschien de haren uit je hoofd wilde trekken
om maar te weten hoe je het tij kon keren.

Mijn hart bloedde voor een vader die zijn dochter
verloor
en mijn hart bloedt voor een vader die zijn dochter
verloren heeft.

Lennie Stappers





Emotiekaarten van Loko Cartoons

Benoem je gevoelens met Emotiekaarten

Emoties, groot en klein, kunnen heel veel impact hebben. Vaak schamen we ons voor onze gevoelens. Erkennen dat je ze hebt is soms al een grote stap, maar erover praten is voor veel mensen moeilijk.



Emotiekaarten bestaan er in allerlei soorten en maten. Nu is er een kaartenset getekend in een toegankelijke cartoonstijl, en die bestond nog niet. De kaarten verschillen op een aantal punten met de meeste andere kaartensets die op de markt zijn:

1. De afgebeelde illustraties laten van een emotie niet alleen de gezichtsuitdrukking zien, maar ook de bijbehorende lichaamshouding. Lichaamstaal is bij emoties en gevoelens namelijk net zo belangrijk als de mimiek.
2. De kaartenset bevat ruim 60 emoties en gevoelens. Dat is het dubbele aantal kaarten in vergelijking met andere sets.
3. De kaarten zijn getekend in een herkenbare en heldere cartoonstijl. Ze hebben geen stipjes als ogen of ledematen die alleen maar bestaan uit lijntjes. Het zijn herkenbare figuurtjes van vlees en bloed.

De kaartenset met daarop afgebeelde emoties helpen om gevoelens te uiten. Zelfs zonder woorden! Je kunt ze namelijk aanwijzen!

Hoe kun je deze kaarten gebruiken? Volg vooral je gevoel! 😊 Want voor deze kaartenset van emoties zijn geen spelregels opgesteld. Zet de emotiekaarten naar eigen inzicht in. Hanteer je als hulpverlener wél een methode dan passen deze emotiekaarten daar heel goed bij. Gebruik je geen hulpverlening- of behandelmethode dan kun je ze naar eigen behoefte toepassen.

De kaarten zijn breed inzetbaar, niet alleen bij volwassenen maar zeker ook bij kinderen en bij mensen die de Nederlandse taal niet (goed) machtig zijn. Denk daarbij bijvoorbeeld aan laaggeletterden, asielzoekers en vluchtelingen of kinderen die (nog) niet kunnen lezen. Eén open kaart kan al het begin zijn van een goed gesprek.

Organisaties waar je deze emotiekaarten goed kunt toepassen zijn bijvoorbeeld basis- en middelbare scholen, jeugdinstituten, gevangenissen, zorginstellingen, mediation praktijken en binnen je eigen gezin.

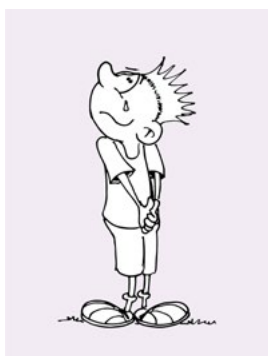
Dus ben je hulpverlener, docent, psycholoog, trainer, mediator, vertrouwenspersoon, coach, jeugdwerker, ouder, verzorger en voer je regelmatig gesprekken over emoties en gevoelens? Dan is deze kaartenset geschikt voor jou!

Volg je gevoel en speel (open) kaart!



De kaartenset is vanaf nu te bestellen via [de website van Loko Cartoons](http://www.lokocartoons.nl), de maker van deze kaarten.

Lodewijk Koster
Loko Cartoons | www.lokocartoons.nl





De verschuiving in blij worden van...

Zoals wellicht bekend heb ik een kleding- en ondergoed tic. Daar is de kast mee gevuld maar ik word er op een of andere wijze blijer van. Vroeger werd ik blij van een kanten string en nu is het een brazilian slip die een brede elastieken band heeft waardoor een onderbroek ook met veel fysieke klachten en pijn makkelijk aan- en uitgaat.

Vroeger werd ik super blij van een trendy blouse maar dat is nu veranderd in fijne warme nachthemden van Victoria Secret (VS) die er ook uitzien als een leuk shirt of tuniek. Als ik teveel pijn aan mijn arm heb, kan ik me niet meer omkleden. Als ik zo'n nachthemd moet aanhouden dan is niet meteen te zien dat ik overdag nog in mijn nachthemd lig.

Een jaar of drie tot vier geleden kon ik weer spijkerbroeken dragen maar de laatste jaren is dat door de pijn helaas niet meer mogelijk. Ik vind de kleding, vooral de broeken, van zangeres Maan erg leuk en ging surfen en kwam eerst bij het merk 'Colourful Rebel' uit en later bij het merk 'Stieglitz' wat ze draagt en waar ze reclame voor maakt. Onlangs ontdekte ik de winkel LOAVIES die goedkoper dan de twee voorgenoemde merken zijn en ook een groot aanbod heeft. Ze verkopen allemaal lange kleurrijke broeken van een zachte soepele stretchstof die vaak

wijd uitlopen, flared pants genaamd. Ik draag de broeken met veel plezier, want de stof zorgt voor minder pijn met aan- en uitkleden. Daarna heb ik in de sale nog broeken van Stieglitz en LOAVIES gekocht. Nu moet ik zelfs mijn schoonmoeder vragen om mijn broeken korter te maken. Twintig jaar geleden maakte zij mijn broeken omdat de broeken in de winkel te kort waren door mijn lange benen, en nu moet zij ze korter maken. Ik ben blij dat deze broeken nu in de mode zijn.

Ik ben al even in de wolken van mijn Sherpa dekens van Victoria Secret. Het gaat niet om de naam en mijn eigen initialen (VS) maar om de heerlijke directe warmte die het afgeeft, wat een fleece deken niet doet en dat zorgt voor meer zweten. Onder zo'n deken voel ik me veilig warm en geborgen. Wat een deken al met je kan doen!

Ik werd dus vroeger superblij van een nieuwe blouse of spijkerbroek dat door de tijd heen verschoven is naar meer praktische comfortproducten zoals een zacht warm nachthemd, een sherpa deken of een lange soepele broek. Het gaat dus niet meer om de look maar om de draagbaarheid, comfort en het gemak. Dus ook hierin tel ik mijn zegeningen.

Veroni Steentjes (VS)





Gewendheid aan beperktheid?

Ik ben inmiddels 36 jaar chronisch ziek waarvan 29 jaar in zo'n mate dat mijn hele lichaam niet werkt door het complex regionaal pijnsyndroom (CRPS) en door andere klachten, waardoor ik niet meer kan zitten, lopen, staan en bedlegerig ben. Ook heb ik constant zenuwpijn.

Wellicht denk je dat ik inmiddels na al die jaren wel gewend ben aan beperkt zijn en dat deze situatie van bedlegerig zijn en pijn hebben voor mij de huidige situatie gewoon en normaal geworden is.

*'Bij mij is het meer
'gaan met de banaan.'*

Maar zo werkt het bij mij niet. Iedere dag is anders als je leeft met pijn. Ook komen er toch steeds weer andere klachten bij. Ik ben helaas geen snelle leerling die alles makkelijk accepteert en iets snel normaal vindt. Ik zou van Johan veel hebben kunnen leren met zijn



opbouwschema met inspanning- en ontspanningsmomenten. Bij mij is het meer 'gaan met de banaan.' Niet even slim maar als ik weer een keer iets kan doen, wil ik ook graag vooruit want het werk blijft wel liggen. Er is niemand die dat oppakt of voor me kan doen.

Ik heb ook 18 jaar bijna alles zelf wel kunnen doen, dus je kunt niet zeggen dat ik niet anders weet en niet weet wat ik mis. Dat weet ik dus wel. Aan de andere kant heb ik die dingen nog wel zelf kunnen doen. Dat is het dubbele erin. Is het glas halfvol of half leeg? Voor mij is het dan toch zeker halfvol.

Niet wennen

In het begin van ziekzijn met veel functie-uitval is het een wereld van verschil met zoveel dingen die

je ineens niet meer kunt, waardoor je in een diep gat valt van bijna niets meer kunnen. Ik ging in de overlevingsmodus want het was te veel om te kunnen handelen. Mijn lichaam ging sneller achteruit dan mijn hoofd bij kon houden. Later werd dit wel iets minder en was er enige acceptatie, maar aan sommige dingen wen ik nooit, zoals effe snel naar het toilet rennen als ik echt heel nodig moet. Als je hulp nodig hebt, dan kan 5 minuten wachten heel lang duren. Of effe snel 10 minuten onder de douche springen in plaats van zeker 120 minuten bezig zijn en daarna compleet gesloopt te zijn.

'Ik is ik'

Het niet wennen gaat vooral om de afhankelijkheid van iemand anders, dus het feit dat je het niet alleen kunt doen maar steeds iemand anders nodig hebt. Als je iemand bent die de touwtjes graag in eigen handen heeft en weinig geduld heeft, zoals ik, is het helemaal lastig. Je verandert je karakter niet zomaar even want je bent toch wie je bent. Ik is ik.

Ruilen

Soms denken mensen die nooit iets gemankeerd hebben dat het wel prettig is als een ander alles voor je doet wat je zelf niet kunt doen. Ze zouden toch eens een maand moeten ruilen want ze begrijpen er totaal niets van. Als je graag op jezelf bent is het niet prettig dat je steeds een ander nodig hebt die je handen en voeten zijn. Ook heb je steeds andere mensen die in je huis zijn en aan je lichaam zitten. Als je preuts bent moet je je wel steeds bloot geven aan Jan en alleman. "Heel Arnhem heeft mijn blote kont gezien", zeg ik altijd gekscherend. Het is fijn dat je iemand hebt die helpt met schoonmaken en opruimen, maar je moet wel iemand in al je spullen toelaten, dus weg privacy.

*'Een ziekte hebben is topsport
en de job is 24/7. Er zijn geen
vrije dagen of vakantiedagen.'*

Ook wordt regelmatig gedacht dat mensen met een handicap weinig tot niets te doen hebben. Dat je alle tijd van de wereld hebt en altijd met ze kunt afspreken. Nou, bij mij ben je dan aan het verkeerde adres. Ik kan helaas niet iedere dag werken of



afspraken. Ik moet heel gepland leven. Ik kan maximaal drie ochtenden per week maximaal 1,5 a 2 uur achter de pc werken dus dat zijn 6 werkuren per week wat voor mij dus al veel is. Soms heb ik geen enkel werkuur per week. Daar moet ik ook mee zien te dealen.

*'beter pittig actief zijn
dan achterover leunen
en wachten tot alles aan
komt waaien. No way!'*

Tevens komt bij het hebben van een chronische ziekte het gebruik van medicijnen, zorg, begeleiding en de benodigde aanpassingen, naast veel administratieve rompslomp om het te krijgen van bepaalde voorzieningen van een gemeente of zorgverzekeraar, waar je ook erg afhankelijk van bent. Het kost veel tijd en het levert ook altijd veel stress op. Een ziekte hebben is topsport en de job is 24/7. Er zijn geen vrije dagen of vakantiedagen.

Als je geen ziekte of handicap hebt en geen naaste kent die zelf wat mankeert, dan kun je je geen voorstelling maken hoe leven met een chronische ziekte eruit ziet en wat het inhoudt. Geheel wennen aan een beperking zit er bij mij nog niet geheel in. Er is wel enige vorm van acceptatie dat het nu zo is zoals het is. Maar wellicht ben ik er te eigenwijs voor. Toch brengt die eigenschap me ook verder. Ik heb een actieve houding en geen passieve. Het is niet alleen een nadeel maar ook een voordeel om iets niet meteen te accepteren en te vechten voor het behoud van je eigen regie en zelfstandigheid. Ik ken de nodige mensen met een handicap die eigenwijs zijn maar die daardoor wel verder gekomen zijn. Soms ga ik ook iets te ver over de rand heen, maar beter pittig actief zijn dan achterover leunen en wachten tot alles aan komt waaien. No way!

Veroni Steentjes



Als het maar gezond is

Marjolein Buis (1988) is een vaste schrijfster van het Mobiel Magazine met veelal bijdragen over opvoeden. Ze heeft een aangeboren bindweefselaandoening. Ze maakt gebruik van een handrolstoel. Ze is in 2021 moeder geworden van haar zoontje Wouter. Ze is zwanger van haar tweede zoontje. Ze deelt wat haar bezighoudt.

Op het moment van schrijven ben ik zwanger van mijn tweede kindje. Net als iedere ouder vind ik dat natuurlijk spannend: hopelijk zal alles goed blijven gaan met mij en de kleine. Wanneer mensen aan een zwangere vragen of ze een voorkeur hebben voor een zoon of een dochter, wat ik overigens een erg persoonlijke vraag vind, volgt als antwoord vaak "als het maar gezond is". En dat wringt bij mij een beetje. Natuurlijk hoop ik niet dat mijn kindje iets mankeert. Het liefste wil ik een zorgeloze zwangerschap hebben en een kind dat op kan groeien zonder problemen. Maar zit dat niet in veel meer dan alleen "gezond" zijn? Ik hoop dat mijn kindje zich op zijn gemak zal voelen, dat hij openlijk kan zijn wie hij is, dat hij regelmatig blij en tevreden zal zijn en dat hij zich veilig zal voelen. Dat ben je niet automatisch als je gezond bent en gezond zijn is geen voorwaarde om gelukkig te kunnen zijn.



*'Ik hoop dat mijn kinderen
tevreden zullen zijn met het
leven dat ze hebben.'*

Ik zit zelf al meer dan mijn halve leven in een rolstoel, doordat ik een aangeboren bindweefselaandoening heb. Mensen zullen mij om die reden niet snel typeren als 'gezond'. Betekent dit dat de mensen die tegen mij zeggen 'Als het kindje maar gezond is.' geen kind zoals ik ben zouden willen hebben, ondanks het mooie leven dat ik leid? Ik mag hopen van niet, wanneer het mijn familieleden of vrienden zijn die dit zeggen. Ik ben blij dat ik geboren ben, ondanks mijn beperkingen. Natuurlijk wens ik alle kinderen toe dat ze zonder beperkingen mogen opgroeien. Ik hoop dat mijn eigen kinderen dat ook kunnen, maar staat die wens bij mij op nummer 1? Nee. Ik hoop dat mijn kinderen tevreden zullen zijn met het leven dat ze hebben. Dat ben ik zelf namelijk ook! 😊

Marjolein Buis



Een quiz over gezonde voeding

Vaak hoor je mensen zeggen: "Ik eet heel gezond", maar ik twijfel ernstig of mensen daadwerkelijk weten wat gezonde voeding nu eigenlijk inhoudt.

Eet je gezond als je een vegetarische burger eet in plaats van een gehaktbal of dagelijks een uitgeperste sinaasappel drinkt?

Laten we het eens onderzoeken. De gemiddelde Nederlander ontbijt met brood belegd met kaas, vlees, hagelslag of pindakaas. De lunch is eigenlijk niet veel anders. Kinderen nemen meestal brood mee naar school en misschien nog een stukje fruit. Sommige nemen daarnaast een kartonnen pakje appelsap met een rietje mee.

Het avondeten is natuurlijk zeer gevarieerd en cultuurafhankelijk, maar een gemiddelde Nederlander is doorgaans nog steeds verknocht aan aardappelen, groenten, vlees én jus.

En als dessert nog een schaaltje yoghurt of vla uit een pak.

Uiteraard zijn er steeds meer mensen die rijst, quinoa, haver of andere granen eten met daarbij een vlees-vervangende eiwitbron en veel verse groenten. De 'gezondheidsfreaks' voelen doorgaans veel beter aan, wat wel en niet goed is voor hun lichaam. Dat is waarschijnlijk de reden waarom er door hen steeds minder brood wordt gegeten en steeds minder aardappelen en kant en klare toetjes. Niet dat het

kwaad kan om dit af en toe te eten, maar wel als dit je dagelijkse eetpatroon is geworden.

Hoe zien mijn gezonde maaltijden eruit?

Vanwege mijn gluten- en lactose-intolerantie, eet ik steeds gezonder. Ik noem het zelf: Het Zonne-dieet, dus alles waar de zon rechtstreeks op heeft geschienen. Ik eet zo min mogelijk voedsel dat bereid en bewerkt is in een fabriek. Ik sla in de supermarkt 99 procent van de eetbare producten over en beperk me doorgaans tot verse groenten, fruit, havermelk, haveryoghurt en haverbrood. Bij de toko koop ik wel allerlei kruidenpasta's waardoor de maaltijden nooit saai worden.

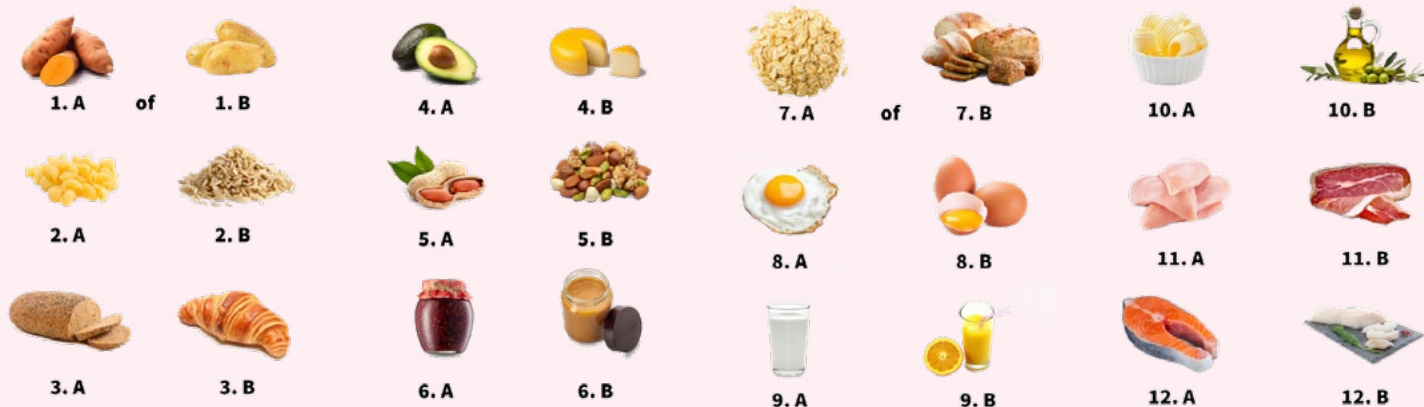
Ontbijt

- Havermoutpap en fruit
- Haveryoghurt met zelfgemaakte granola van havermout, noten, zaden en daarbij een portie fruit.
- Een gekookt eitje of een avocado, een klein blokje kaas, met daarbij flink wat fruit en een beetje rauwkost

Lunch

- Een grote kom maaltijdsoep, met veel groenten, jackfruit, bonen of linzen.
- Een restje van de warme maaltijd van de vorige dag.
- Heel af en toe een sneetje haverbrood met kaas en daarbij rauwkost
- Rauwkostsalade met avocado of ei

Weet jij welke voeding het gezondst is? Test jezelf.



Op de laatste linkerbladzijde achterin het magazine vind je de antwoorden van de quiz.



Avondmaaltijd

Een paar voorbeelden

- Klein beetje rode rijst met veel groenten en tempé, met veel verse kruiden van mijn eigen balkon en kruidenpasta's van de toko.
- Zoete aardappel met biologische groenten van een biologische tuinder in de buurt met daarbij een vegetarische vleesvervanger of ongebrande noten.
- Verse eitjes van de boer, waarvan er regelmatig een groententaart gemaakt wordt.
- Heel af en toe glutenvrije pasta met een saus van verse tomaten.

Drankjes

Er staat dagelijks een thermoskan met verse munt-thee, verse gemberthee of citroenmelisse naast

mijn bed. Daarnaast staat er een fles met water met citroen en omdat ik van bruiswater houd, heb ik een sodastream aangeschaft, zodat ik spa rood kan maken. Verder drink ik nooit koffie want die lust ik niet en evenmin fruitsappen of frisdrankjes. Enkele keren per jaar als ik uit eten ga, bezondig ik me aan een half glaasje witte wijn.

Ik kan dus eigenlijk met recht zeggen dat ik heel gezond eet en drink. Het helpt bij mij in ieder geval om de pijn- en ziekteaanvallen ietwat binnen de perken te houden. Zoetigheden, vette voeding, gluten en lactose kunnen bij mij de aanvallen juist aanwakkeren.

Elvire van Vlijmen

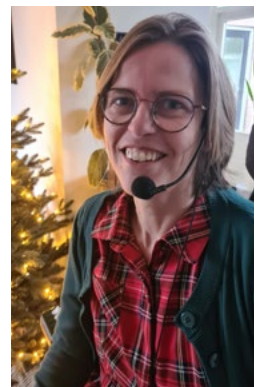


Draagbare spraakversterker

Mijn stem is al heel wat jaren mijn zwakke plek. Ik weet dat wanneer mijn stem begint te pruttelen, ik ver over mijn grens heen ben. Het is een van mijn graadmeters. In 2020 werd ik ziek en toen was het pech; stem weg. Op een gegeven moment kwam de logopediste met het idee van een spraakversterker. Met de bedoeling dat ik met behulp van de versterker mijn stembanden op de juiste manier train en ik uiteindelijk weer geluid zou krijgen. Wat was ik blij met deze oplossing, ik kon weer redelijk verstaanbaar praten. Het heeft ruim een jaar geduurd, maar toen kon ik de versterker aan de kant leggen.

Tot eind augustus vorig jaar, toen gaf mijn stem niet thuis. Ondanks dat ik zo min mogelijk praatte, bleef mijn stem heel zacht en praten kostte mij veel moeite. Mijn dochter zei 'Ga toch maar weer de spraakversterker gebruiken.' Ze had gelijk, maar het was een drempel. In eerste instantie deed ik hem alleen op als ik echt met iemand in gesprek was. Ik kreeg bij teveel praten aanvallen van hoofdpijn en constant braken. Hiervoor ben ik naar de huisarts geweest. Hij gaf aan dat dat komt omdat je alles zo aanspant om maar te kunnen praten, het precies in de buurt van het braakcentrum zit. Op dat moment had ik de spraakversterker niet op, dus was zijn advies gebruik de spraakversterker overal waar je naar toe gaat. Vanaf dat moment gebruik ik dagelijks de spraakversterker. Helaas nu nog steeds. Onlangs

was ik hem vergeten. Misschien maar goed ook, want toen werd meteen duidelijk dat ik het niet voor niets op heb. De verkoopster had moeite om me te verstaan. Ik hoop dat er weer een tijd komt dat de spraakversterker de kast in kan. Gelukkig kan ik wel zeggen dat ik 9 van de 10 keer vergeet ik dat ik hem op heb.



De versterker heb ik bij Amazon gekocht. Ik heb een van de goedkoopste versies omdat ik het ook nog wel eens laat vallen. Inmiddels ben ik met de 4e bezig, Uiteindelijk vind ik degene die ik nu al voor de 2e keer heb, het prettigste geluid. Ook mijn omgeving geeft aan dat het niet blikkerig klinkt. Ik gebruik een headset microfoon. Ik heb ook een microfoontje aan de kraag geprobeerd, dat valt toch iets minder op, maar daar praat ik te zacht voor. Best jammer, maar het is zoals het is..



Draagbare spraakversterker
Merk Norwii S358
Prijs 27,99 bij [Amazon](#)



Jo-Ann Snel



Buiten liggend onderdeel van het geheel zijn

Rustig lig ik in mijn tuin op mijn domein van 2 vierkante meter, namelijk mijn bed. Ik lig half onder de boom in de schaduw zodat mijn benen niet in de zon liggen. Ik hoor de vogels om me heen fluiten. Als ze horen dat het voer wordt bijgevoerd, komen ze rustig aanvliegen. De mussen zijn het snelst en komen in grote getalen. De tortelduif landt ook en kijkt rustig voor zich uit, zittend in de mooie Ginko Biloba, een Oosterse notenboom met een bijzonder blad. Als je niet weet dat de duif op de tak zit, zie je hem niet eens, zo goed zit hij verstopt in de bladeren. Ook meneer de houtduif komt aanvliegen en richt zich volledig op het zojuist bijgevoerde voederbakje. Ik begroet hem zachtjes. De mussen laten hem zijn gang gaan en laten het voer respectvol met rust voor hem. Ik vraag aan meneer de houtduif of hij een recensie wil schrijven over het vogelvoer van de Intratuin waar hij zich tegoed aan doet. Een antwoord volgt niet direct maar wel indirect door de tijd die hij neemt om het voer zo veel mogelijk op te pikken. Een goed cijfer dus.



Het speciale vogelhuisje met vogelpindakaas met een kleiner gat, speciaal bedoeld voor mezen, is helaas ook veroverd door mussen die zich erin weten te wurmen en met de buit wegvliegen. Zelfs de spreeuw weet zich door het gat te wringen, alles over hebbend voor een beetje van de vogelpindakaas. Ze passen zich dus makkelijk aan de omstandigheden aan. Het stelletje tortelduifjes gaan voor het bakje voer op de 'window feeder' die aan het raam geplakt zit. De kauw landt later ook nog even in de boom,

zoekend naar wat lekkers. Stilliggend zijn ze zich niet bewust van mijn aanwezigheid en vliegen ze af en aan. Ik ga op als onderdeel van het geheel. Ik voel een kriebel en zie een klein vliegje over mijn arm lopen. Op mijn drankje komt een grotere vlieg af. Ik zie hommels die trek hebben in de nectar van de mooie witte bloesem van een plant. Tevens verschijnt een koolwitje die door de tuin fladdert en siertlijk op een bloem neerdaalt. Af en toe heeft ze een soortgenoot bij zich, maar meestal is ze alleen. Helaas zie je ze niet zoveel meer als vroeger.



Ik geniet intens van de mooie boom en de prachtige roze hortensia's die beschutting bieden tegen de zon en de inblik van de bewoners van de flat, wiens galerij uitkijkt op mijn tuin. De boom beneemt, als hij bladeren heeft, het zicht voor een groot deel.

Geheel vrij ben ik niet in de tuin, maar helaas kun je niet alles hebben in het leven. Ik ben al enorm blij met deze mooie grote tuin die de inblik minder maakt. Mijn zomerlook van highlights, aangebracht door de beste



'bedligkapster' genaamd Christina, past zo bij dit weer. De wind blaast af en toe mijn haren door elkaar, wat een wild effect geeft maar wel de nodige verkoeling.



Hulphond Bodhi struint door de tuin heen tussen plantenbakken door. Zijn witte staart staat fier overeind en zie ik door de hele tuin heen lopen. Hij brengt veel takjes en bloemetjes mee naar binnen die in zijn vacht achterblijven. Hij brengt buiten naar binnen zoals ik nu van binnen naar buiten ga, wat helaas niet vaak voorkomt. Het moet aardig warm zijn wil mijn koude lichaam de buitentemperatuur aankunnen. Als ik naar buiten wordt gereden met mijn bed wordt Bodhi enthousiast en gaat springen en wil mee op het bed naar buiten.

Alleen is het voor zijn donkere vacht al snel te warm.

De vogels tijlpen vrolijk door alsof ze elkaar hele verhalen vertellen. Kon ik maar eens horen wat ze elkaar vertellen. Ik ben benieuwd naar hun verhalen. De vogels drinken uit de drinkbak bij de vijver waar het riet zijn weg te goed lijkt te vinden met vele bruine pluimen erin. Helaas lagen er onlangs twee kleine musjes dood in de vijver die blijkbaar hun zwemdiploma nog niet gehaald hadden of misschien hadden ze hun vliegbrevet nog niet behaald. De grote windes hoor je flappen op het water als ze voer krijgen. Ze komen zelfs boven het water uit. Zo zijn er heel wat bewoners in mijn tuin; van diverse vissen, kikkers, vogels, vlinders tot vele insecten van klein tot groot formaat. Pas met aandachtig kijken zie je al deze bewoners en dat ze allemaal samen opgaan in het geheel en elkaar ook beïnvloeden. Ik geniet van de mooie passiebloemen die over een groot deel van de



schutting zijn weg vindt. De klimplant baant zich een weg naar de achterkant van de schutting, de poort en vindt steun in de vlinderstruik. Naast vele mooie bloemen zitten er ook al enkele passievruchten aan.

Ik voel de zon op mijn huid die me opwarmt. Helaas verpesten de wolken de opwarming en meteen komt de wind erachteraan. Mijn buitenbezoek wordt helaas ingekort omdat mijn lichaam aangeeft dat dit toch te fris voor me is. Helaas, want ik had nog wel even buiten mijn boterham willen eten, maar dat moet wachten op een volgende keer 'mooi buitenweer' in de Arnhemse tuin in Rijkerswoerd. Gelukkig biedt september nog enkele mooie zomerse dagen, waardoor ik opnieuw onderdeel van het buitenleven kan zijn. Voor een ander zo gewoon, maar voor mij beperkt tot een tiental bezoeken. Daardoor geniet ik er wel extra van. Dit zijn mijn vakantiedagen.

Veroni Steentjes





Op pad met de elektrische rolstoel

Mijn naam is Jo-Ann Snel. Getrouwd met Gerrit en woonachtig in Barneveld. Ik ben gediagnosticeerd met hEDS. Ik verplaats me zowel buiten als binnen 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, daarnaast schrijf ik een column. Dit keer over de wandelingen die ik samen met Gerrit maak.



Sinds we een rolstoelbus hebben maak ik regelmatig met Gerrit een wandeling buiten Barneveld. We lopen dan meestal een wandeling van een kilometer of vijf, dit is voor mij meestal goed te doen, zonder dat ik er erg lang van bij moet komen. Een geschikte wandelroute in de buurt vinden valt alleen niet altijd mee, want veel rolstoelwandelingen zijn nog geen 2 km lang en dan is het 1 km heen en 1 km terug over hetzelfde pad, dat vinden we niet leuk en ook te kort. We lopen dan ook heel regelmatig een route waarvan Gerrit denkt dat moet lukken, hij heeft dan een bestaande route aangepast of zet er zelf een uit. Soms wordt het onderweg bijgesteld, omdat er een pad tussen zit waar ik echt niet overheen kom.

Vaak genoeg proberen we het ook. En dat brengt soms ook wel hilarische situaties met zich mee, want komen we er wel of niet doorheen. Het is soms spannend en dan is er opluchting als het toch gelukt is en ik niet ben blijven steken. Ook weten we dat in de winter, voorjaar en herfst wanneer het niet al te nat is paden wel wat makkelijker te doen zijn met de rolstoel. Je zakt dan niet weg in het zand of in de modder. Toch gebeurt het soms wel dat je opeens tegen een gigantische modderpad aanloopt en het is dan of 3 km teruglopen is of proberen of we er toch over heen kunnen gaan.

Wanneer het van te voren niet duidelijk is loopt Gerrit ook wel eens vooruit om te kijken of het te doen is, wanneer hij denkt dat het



wel kan, kom ik er achter aan. Ik neem dan wel hobbels, maar niet graag onnodig. Het geeft een kick om de randjes op te zoeken en als het dan gelukt is, geeft het voldoening ondanks dat het ook wat vraagt van mijn lichaam. Dat neemt niet weg dat het fijn is wanneer we een rolstoelroute volgen die goed toegankelijk is.



Zo waren we afgelopen oktober naar de Oostvaardersplassen gegaan, net voor de wintermaanden want dan worden een aantal delen van de route afgesloten vanwege het beheer en rust voor de grazers.



Staatsbosbeheer heeft hier een leuke rolstoelroute van een kilometer of 4 a 5, net hoe je de route loopt.

Halverwege de route vind je de rolstoeltoegankelijke vogelkijkhut genaamd de Zeearend. Hier kun je vanuit de rolstoel of scootmobiel door een bijzondere constructie van het statief





door de telescoop naar vogels en andere dieren kijken.

In het bezoekerscentrum is ook een rolstoeltoegankelijk toilet aanwezig. Ik sprak even met een medewerkster en gaf aan dat het fijn is dat het allemaal zo goed rolstoeltoegankelijk is. Ze was blij met het compliment en vertelde dat ze hun best doen om het gebied toegankelijk te maken voor iedereen.



In Leersum heeft Staatsbosbeheer ook een aantal rolstoelroutes, hier hebben ze een klaphek gemaakt die iedereen kan openen waardoor je je allesbehalve beperkt voelt. Deze rolstoelroute is wat minder geschikt voor dunne bandjes, maar met de elektrische rolstoel is het heel goed te doen.

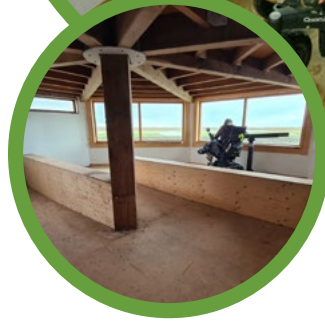
Ook rondom Ede zijn een aantal rolstoelroutes.

Wanneer het niet al te druk is met fietsers is het ook leuk wandelen over de fietspaden op de hei.

Zo vinden we gelukkig ook met regelmaat routes die leuk zijn om te lopen en waar je ook nog eens ziet dat ze aan de toegankelijkheid werken.

Jo-Ann Snel

Gerrit houdt de routes bij op zijn website gpswandelaar.nl. Hij vermeldt wel wanneer we er met de rolstoel hebben gelopen, maar benoemt het niet als rolstoelroute wanneer hij de route zelf gemaakt heeft. De reden is dus dat we het er nog wel eens op wagen en niet iedereen kan dat. Je wilt ook niet iemand voor niets naar een route sturen. Wanneer je zoekt op rolstoel kom je terecht op de wandelingen die we met de rolstoel hebben gelopen.





Is er licht aan het einde van de horizon door het gebruik van methadon?

In een eerder Mobiel Magazine heb ik geschreven over de medicijnwisseling van de trouwe vriend fentanyl naar de nieuwe bezoeker hydromorfon. Ik ben uiteindelijk tot een goede combinatie gekomen waarin ze allebei een functie hebben gekregen waar ik blij mee was. Alleen veranderde de situatie ineens radicaal doordat hydromorfon niet leverbaar was. Helaas hebben veel mensen te maken met het feit dat medicijnen ineens niet meer leverbaar zijn.

'Ik zag me in gedachten al een lijntje snuiven of de vloeistof injecteren.'

Hydromorfon was dus ineens niet meer verkrijgbaar door een mislukte oogst in Tasmanië waar één van de grondstoffen vandaan kwam. Hierdoor kon het acht tot twaalf maanden duren voordat het medicijn weer leverbaar was. Ik kon het opvangen doordat ik nog wat op voorraad had, maar niet voor zo lang. Door tabletten met een halve dosering dubbel in te nemen kon ik het ook een paar maanden opvangen, maar ook die halve dosering was niet meer leverbaar dus helaas pindakaas. Geen keuze dus!

Andere oplossing

Toen duidelijk werd dat ik de hydromorfon niet volledig kon opvangen, moest ik een andere oplossing zoeken. Zo zie je maar weer hoe belangrijk het is om enige medicijnvoorraad te hebben, zodat je niet meteen in de problemen zit en acuut moet beslissen zonder goed overleg met je specialisten. De apotheek gaf aan dat de huisarts een vervangend medicijn moest voorschrijven.

En wat nu dan? Ik ging zelf al even googelen. Er waren enkele vervangers die ik al gebruikt had en blij was er vanaf te zijn. Oxycodon vind ik geen goede vervanging door de verslavende werking. Er was nog een ander middel maar dat kon niet samen met de andere opiaten gecombineerd worden en het was voor mij niet sterk genoeg volgens de anesthesist. Alleen methadon bleef over samen met ketamine maar de anesthesist gaf duidelijk aan de voorkeur voor methadon te hebben.

Methadon

Methadon stuitte me eerst erg tegen de borst omdat een lotgenoot met dezelfde ziekte dit middel dronk uit een fles in zo'n grote mate dat hij daardoor geen

tanden meer in zijn mond had. Ook schrikt de naam af door het beeld dat het oproept van verslaafden. Ik zag me in gedachten al een lijntje snuiven of de vloeistof injecteren. Nee dus, dat wil ik niet!

Gelukkig had ik twee uitstekende hulplijnen in de vorm van mijn anesthesist en verpleegkundig pijnspecialist. De anesthesist kwam met methadon en vertelde dat hij bijna niets anders meer voorschreef. De verpleegkundig pijnspecialist vond het een goed idee waar hij nog niet aan gedacht had. Hij kwam een paar dagen later aan huis om uitleg te geven en legde uit dat tabletten anders werken dan de methadon drank.

Hij legde me uit dat bij mijn ziektebeeld methadon meer pijnreceptoren aanpakt dan de hydromorfon en nog meer dan de fentanyl, dus dat het weleens een goede switch kon zijn. Hij legde uit hoe het medicijn werkt en daardoor kreeg ik een beter beeld.

'Ik noem de methadon nu dummies waardoor de negatieve lading eraf is.'

Na de uitleg besloot ik 'Ja, ik wil het wel serieus proberen.' Ik moest het beeld bij het woord methadon loslaten. Alleen veranderde toen alles weer omdat de hydromorfon ineens wel weer leverbaar was, dus er was ineens niet de urgentie om te switchen. Ik besloot in eerste instantie het niet te doen, omdat ik toen druk was en graag aan het boek wilde werken. Alleen was mijn lichaam het totaal niet met die planning eens. Ik kreeg zoveel pijn en kramp door de gegeneraliseerde dystonie dat mijn schouder ter hoogte van mijn oor zat door de verkrampingen. Dit was ook geen optie en ik kon dus ook fysiek niet doen wat ik gepland had. Vandaar dat ik toch de knoop doorhakte om methadon serieus te proberen.

Switch

De switch ging gelukkig goed met enkel wat misselijkheid, duizeligheid en sufheid. De sufheid blijft vermoedelijk wel. Ik heb het gevoel dat de scherpe randjes van de pijn iets minder zijn. Het is niet zo dat het een wondermiddel is maar dat verwachtte ik ook niet. Ik ben het blijven testen om een goed beeld te krijgen omdat je lichaam iedere dag anders is. Ik noem de methadon nu dummies waardoor de negatieve lading eraf is. Soms kijken verzorgenden



raar op als ik vraag om de methadon te pakken. Zo merk je op dat zij dus ook die associatie met drugs-verslaafden hebben.

'Dummies blijven toch leuker en minder heftig klinken.....'

Ik gebruik er standaard twee voor de nacht en zo nodig overdag eentje extra als ze zijn uitgewerkt. Het nadeel is alleen dat het ruim 1 uur duurt voordat het werkt en bij mij slechts 9 uur werkzaam is. Als ik acuut pijn heb kan ik het wel innemen maar de vermindering van de pijn duurt dan ruim een uur. Voor acute pijn, oftewel doorbraakpijn, heb ik de instanyl neusspray achter de hand.

Ik ben dus niet zomaar even met methadon begonnen. Het traject heeft een half jaar geduurd met zelfonderzoek, overdenken, overleg met Emile (mijn partner met een medische achtergrond) die ook kan monitoren in de nacht, de verpleegkundig pijnspecialist, anesthesist en de huisarts als back-up. Het is dus niet zo maar iets wat ik even bedacht heb en niet goed doordacht heb. Een goed uitgewerkt plan geeft ook rust en vertrouwen.

Al met al is de switch ondanks mijn twijfels in het begin goed uitgekapt en is er toch een kleine regenboog ontstaan door de dummies. Dummies blijven toch leuker en minder heftig klinken.....

Veroni Steentjes





Uitdagingen in Düsseldorf

Zoals elk jaar gingen mijn lieve zus en ik weer enkele dagen op vakantie. We hebben de afgelopen jaren al veel verschillende grote steden in Nederland en één in België bezocht, maar dit keer werd het een city trip naar Düsseldorf in Duitsland. Van mijn huis uit was het ruim twee en een half uur rijden. Met een gewone auto kan het een stuk sneller, maar met een ambulancebusje met een aanhanger voor mijn ligrolstoel, doe je er toch een stuk langer over. Onderweg hebben we Duitse liedjes gezongen die onze moeder vroeger altijd zong en we hebben altijd genoeg te kletsen, dus dan vliegt de (reis)tijd voorbij. Als we op de plaats van bestemming zijn, gaat de ambulancetaxi naar huis en moet ik overal met de ligrolstoel heenrijden.

Ik had via Airbnb een ruim appartement gevonden met twee slaapkamers. Ik had aan de eigenares gevraagd om de breedte van de deuren op te meten, zodat ik zeker wist dat ik overal door heen kon met mijn ligrolstoel en de handbewogen rolstoel. Ze stuurde keurig alle maten door. Echter bij aankomst bleek dat ze een fout had gemaakt bij het meten van de toilet/badkamerdeur. Daar kon beslist geen rolstoel doorheen. Maar ik ben niet voor één gat gevangen en bedacht dat ik kon overstappen op een (meegebrachte) douchekruk en dan naar het toilet of douche kon schuiven. Wel onhandig, maar het was natuurlijk maar voor een paar dagen.

De eerste nacht heb ik geen oog dichtgedaan vanwege de pijn en vermoeidheid. Daarnaast hielden allerlei geluiden van de centraal geregelde verwarming en het afzuigstelsel me wakker. Gelukkig ben ik in het bezit van een grote portie doorzettingsvermogen en zijn we de volgende ochtend al vroeg op pad gegaan.



We kwamen erachter dat Düsseldorf toch een stuk groter is, dan ik had ingeschat. Het verkeer was razend druk en de auto's scheurden hard. Er waren ontelbare stoplichten op ingewikkelde verkeerspleinen en fietspaden bestaan daar niet. Daarom konden we alleen over de nogal wiebelige stoepen rijden. Dat was erg vermoeiend en pijnlijk voor mij. De afstanden vanuit het appartement waren eigenlijk te ver en daardoor was ik behoorlijk moe. Zelfs mijn fitte zus liep uiteindelijk zowat op haar tandvlees. Maar lang leve de navigatie op mijn telefoon, waardoor we iedere keer weer de weg naar het appartement vonden.

Rijn

Ondanks onze vermoeidheid, hebben we beiden doorgedruwd en veel moois en leuks gezien. Veel huizen hebben vrolijke kleuren, van friskgroen, tot lila, roze en geel. Aan de Rijn was het goed toeven in het zonnetje. Wat stroomt het water daar snel!

We wilden graag een rondvaart maken, maar helaas kon dat niet met mijn elektrische rolstoel. Ik kan slechts enkele minuten rechtop zitten, waardoor een handbewogen rolstoel ook geen optie hiervoor geweest zou zijn. Enfin, niet getreurd en weer dóór.





Keramiek

We gingen naar een keramiekmuseum, waarvan we erg genoten hebben en nog naar 'Kunst im Tunnel', waar we gelachen hebben om de bizarre kringloopkunst. Daarnaast hebben we geshopt in dure winkels op de Königsallee, in een 'sjiek de friemel' warenhuis, op een markt in 'die Altstadt' en nog massa's andere winkels meer.



Tussendoor hebben we in verschillende restaurantjes heerlijk gegeten: Spaans, Aziatisch en Indiaas en niet te vergeten een heerlijk glas aperol spritz, waar mijn zus en ik dol op zijn. In een restaurant kon ik mijn rolstoel even opladen.

De winkels waren erg ruim en goed rolstoeltoegankelijk. In veel winkels waren invalidetoiletten, dus dat was erg fijn. In Nederland moet je via de 'HogeNoodApp' op zoek naar een invalidetoilet, maar dat was in Düsseldorf niet nodig. Dat gaf veel rust aan mijn zwakke blaas.



Na drie overnachtingen gingen we moe maar voldaan weer naar mijn huis. Volgende keer zoeken we vast en zeker naar een stad met een stuk minder uitdagingen, want we worden immers ook een dagje ouder.

Elvire van Vlijmen

De zoektocht naar een Airbnb



Al sinds vele jaren boek ik voor mijn vakanties een particuliere woning bij Airbnb. Ze zitten over de hele wereld. Ik blijf meestal in Nederland maar ook heb ik wel eens een Airbnb in Antwerpen en Düsseldorf geboekt. Hoe gaat het in zijn werk?

Boeken

Je zoekt op de website airbnb.nl op de plaats of gebied waar je naar toe wilt gaan. Klik daarvoor eerst op 'Overal' en dan op 'Verblijven'. Dan vul je bij 'Waar' de bestemming in. In mijn geval was dat Düsseldorf. Vervolgens klik je op 'Wanneer' en daar kun je de data van aankomst en vertrek invoeren.



Je kunt de exacte data invullen, maar ook een verschil van 1 tot 7 dagen aangeven. Vervolgens voeg je het aantal personen toe. Klik dan op 'Zoeken'. Je ziet dan foto's van de woningen (met alle ruimten) en de prijzen per nacht. Rechtsboven op de website staat: 'filter' en daar kun je op 'toegankelijkheidsvoorzieningen' klikken voor opties voor gehandicapten.

Toegankelijkheidsvoorzieningen

Ingang en parkeerplaats voor gasten

- ☐ Drempelvrije ingang voor gasten
- ☐ Ingang voor gasten breder dan 81 cm
- ☐ Toegankelijke parkeerplek
- ☐ Drempelvrij pad naar de ingang voor gasten

Slaapkamer

- ☐ Drempelvrije toegang tot slaapkamer
- ☐ Ingang naar slaapkamer breder dan 81 cm

Badkamer

- ☐ Drempelvrije toegang tot badkamer
- ☐ Ingang naar badkamer breder dan 81 cm
- ☐ Handgrepen in de douche
- ☐ Handgrepen in het toilet

Aangepaste apparatuur

- ☐ Vaste of mobiele tillift

Waar
Düsseldorf, North Rhine Westphalia, DE

Aankomst
Datums to...

Uitchecken
Datums to...

Wie
Gasten toevoegen

Zoeken

Overal Elke week Gasten toevoegen **Zoeken**

Verblijven Ervaringen Online ervaringen

Waar
Bestemmingen zoeken

Aankomst
Datums to...

Uitchecken
Datums to...

Wie
Gasten toevoegen



Rolstoeltoegankelijk?

Als je een woning hebt gevonden, zie je alle mogelijke voorzieningen in de beschrijving staan. Dan kun je eerst een bericht sturen naar de eigenaar en allerlei vragen stellen over de ruimten zoals de breedte van de deuren, of er drempels zijn, een toegankelijk toilet is, of er genoeg ruimte rondom het bed is, hoe groot de oppervlakte van bepaalde ruimten zijn, hoever de woning van het centrum ligt enzovoort. Meestal antwoorden ze vrij snel.

Ik kies meestal voor een appartement op de begane grond of met een lift, zodat ik zeker weet dat er geen trap is. Het is wel van belang goed alles te vragen wat van belang is. Ik heb weleens meegemaakt dat ik vergeten was te vragen naar de breedte van de badkamerdeur en toen voor de verrassing stond dat mijn rolstoel niet door de badkamerdeur paste. Als je van tevoren selecteert op de toegankelijkheidsvoorzieningen vind je veel minder geschikte woningen dan dat je even de moeite neemt om een berichtje te sturen aan de eigenaar, omdat dan soms blijkt dat het toch geschikt is.

Betaling

Gemiddeld ben ik in het voor- of najaar €50 tot €55 per persoon per nacht kwijt. Als je een kleinere woning hebt, is dat vaak goedkoper. In het centrum van Antwerpen kostte een heel groot appartement €35 per persoon per nacht. De betaling gaat heel eenvoudig via Ideal. Je betaalt dan ook reserveeringskosten en schoonmaakkosten. Daar zitten nogal eens veel verschillen in. Je kunt soms ook kiezen voor een gedeeltelijke betaling en het restantbedrag een week voor vertrek. Als je de prijzen vergelijkt met een hotel, heb je veel meer waar voor je geld bij een Airbnb omdat de ruimten vaak veel groter zijn dan een kleine hotelkamer. Je kunt er ook met een

hele familie naar toe. Ik heb vaak appartementen gehad met wel zes bedden, twee badkamers en een superluxe keuken.

Annulering

Je kunt er ook voor kiezen om meteen een annuleringsverzekering af te sluiten. Deze is vaak net iets goedkoper dan als je zelf een aparte verzekering afsluit. Vaak geven ze zelf ook aan als je voor een bepaalde datum afzegt dat je dan volledige restitutie krijgt.

Gegevens van de eigenaar

Nadat je betaald hebt, krijg je de exacte adresgegevens en het telefoonnummer van de eigenaar en enkele dagen voordat je vertrekt, krijg je een bericht van Airbnb en ook een sms van de eigenaar. Je kunt ook vragen welke route het beste is en of er een parkeerplek is voor gehandicapten. Vaak vragen ze of je een uurtje voor aankomst wilt bellen, zodat ze je kunnen ontvangen. Ze leggen dan alles uit van het huis en vaak liggen er ook routekaarten en folders van de omgeving klaar.

Conclusie

Als je van tevoren veel vragen stelt, kom je niet zo snel voor verrassingen te staan. De verhuurders zijn vaak erg vriendelijk en denken goed mee, zoals het verplaatsen van meubels of bedden, om het je gemakkelijker te maken met je rolstoel. De woningen zijn meestal erg compleet ingericht, zoals een televisie, wasmachine, vaatwasser enzovoorts. Sommige eigenaren wonen er tussendoor gewoon zelf in en sommigen verhuren het altijd. Ik ben altijd dik tevreden over Airbnb en wil nooit meer naar een hotel toe.

Elvire van Vlijmen





Postcrossing

Haal de wereld naar binnen door een kaartje naar buiten

In een vorig magazine schreef ik over verschillende schrijfinitiatieven binnen Nederland. Ik doe sinds mei 2022 aan postcrossing. Ik heb inmiddels 34 kaarten gestuurd en er 35 ontvangen. Wat postcrossing is en hoe je mee kunt doen lees je hieronder.

Postcrossing?

Postcrossing is een internationaal briefkaart-uitwisselingsproject. Het werd op 13 juli 2005 opgezet door de uit Portugal afkomstige Paulo Magalhães. Postcrossing is nadien uitgegroeid tot een uitwisselingsproject met ruim 804.614 gebruikers uit 209 verschillende landen en 73.485.797 kaarten ontvangen (september 2023). Bij postcrossing stuur je een kaart naar iemand die in het buitenland woont en je ontvangt een kaart van iemand uit het buitenland. Het is dus wel handig dat je in ieder geval Engels kunt schrijven en lezen.

Meedoen

Wil je meedoen dan maak je een account aan op www.postcrossing.com en je vertelt wat over jezelf, mits je dat wilt, en je kunt je talen aangeven en eventueel welke kaart onderwerpen je favoriet zijn. Daar kan iemand rekening mee houden als iemand jou een kaart stuurt, maar dat hoeft natuurlijk niet.

Kaart sturen

Als je een kaart wilt sturen ga je naar de website en je klikt op send a postcard. Je krijgt dan informatie van een mede-postcrosser dus het adres, de informatie van die persoon en een code. Deze bestaat uit je landcode NL en een cijferreeks. Die code zet je op de kaart of envelop. Je krijgt ook deze informatie per mail. Je kunt via de website ook het adres van die persoon met de code uitprinten en op een envelop plakken. Er zijn veel kaarten te koop speciaal voor postcrossing dus dat zijn meestal kaarten met Nederlandse producten erop of kaarten van de woonplaats waar je woont.

Kaart ontvangen

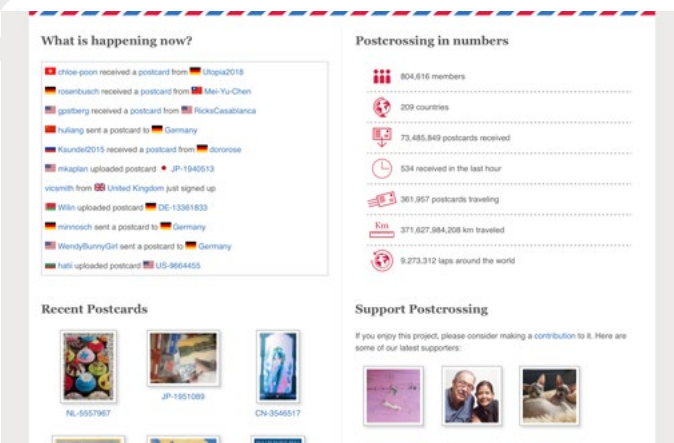
Als je een kaart ontvangt registreer je kaart online op de Postcrossing website door op register a postcard te klikken en dan vul je die code in. Zo weet de afzender dat de kaart aangekomen is. Tevens kun je ook nog een bericht achterlaten voor de afzender. Met postcrossing haal je door een kaartje de wereld binnen. Je gebruikt geen Nederlandse postzegels maar internationale postzegels. Een internationale postzegel kost €1,65 en een nationale postzegel kost € 1,01. Je kunt ook een Nederlandse postzegel gebruiken en dan moet je er twee van € 1,01 op doen.

'Met postcrossing haal je de wereld naar je toe en kom je in contact met mensen uit de hele wereld.'

Postcrossing is een grote gemeenschap. Er zijn daarom ook veel webshops die kaarten verkopen die je voor postcrossing kunt gebruiken zoals Hugs from Holland, maar ook kaarten met typisch Nederlandse gebouwen zoals molens en musea of Nederlandse gerechten of uitspraken in het Engels uitgelegd. Ik heb zelf ook kaarten van mijn woonplaats Arnhem gekocht omdat mensen dat ook vaak leuk vinden. Ik heb vijf kaarten verstuurd waarvan drie naar Duitsland, een naar Rusland en twee naar Amerika.

Op de website www.postcrossing.com kun je zien hoeveel leden er zijn, hoeveel landen meedoen, hoeveel kaarten er verstuurd zijn, en hoeveel er nog onderweg zijn en nog meer informatie. Ik vind het een leuk initiatief om aan mee te doen door de wereld naar je toe te halen en in contact te komen met mensen uit de hele wereld. In mijn geval zeker als je zelf niet uit je huis kunt komen. Ik heb met een man Jerry Wang uit Taiwan contact gehouden via kaartjes en de e-mail en stuur hem ook met regelmaat Nederlandse postzegels omdat hij postzegels spaart. Zo kan er dus naast een leuk kaartje ook een brievenvriendschap uit voortkomen.

Veroni Steentjes





Fam Mulderij
Hengelo (Gld)

Edwin de Meijer
Nederhorst ten Berg

Esther Cobben
Roermond

Emile Cares
zorg ondersteuning
en budgetbeheer

**Tegelzettersbedrijf
Borckink**
Eibergen

**Fleximo
autolease**
www.fleximo.nl

Harrie Truijen
Weert

M. van der Meulen
Arnhem

Frank Fiddelaers
Gorinchem

Theo & Joke Steentjes
Vorden

Swen Baeten
Ittervoort

Spiritual Garden
www.spiritualgarden.nl
www.edelstenenenmineralen.nl

Dierentrimsalon Het Kammetje
dierentrimsalonthetkammetje.com
www.webshop-het-kammetje.nl

Lunchroom Goede Tijden
lunchroomgoedetijden.nl
Roermond

Henk en Ria Fiddelaers
Nederweert

Thijs Hoogemans
Beegden

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



Spiritual garden
Kristallen en Edelstenen

Ook kinderen
zijn bij ons
welkom!

In onze winkel van ruim 400 m2 vind je meer dan 375 (!) verschillende soorten edelstenen en mineralen.

Met ruim 18 jaar ervaring in het gebruik van edelstenen, kun je ook voor persoonlijk advies bij ons terecht!

Slimstraat 90 | 5071EM Udenhout | www.spiritualgarden.nl

Advertorial



Uitgeverij Boekenbent

OPMAAK • BOEKEN • PROEFSCHRIFTEN • BEDRIJFSDOCUMENTATIE



Seks met een handicap

'Met je 'clit' in het zand of een piemel in je hand'



Een tijdje geleden had ik een gesprek over seks met een handicap. Dat is iets wat voor mij een heel normaal onderwerp is. Seks is een onderdeel dat bij het leven hoort of je nu wel of geen beperking hebt. Blijkbaar vindt niet iedereen dit het geval en kunnen 'gewone' gesprekken opeens voor

sommige intimiderend worden. Het bijzondere is dat over het algemeen de 'gezonde' burger hier meer over aan te merken heeft dan de 'beperkte' burger. Hoe kan een persoon iets als 'seks' ook nog ondernemen terwijl je al beperkt bent? Een gesprek over seksuele voorkeuren of hulpmiddelen kan zoveel rust, ontspanning en genot brengen. Ervaringen delen om het een plek te kunnen geven en hiermee om te leren gaan.

'Seks met een beperking is oké. Ik doe er graag aan mee.'

Om mijn irritatie om te zetten in iets positiefs, kocht ik sleutelhangers in de vorm van een clitoris van PimNynke Print. Eén toverde ik om tot een beeldschermhanger inclusief hangers van groente en fruit, want we moeten wel gezond blijven. Deze deed ik cadeau aan mijn vriendin die het nu aan haar raam in de slaapkamer heeft hangen. De andere hanger veranderde ik in een oorbel. Eens kijken wat de reacties zijn... Ik heb de oorbel op meerdere gelegenheden gedragen. Slechts twee vrouwen hebben me aangesproken. "Heb jij nou een clitoris in je oor?" De meesten dachten dat het een bloem of poppetje was. (LOL!!)



Wat weten we eigenlijk weinig over ons lichaam en wat oordelen we snel. Dus voor iedereen: zo ziet een clitoris eruit!



Afgelopen herfstvakantie was het Oktoberfeest in Sittard waar een enorme kermis bij was. Eén van de populairste knuffels was de 'piemelknuffel'. Dus die houd ik dan maar in mijn hand in het restaurant. Ik aai hem over zijn bol en denk: "Het interesseert me geen hol". Seks met een beperking is oké. Ik doe er graag aan mee.

Denise Vanderbroeck

De vriendin die de funny hanger kreeg was ik dus. Ik heb zelf online ook online een 3D print clitorishanger gekocht in een zilveren kleur voor aan mijn beeldscherm, want de gekregen hanger van Denise was aan de lange kant voor aan mijn beeldscherm. Dan hing de clitorishanger op de plaats waar ze ook in het echt zit. Dat was wel een goede richting indicator geweest.

Ik heb de hanger aan veel vrouwen laten zien en gevraagd of ze wisten wat het was. Er was maar één vrouw die wist dat het een clitoris was. De rest had echt geen idee. Ik hoorde ook vaak het woord bloem. Vrouwen moeten dus iets vaker naar onderen in de spiegel kijken om te weten wat er ook nog bij ze hoort. Ik heb de hanger dus vol in beeld hangen als ik aan het werk ben achter de pc naast dat de andere gekregen hanger van Denise in de slaapkamer hangt, waar het ook goed op haar plaats hangt. Ik sluit me volledig aan bij de mooie woorden van Denise.

Veroni



Knutselhoek: een luiertaart maken

Als iemand zwanger is, wordt er tegenwoordig van alles uit de kast getrokken van grote gender party's, babyshowers tot cadeaupakketten en mooie knutselwerken zoals luiertaarten. Mijn zusje was zwanger van haar derde, een jongetje, en een luiertaart hadden mijn moeder en ik al eerder eens gemaakt. Mijn moeder kwam met een afbeelding van een kinderwagen als luiertaart wat ze op internet gevonden had. Dus daar gingen mijn moeder met de helpende handen van Emile en mijn vader en ik keek mee en gaf instructies.

Benodigdheden

- twee pak luiers kleinste maat
- elastiekjes
- twee plastic mandjes blauw (Action)
- lange tyraps doorzichtige kleur
- blauw plakkend sierband
- 2 lange satéprikkers
- grijs of zwart karton
- schaar
- lijm
- cadeautjes
- inpakpapier
- plakband
- versierselen zoals folie en lint

1. Je zet de twee mandjes in elkaar zodat het een kinderwagen lijkt en je maakt ze aan elkaar vast met tyraps. Je knipt wat ervan over is af met een schaar of een tangetje.



2. Je rolt de luiers op en doet er een elastiekje omheen. Je hebt ruim anderhalve pak nodig met deze twee mandjes.



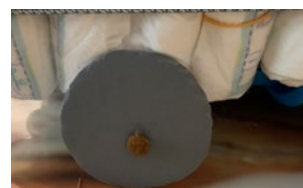
3. Je pakt twee opgerolde luiers en houdt ze aan de buitenkant tegen het mandje aan. Je maakt ze per twee langs het mandje vast en doet er een tyraps omheen. Zo ga je de hele mandjes rond. Je bepaalt zelf of je de achterkant van het mandje en de bovenkant van de kap ook doet.



4. De bruine elastiekjes zien er minder mooi uit. Deze kun je verbloemen door een breder blauw plaklint over de elastiekjes heen

te doen. Zo zijn ze mooi weggewerkt en het ziet er ook meteen mooi uit. Bij een meisje kun je roze lint nemen.

5. Je doet twee opgerolde luiers achter elkaar en je steekt er een lange saté prikker doorheen en gebruikt ze als de wielen. Je hebt er dus twee van nodig om twee wielen onder de mandjes te maken als kinderwagen.



6. Je pakt het karton en tekent er twee rondjes op door een mok te gebruiken en je knipt ze dan uit. Je plakt het op de zijkant van de mandjes met secundelijm erop. De dopjes op de kartonnen wielen hebben we als geintje met hondenkoekjes gedaan omdat zij een hond hebben. Je kunt het ook met knoopjes doen of het weglaten.



7. Je maakt de luiers vast met tyraps door het mandje heen zodat ze blijven zitten.

Je versiert het geheel bijvoorbeeld door een badeend of knuffel met een tyrap er bovenop vast te maken. Als versiersel hebben we er een draad met ringetjes aangemaakt en er een blauwe prisma-hanger aangehangen, een beertje en een beschuit met muisjes, omdat normaal in de kinderwagen speelgoed voor de baby hangt. We hebben er een Nijntje knuffel en bijtring in gedaan als cadeau ingedaan die je dan wel ziet.



8. Je pakt de andere cadeautjes in en die doe je in de mand. Over de cadeautjes heen hebben we een tas van Disney overheen gedaan en ingestoken zoals een dekentje. Zo zie je ook meteen de cadeautjes



niet. Je kunt dit ook met stof, een Maxi-Cosi deken-tje of handdoekje doen.

9. We hebben de kinderwagen in een krat gedaan voor de stevigheid en aan de kant gezet en gewacht tot de baby werd geboren. Als je wilt kun je het geheel inpakken in doorzichtige folie met sierlint eromheen zodat het helemaal af is.



Zo is de kinderwagen met luiers en cadeautjes erin klaar en is het wachten tot de baby komt.

Tips

Als je weet dat er iemand zwanger is kun je alvast wat goedkope of afgeprijsde cadeautjes kopen als je ze tegenkomt en hoeft zo iets maken niet al te duur te zijn. Je bepaalt natuurlijk zelf hoeveel cadeautjes je erin doet en hoe groot de mandjes zijn. De creatie op zich is al een cadeau om neer te zetten en alles is bruikbaar.

We hebben luiers van Pampers gebruikt omdat die in de aanbieding waren en goedkoper waren dan een eigen merk. De luiers zijn gewoon te gebruiken door de kersverse ouders. Je kunt er eventueel ook een cadeautje voor de ouders in doen en voor kinderen als die er al zijn of de hond of kat als je aan iedereen in huis wilt denken.

Als je op internet zoekt op kinderwagen en luiertaart zie je allerlei voorbeelden voorbijkomen die je inspiratie kunnen geven. Ze hebben zelf formule 1 wagens gemaakt van luiers.

Toen Tibbe op 5 september geboren werd en moeder en kind twee dagen later uit het ziekenhuis thuis kwamen hebben we ze verrast met dit mooie cadeau waar de cadeautjes al in zaten. Zo kun je er iedere dag eentje uitpakken als je er lang plezier van wilt hebben. Je kunt ook de naam van de baby ook op je creatie maken door bijvoorbeeld plakletters te gebruiken.

Veel knutselplezier gewenst,

Groetjes Emile, Joke, Theo en Veroni



Maak je up

Elvire over maak je up

Als 's morgens mijn gezicht in de kreukels zit, heeft het even wat smeersels nodig. Ondanks dat ik altijd in bed lig, maak ik me toch dagelijks op. Ik doe het niet voor een ander maar voor mezelf.

Ik begin met een antirimpelcrème van het Kruidvatmerk. Vervolgens smeer ik onder mijn ogen een goede concealer. Pupa is mijn favoriete merk hiervoor. Omdat het best duur is, scoor ik het meestal op Vinted een stuk goedkoper dan in de winkel. Dan volgt een foundation, ook van Pupa, of soms een ander merk dat toevallig in de aanbieding is, zoals Max Factor. Ik gebruik de lichtste kleur die er is (01), omdat ik nu eenmaal een bleekscheet ben. Daar overheen komt een ietsie pietsie bronzer van Maybelline en nog een klein beetje rouge van Maybelline.



Via Vinted kocht ik een oogschaduwpalet van Urban Decay (Naked 2) omdat daar veel kleurpigment in zit en mooie warme goud- en bruintinten heeft. Daarna een bruin potloodstreepje (van Essence) onder mijn ogen en de Lift Up mascara van Catrice. Tot slot natuurlijk de lippenstift die echt 24 uur blijft zitten; de Infaillible van L' Oréal Paris. Ik heb die in vele kleuren.

Ik geef mezelf dus dagelijks een kleine make-over en dat alles binnen 3 minuten. Ik tover mijn blote-billen-snoet om naar een natuurlijk uitziend gezicht. Hierdoor voel ik me ineens weer 'up'.



dit ben ik natuurlijk niet zelf....

Elvire van Vlijmen



Denise over haar hulphond Vedrá

Es Vedrá en haar magnetische aantrekking

Zoals belooft in het vorige magazine zou ik terug komen op de naam van mijn nieuwe hulphond "Vedrá". Laat me beginnen bij wat betekent Es Vedrá voor mij? Eerst even wat feitjes. Het is een grote rots ten zuidwesten van Ibiza van ongeveer 400 meter hoog. Het bestaat grotendeels uit kalksteen. Het is het belangrijkste botanisch gebied voor de Balearen. Er zijn hoge concentraties mineralen en metalen gevonden waardoor het een groot magnetisch veld is. Alleen de Bermudadriehoek en de Noordpool zouden nog magnetischer zijn. Naast Es Vedrá ligt Es Vedranell (ook wel haar zusje

genoemd) en Els Illiot de Pontent. De drie rotsen samen zijn onderdeel van het natuurreservaat Cala d'Hort. Dagelijks bezoeken honderden mensen Es Vedrá om naar haar te kijken. Zou het door het magnetisch veld komen? De aantrekkingskracht? Iets wat je niet vaak ziet? Of om de mythes?

Ik heb daar één van mijn beste vrienden leren kennen en hij voelt voor mij als familie. Es Vedrá heeft ons bij elkaar gebracht of was het Atlantis? Wij genieten van het uitzicht, schilderen, lachen, maken muziek of zijn in stilte. Daar waar de meeste bezoekers alleen maar komen

voor een selfie. Allemaal vanuit dezelfde hoek, dezelfde struik, dezelfde houding, noem maar op. De prachtige roofvogels worden door de meeste bezoekers volledig gemist. Er wordt veel afval achter gelaten, wij noemen dat 'de nieuwe botanische tuin'. Die we op de weg terug 'plukken' voor op de salontafel. Maken ze misbruik van de schoonheid van Es Vedrá en haar prachtige hart?

Wat heeft Es Vedrá nou met een hulphond te maken? Toen ik mijn trainster leerde kennen gaf ze me een aantal tips om nog beter met mijn hulphond te functioneren en blijven functioneren. Het NIET aanraken van een hulphond staat natuurlijk op nummer één, buiten de gebruiker natuurlijk. Langzaam kun je het binnenhuis iets uitbreiden, maar niet te veel. De naam van een hulphond is het mooiste cadeau. De naam is voor de hond alles betekenend. Het kan zijn dat er actie komt, we gaan naar buiten, de was doen of we gaan eten. Door de naam niet te delen, kunnen mensen haar ook niet van een afstand roepen. Wat in het geval van mijn lieve gepensioneerd hulphond Louis niet het geval was. Ze herkenden hem zo snel dat op honderd meter afstand al "Hé Louis" werd geroepen. Dit resulteerde in valpartijen, et cetera. Nu weet ik ook wel dat als ik met je in een ruimte zit en ik haar naam roep je echt wel weet hoe ze heet. Ik hoop door het uit te leggen het respect te kunnen ontvangen, zodat we samen nog lang een team mogen vormen. Vedrá en ik weten dat hulphonden een aantrekkingskracht hebben net zoals Es Vedrá. Het is magnetisch met liefde en licht.

Denise Vanderbroeck





Happy hoekje Disney

Jubileum Disney

100 jaar Disney, van kleine tekenfilm-producent tot groot mediabedrijf

Op 16 oktober 1923, in 2023 100 jaar geleden, richten de broers Walt en Roy Disney de Disney Brothers Cartoon Studio op in Hollywood, Californië. Het bedrijf creëert wereldberoemde figuurtjes, zoals Mickey Mouse en Donald Duck en is toonaangevend in de wereld van de animatie. Het bedrijf heeft veel invloed op de amusementsindustrie en heeft zich ontwikkeld tot één van de grootste mediabedrijven ter wereld.



gekregen, vaak van schoonzuslief Esther die ook een Disney fan is. Emile kocht mooie muurstickers en maakte het zo nog mooier. Mijn vorige hulphond heette Stitch dus ik krijg ook vaak Stitch spullen. Mijn vriendin Barbara is ook weg van

Disney dus ik kreeg van haar een leenschilderij van de kunstschilder Dillan Boy die ook veel Disney werken heeft gemaakt. Barbara neemt iedere keer als ze komt een schilderij mee die ik kan inwisselen maar ik vind deze zo goed passen dat ik deze nog even laat hangen. Als ik wakker word en naar de klok kijk, word ik er helemaal blij van!



Ook in de woonkamer aan de lampen, het raam en de muur hangen verschillende Disney ornamenten en tekeningen. Ik wissel ze om zodat ik weer een nieuwe aanblik heb. Er zitten ook speciale exclusieve genummerde beeldjes bij uit Amerika.



Een happy hoekje

Ik word dus enorm blij van Disney van de leuke figuren en de mooie kleuren en uitdrukkingen. De TV in de slaapkamer gebruikte ik niet meer, dus heb ik daar een happy Disney hoekje gemaakt met beeldjes van Jim Shore en Britto en ornamenten van diverse Disney figuren. Ik heb ze gekocht en



Tijdens de kerst is het huis ook geheel versierd in de Disney stijl met Disney slingers, kerstballen en raamstickers die het huis versieren. Zo heb ik even een ander huis.

Ik vind Disney voor jong en oud en heb ook op de zender Disney + onlangs de nieuwe Disney films van 'Peter Pan', 'Pinokkio' en 'De kleine zeemeermin' in de nieuwe versies gezien met veel plezier. Een aanrader om te kijken en of de zeemeermin nu donkerder of blank van huidskleur is maakt voor het verhaal niets uit. Ik werd er niet minder happy van. Zo creëer ik mijn eigen happy dus!

Veroni Steentjes



Anders denken, Elvire over ja natuurlijk!

Dit vind ik twee van de mooiste woorden die er bestaan. Ik vind het zo fijn klinken als iemand: 'Ja natuurlijk', antwoordt op mijn vraag. Zonder er over na te hoeven denken, zonder mitsen, maren of voorwaarden, maar gewoon een volmondig 'ja'.

*'Als je een vraag stelt,
mag de ander ook gewoon
'nee' antwoorden.'*

Het meeste hoor ik het woord uit monden van mensen bij wie het zorgen in het bloed zit en bij wie het een natuurlijke vanzelfsprekendheid is om mee te bewegen met de ander. Ik mag me gelukkig prijzen dat de hulpen die in mijn huis ronddartelen, allemaal een zorghart hebben en daardoor ook heel vaak: 'Ja natuurlijk' antwoorden als ik iets vraag. Dan glunder ik vanbinnen en mijn hart maakt een sprongetje.

Eigenlijk had ik vroeger een afkeer van hulp vragen, omdat mijn natuur zelfstandigheid is, maar omdat ik al zoveel jaren in bed lig, komt het tig keer op een dag voor dat ik iets moet vragen en inmiddels ben ik hierin aardig bedreven geworden.

Ik heb gemerkt dat de toon de muziek maakt en dat er meerdere manieren zijn om iets te vragen. Als ik het met een open mind doe, dan nodig ik iemand vriendelijk uit om iets voor me te doen. Zou ik met enige dwang in mijn stem iets eisen, waarbij ik ervan uitga dat de persoon 'ja' antwoordt, dan creëer ik een grote kans dat die ander zich gedwongen voelt en mogelijk (innerlijk) de hakken in het zand zet.

Als je een vraag stelt, mag de ander ook gewoon 'nee' antwoorden. Als je niet van plan bent om de ander de ruimte te geven om 'nee' te zeggen, hoeft je immers geen vraag te stellen, want dan is het een eis in plaats van een vraag. Met een eis plaats je jezelf boven de ander en met een vraag ben je gelijk aan elkaar, nietwaar?

'Ja natuurlijk' is een fijn antwoord, maar: 'Nee, liever niet', is nét zo goed. Ik voel dan juist een beetje

*'Ja en nee zijn gelijkwaardig;
twee kanten van
dezelfde medaille'*

extra respect omdat diegene voor zichzelf kiest. Je weet nooit hoeveel innerlijke strijd het die ander heeft gekost om eindelijk 'nee' te kunnen zeggen en hoe trots hij/zij dan op zichzelf is.

We zijn gewend om meteen allerlei excuses te verzinnen als we een keer 'nee' zeggen, maar eigenlijk vind ik dat totaal overbodig, omdat ja en nee allebei gelijkwaardig zijn; twee kanten van dezelfde medaille.

En zo mijmer ik gezellig nog even door...
Doe je mee?

Ja natuurlijk!

Elvire van Vlijmen



Het gaat zo snel als het kan,
zo langzaam als moet....



Lees-, kijk- en luisterhoek

Boek: De bibliotheek van verboden boeken, Drie vrouwen, drie wereld steden, een verwoestende orlog

Auteur: Brianna Labuskes

Uitgeverij: Harper Collins

ISBN e-Book 9789402767995

Uitgiftedatum: 04 april 2023

E-book € 6,99 en Paperback € 15,-



Samenvatting

Berlijn, 1933. Na het succes van haar eerste boek reist de Amerikaanse schrijfster Althea naar Duitsland, waar ze geconfronteerd wordt met de gruwelen van het opkomende naziregime. Ze ontmoet daar de Joodse Hannah. Langzaam maar zeker begint ze gevoelens te ontwikkelen voor deze bijzondere vrouw.

Parijs, 1936. Nadat ze ontsnapt is uit Duitsland zet Hannah haar gevecht tegen de propaganda van de nazi's door. Maar Hannah vecht voor meer dan alleen vrijheid: na een vreselijk verraad durft ze niemand meer te vertrouwen.

New York, 1944. Vivian voert haar eigen oorlog, en wel tegen senator Taft, die de boekzendingen naar de Amerikaanse soldaten in Europa tegenwerkt. Vivian laat zich echter niet zo snel uit het veld slaan. Dan krijgt ze onverwachts hulp van de mysterieuze bibliothecaresse van de Bibliotheek van Verboden Boeken in Brooklyn...

Cijfer 8

Toelichting

Een interessant boek over de Tweede Wereldoorlog en het belang van boeken erin en het werk van het verzet door middel van boeken komt goed in beeld. Ook ontvangen de Amerikaanse soldaten die in Europa zijn boekpakketten. Alleen maken de verschillende personages in een andere tijd het wat verwarrend. Het geeft verder een goed beeld van wat er speelde in die tijd en de angst om verraden te worden is voelbaar tijdens het lezen. Ik vind het van belang dat dit soort boeken uitgegeven blijven worden zodat die tijd niet vergeten wordt en dat het hopelijk zich nooit zal herhalen.

Boekentips over de Tweede Wereldoorlog

- De meester van Warschau, *Marion Escobar*
- De oorlogsbibliotheek, *Addison Armstrong*

- Het geheime kistje, *Elle Aline van Wijnen*
- De serie een veilige haven (deel 1 Een nieuw begin tot en met deel 6 Voor altijd), *Ellie Dean*
- De jongen in de gestreepte pyjama, *John Boyne*
- Als je het licht niet kunt zien, *Anthony Doerr*
- De wintertuin, *Kristin Hannah*

Veroni Steentjes

Boek: De wonderen van de Kasa, een modern sprookje

Auteur: Macy Annabelle Pole

ISBN 9789493280359

Uitgiftedatum: 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

Toelichting

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: Het mysterie van de mens 2 - Waarom de wereld niet eerlijk is

Auteur: Yuval Noah Harari
Uitgeverij: WPG kinderboeken
 leopold & ploegsma Amsterdam
Taal: Nederland
Releasedatum 3 oktober 2023
Aantal pagina's 176 met mooie
 illustraties van Ricard Zaplana
 Ruiz



Samenvatting

'Sapiens' voor kinderen, het tweede deel. Harari kan als geen ander een ingewikkeld verhaal vertellen op een voor iedereen begrijpelijke én aansprekende manier! Waarom is de een arm en de ander rijk? En hoe komt het dat sommige mensen macht hebben over andere mensen?

Tot tienduizend jaar geleden waren alle mensen min of meer gelijk. De een kon goed jagen en de ander was goed in werktuigen maken, maar ze wáren meestal gelijk. In dit boek ontdek je dat er daarna iets gebeurde wat alles veranderde: sommige mensen werden boeren. Je ontdekt waarom we nu brood eten en melk drinken, waarom niet iedereen van rekenen houdt en hoe er enorme koninkrijken konden ontstaan doordat we leerden schrijven.

Door de landbouw werden sommige mensen niet alleen de baas over planten en dieren, maar ook over andere mensen. Ongelijkheid bestaat nog steeds. Maar gelukkig kunnen we daar wat aan doen, jij ook!

Cijfer 9+

Toelichting

In het vorige magazine schreef ik een recensie over deel 1 van deze serie van Yuval Noah Harari. Dat was een indrukwekkend informatief boek voor jong maar ook oud over hoe de mens het machtigste dier op aarde werd. Ik dacht dat een vervolg van zo'n boek altijd minder zou zijn, maar dat is niet het geval. Dit tweede deel is een zeer geslaagd vervolg. In begrijpelijk taal wordt uitgelegd hoe ontstond dat de mens van een verzamelaar veranderde in een agrarische boer en wat de gevolgen ervaren waren voor de

mens maar ook voor de dieren. Tevens komt aanbod hoe ontstond dat de mens allereerst de baas werd over dieren maar later ook over andere mensen. De twee delen van deze auteur zouden in iedere boekenkast horen te staan voor jongeren en volwassenen. Deze twee delen maken geschiedenis interessant door de toegankelijke bewoording in combinatie met de mooie illustraties. Zo had ik ook wel geschiedenis willen leren toen ik jong was.

Ik vind het geen boek voor eenmalig leesgebruik maar het is een boek om het later nog eens te pakken om nog eens te lezen. We weten vaak weinig over ons verleden terwijl kennis waar we vandaan komen ons lessen kan leren voor de toekomst. Dit is nu toch een hot item met de opwarming van de aarde en dieren die uitsterven en hoe mensen met elkaar omgaan en hoe de een de baas wordt over een ander. Een echte aanrader om te kopen en leuk om cadeau te doen voor de feestdagen of een verjaardag. Een boek met een boodschap!

Veroni Steentjes

Serie: Nieuw Amsterdam

Regie: David Schulner

Acteurs: Ryan Eggold, Janet Montgomery, Freema Agyeman, Tyler Labine, Anupam Kher, Jocko Sims

Aantal afleveringen: 5 seizoenen, 89 afleveringen.

Speelduur: +/- 45 minuten

Netflix: Jaar:2018

Korte samenvatting

De serie speelt zich af in een openbaar ziekenhuis in New York. De nieuwe directeur Max Goodwin is erg gedreven

en gebruikt zijn charmes om de bureaucratie zoveel mogelijk te beperken en aan iedereen goede zorg te verlenen. Hij gaat daarin redelijk ver. Zijn standaard vraag is "How can I help?". Hij wil er alles aan doen om dit onderbezette, slecht gefinancierde en ondergewaardeerde ziekenhuis nieuw leven in te blazen. Dit gaat ten koste van zijn privéleven maar daar komt hij toch elke keer mee weg.

Cijfer: 8





Toelichting

Het is een leuke serie, die enerzijds de draak steekt met de bureaucratie in de gezondheidszorg en anderzijds vol komische situaties zit. De directeur is leuk om te zien en de dokters zijn leuke typetjes die elkaars karakteristieke kenmerken goed naar boven weten te halen. Met hier en daar een juiste dosis drama, is het heerlijk ontspannend kijken.

Mary Fiddelaers

Filmtitel: A Man called Otto

Acteurs: onder andere Tom Hanks, Mariana Treviño en Rachel Keller

Netflix: 13 januari 2023

Genre: Comedy/Drama

Originele taal: Engels

Speelduur: 126 minuten

Samenvatting

Otto Anderson is een norse weduwnaar die alleen plezier beleeft aan het bekritisieren en veroordelen van zijn geërgerde burens. Wanneer een levendig jong gezin naast hem komt wonen, ontmoet hij zijn gelijke in de gevatte en hoogzwangere Marisol. Dit leidt tot een onverwachte vriendschap die zijn wereld op zijn kop zal zetten.



Cijfer 8

Toelichting

Deze film is een aanrader in deze tijd waarmee we om ons heen allemaal wel het individualisme zien. Tom Hanks zet zijn rol als Otto prachtig neer en je kunt je inleven in zijn levensverhaal. Dit is terug te zien in deze film en komt op een waardevolle manier tot zijn recht.

Enerzijds een feelgood film, maar toch ook wel een stukje drama door het levensverhaal van Otto en de diversiteit van de personages die erin verwekt zijn. Het zou zomaar een waargebeurd verhaal kunnen zijn. Kortom, het kijken waard!

Lilian Goudzwaard

Titel film: De vuurlinie

Oorsprong: Nederland

Geregisseerd door: Roel Reiné

Met onder meer: Waldemar Torenstra, Sallie Harmen en Tibor Lukács

Releasedatum: 14 september 2023

Samenvatting

Oorlogsfilm over ex-commando Marco Kroon (Torenstra), die in 2009 werd geridderd vanwege zijn rol



als commandant tijdens missies in Afghanistan. De jaren erna komt de oorlogsheld in opspraak door vermeende wapen- en drugshandel. De Vuurlinie volgt Kroon in de nasleep van zijn missies. Flashbacks laten zien wat er in Afghanistan gebeurde. Ik had het voorrecht als veteraan om de voorpremière in Ede te mogen bezoeken van de film 'De vuurlinie'.

Cijfer 8,5

Toelichting

De film vind ik steengoed. Het geeft een goed beeld over wat er als veteraan gebeurd kan zijn op een uitzending. Echter als ze een film maken met de naam Marco Kroon en maar gedeeltelijk zijn verhaal meenemen blijft dat voor mij hangen, maar het is niet alleen maar zijn verhaal maar zo lijkt het in de film wel. Dat maakt het als kijker lastig. Echter de film op zich is zeer de moeite waard.

Het grootste gedeelte van de film gaat over de uitzending in Afghanistan waar veel geweld gebruikt is en dus veel geschoten is. De impressies zijn zeer realistisch en op deze wijze voor waar aan te nemen. Er zijn ook veel andere uitzendingen geweest zonder dat er veel geschoten is. Ook die uitzendingen kunnen ervoor zorgen dat veteranen er toch blijvende last van ondervinden.

Als buitenstaander is de film erg indrukwekkend gemaakt. Ik hoop dat de film bijdraagt aan meer begrip voor veteranen.

Emile Cobben



Uitslag quiz over gezonde voeding

1 A: Een zoete aardappel heeft een lagere glycemische index, waardoor de bloedsuikerspiegel niet zo snel stijgt als bij gewone aardappelen. Een zoete aardappel is een groente en is vezelrijk en rijk aan vitamine C en A.

2 B: Zilvervliesrijst bevat meer vezels dan pasta. Dat is beter voor je spijsvertering en gevoel van verzadiging.

3 A: Volkorenbrood bevat meer vezels, vitaminen, mineralen en antioxidanten. Het houdt de bloedsuikerspiegel stabiel en levert langer energie. Een croissant is gemaakt van wit meel en bevat veel boter.

4 A: Een avocado bevat enkelvoudige onverzadigde vetten en weinig cholesterol, wat gezond is voor je hart. Ze zijn vezelrijk en vitaminerijk en geven een gevoel van verzadiging. Kaas heeft verzadigde vetten en is rijk aan calorieën.

5 B: Ongebrande noten bevatten onverzadigde vetten en zijn daardoor gezonder dan de verzadigde vetten in pinda's. Noten bevatten meer voedingsstoffen.

6 B: Pindakaas bevat meer gezonde vetten, eiwitten en vezels. Jam bevat vaak veel toegevoegde suikers.

7 A: Havermout bevat veel vezels, wat gunstig is voor de spijsvertering, de gezondheid van het hart

en het bevorderen van verzadiging. Volkorenbrood is ook gezond maar check de lijst van toevoegingen. Bewerkte meelsoorten bevatten doorgaans minder vezels en veel zout.

8 B: Bij het bakken van een ei wordt boter gebruikt, wat onverzadigde vetten bevat. Alle gestolde vetten zijn ongezonde vetten. Gezonder is om in olijfolie te bakken.

9 B: Melk bevat meer eiwitten, calcium en vitamine D voor sterkere botten. Als je een sinaasappel uitperst, krijg je veel suikers binnen (net zoveel als in cola). Hoewel je natuurlijk ook veel vitamine C binnenkrijgt.

10 B: Olijfolie bestaat uit onverzadigde vetten, wat gunstig is voor je hart en bloedvaten. Alle gestolde vetten zoals boter bevatten verzadigde (dus ongezonde) vetten.

11 A: Kipfilet is mager vlees met weinig verzadigde vetten. Vleeswaren zoals ham bevatten vaak veel toevoegingen, zoals zout, suiker en conserveringsmiddelen.

12. A: Vette vis, zoals zalm bevat meer omega 3 vetzuren (visolie) dan witte vis, wat ontstekingen vermindert en het risico op hartaandoeningen vermindert en een gezonde hersenfunctie bevordert. Be



Toegankelijk of....



... toch niet 🙄



INTERMOBIEL WENST U EEN FIJNE KERST EN EEN GELUKKIG NIEUWJAAR!

HEEFT U
MISSCHIEN NOG
HULP NODIG?

VRIENDELIJK AANGEBODEN.
MAAR ZOLANG IK ME GOED GENOEG VOEL,
HOUD IK DEZE TOUWTJES GRAAG
IN EIGEN HANDEN!



Op het journaal is er zoveel geweld en haat,
kijken hoe hard en vaak je een ander raakt.

Daar wordt niemand beter van,
terwijl het ook net iets anders kan.

Een klein gebaar kan al zoveel bereiken
zoals iemand even vriendelijk in de ogen kijken,
of een onbekende op straat tegemoet treden met goedendag
als teken dat je de ander ziet en mag.

Even een eenzame bekende een kerstkaart sturen
of even aanbellen en nieuw jaar wensen bij je bureu.
We lossen de grote wereldproblemen niet simpel op
maar een klein gebaar drukt woede al in de kop.

Het zijn de kleine dingen die het hem doen.
Het begint met het hebben van fatsoen.
Houdt de deur voor een oudere dame even open,
en zoek geen problemen op en kies soms bewust voor doorlopen.

Neem even de moeite om naar de mensen om je heen te kijken
en probeer nieuwe verbindingen te bereiken!

Voor 2024 gewenst veel liefde, geluk en mooie mensen om je heen
dan zijn er minder mensen eenzaam en alleen!

Groetjes Stichting Intermobiel



www.gldprintmedia.nl