

De nieuwe Nete

Jaargang 7 - n° 1 - januari 2013

Gevoelens & verstand

Plots beginnen huilen

Samenhorigheid

Wat je voeding geeft

“Ik moet niets hebben van kennis
waar geen gevoel aan vooraf is gegaan.”

(André Gide)

De nieuwe Nete

Hier is hij weer: De Nieuwe Nete.

Dit keer een boeiend maar niet zo een makkelijk thema “gevoelens en verstand”: hoe ga je om met die gevoelens, wanneer vechten je gevoelens met je verstand, hoe kan je denken je gevoelens beïnvloeden, wat maakt je boos, blij, verdrietig, bang ...

Iedereen kan hierover wel iets vertellen.

Er kropen dan ook weer een heel aantal mensen in hun pen en er kwamen weer veel teksten binnen op onze redactieraad.

De redactieraad wenst iedereen veel leesplezier!

Verboden liefde

Johan is soldaat in Duitsland. Vlak na de oorlog. België bezet het verslagen Duitsland. Zijn vader is in '40 krijgsgevangene geweest. Bij zijn terugkeer gaat hij, ontdaan van wat hij gezien heeft, in het verzet. Vader is een koleriek man. Johan heeft er altijd, als kind, angst voor gehad.

In de kazerne zijn ze 's avonds vrij. In de taverne Mimosa ontmoet Johan een Duitse. Ze zit op een barkruk aan de toog naast een vriendin. Johan bestelt een Heineken. Bekijkt haar. Ze draagt een donkerblauwe rok, net als haar vriendin, en een pastelgroene debardeur. Met haar witte sportkousen komt ze bakvisachtig over. Als ze naar het toilet gaat, klinkt haar metalen zoolbeslag luid.

Terug aan de bar bekijkt ze zijn legeruniform.

"Welke nationaliteit heb je? Er zijn er hier zoveel tegenwoordig?" vraagt ze.

"Belg, Vlaming", zegt Johan.

"Antwerpen?"

"In de buurt."

Ze zit in een school voor verpleegkunde. Vandaar de donkerblauwe rok. Elke dinsdagavond komt ze daar. Ze moet om 11u binnen zijn. Ze dansen op de muziek van Rudy Schuricke. Het contact wordt hechter. Ze heet Petra.

Haar vader was bij de Wehrmacht. Tijdens het Ardennenoffensief, helemaal op het einde van de oorlog, is hij gesneuveld. Johan heeft begrip voor haar, ofschoon ze Duitse is. Ze zijn toch allemaal mensen. Hij ervaart een ontluikende verliefdheid en slaapt in met tegenstrijdige gevoelens. Zijn vader bij het verzet en zij de dochter van een Duitse militair?

Vader is gekend voor zijn woedeaanvallen. Hij slaat alles kort en klein. Johan durft het hem niet zeggen.

Hij valt van een berg naar beneden en heeft daarbij panische angst. Petra lacht hem vanuit de afgrond toe. Hij wordt angstiger en angstiger. Valt dieper en dieper. Er dreigt... hij ontwaakt.

Hij is heftig verliefd. Een verhouding is echter taboe.

De volgende dinsdag gaat Johan naar de Mimosa. Petra is er. Ze komt aan de toog naast hem zitten. Ze heeft mooie knieën en kastanjebrune ogen. Hij stelt voor om op een lange zetel te gaan zitten. Zijn vader spookt immer door zijn geest. Het is een krikkele zot. Als hij het verneemt, vermoordt hij mij, denkt hij.

Johan legt zijn handpalm op de molige rug van haar hand. Drukt even.

"Ik heb het voor u", zegt hij.

"Dat weet ik", antwoordt zij.

Ze legt haar rechterarm achter hem op de leuning. De muziekritmen bonken uit de juke-box.

Hij mijmert. Hij kan beroepsmilitair worden in Duitsland. Samen wonen. Nestje bouwen. Aan de kazerne is een woonwijk voor Belgische militairen.

Maar kan hij breken met zijn familie? Zijn vader is getekend uit krijgsgevangenschap terug gekomen. Heeft veel honger geleden. Zieke makkers werden afgevoerd en zag hij niet meer terug.

Petra gaat naar het toilet en Johan volgt haar. Neemt haar schouder vast. Ze draait zich om en geeft hem een kus.

Terug op de sofa vertelt ze: "De Engelsen hebben op het einde van de oorlog massaal Duitse steden gebombardeerd. Om ons moreel te knakken. Het had een averechts effect. Jij hebt echter een goed karakter. Ik ondervind dat je eerlijk bent. We passen goed bijeen. Onze liefde is wederzijds".

Johan en Petra genieten van de muziek. De juke-box speelt beurtelings twee vlugge en twee trage liedjes. Zarah Leander zingt: "Ich weiss es wird einmal ein Wunder geschehen."*

Binnen drie weken zwaait Johan af. Ze spreken af voor de volgende dinsdag. In zijn brein zwiert de slinger sneller en sneller: zal hij er naartoe gaan of niet? Een stem in hem roept luider en luider: "Uw vader zat in een Duits kamp!"

De volgende dinsdag gaat Johan niet naar de Mimosa. Terwijl zijn hart hem almaar door pijnigt, zwaait hij af. Zijn geweten is sterker dan hemzelf.

De Duitse verlofgangerstrein wacht in het station. Desolate aanblik. Niets dan treinsporen en sneeuw. Johan keert terug naar zijn familie, maar zijn hart ligt in Duitsland.

"Ich weiss es wird einmal ein Wunder geschehen, denn werden tausend Märchen wahr"**, zingt Zarah Leander in zijn hoofd.

**Ik weet, er zal eenmaal een wonder geschieden*

***Ik weet, er zal eenmaal een wonder geschieden, dan worden 1000 sprookjes waar.*

Twée wolven

Een oude indiaan neemt zijn kleinkinderen op schoot.

Hij zegt: 'Er woedt een strijd diep in mezelf. Een strijd tussen twee wolven.

Eén wolf staat voor vreugde, vrede, hoop, gulheid, nederigheid, vriendelijkheid, empathie, sereniteit en vriendschap. De andere wolf representeert afgunst, woede, verdriet, hebzucht, ego, zelfmedelijden, schuld, minderwaardigheid, arrogantie en angst.

'De strijd tussen de wolven woedt ook bij jullie', sprak de indiaan, 'elk dag weer.'

De kinderen laten dit even bezinken, tot uiteindelijk één van hen vraagt:

'En wie van de twee wolven haalt het?'

Antwoordt de indiaan:

'De wolf die je het meeste voedt.'

Gevonden in de krant en te mooi om bij het oud papier te gooien.



“Wat je voeding geeft, wordt groter.”

Ik heb in veel dagboeken al teksten geschreven die niemand zal willen lezen omdat ze kant noch wal raken... Toch helpt het me om over mijn gevoel te schrijven. Ik heb nu nood aan actie! ▪ SARINA

Twée wolven

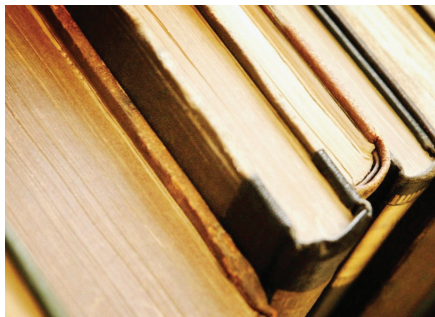
PAUL VDB

De indiaan zegt: 'Je bent de wolf die je het meeste voedt.'

Iedereen heeft soms of vaak negatieve gedachten en daarop volgend, negatieve gevoelens.

Het komt er op aan te zoeken naar middelen om deze om te buigen naar positieve gedachten en zodoende positieve gevoelens. Dat is de kern.

Er bestaat een therapie, genaamd 'rationeel-emotieve therapie', die deze 'slechte' gedachten en gevoelens behandelt. Deze cognitieve therapie is ontwikkeld door psycholoog Ellis. Zij wordt meestal gegeven door gedragstherapeuten.



Los van deze therapie en in antwoord op de vraag hoe ik er mee omgegaan ben, kan ik stellen dat iedereen één of meerdere goede gaven bezit. Het komt er op aan deze te ontwikkelen en aldus tot een beter zelfbeeld te komen.

Ik schrijf graag. Ik schrijf regelmatig gelegenheidsteksten o.a. voor verjaardagen. Meestal krijg ik positieve feedback. De Franse schrijver Marcel Proust stelt: 'Hoe meer je leest, hoe beter je schrijft.' Stijn Streuvels heeft – hij was een bakker – veel gelezen alvorens een goed schrijver te worden. Maar je moet het met je hart doen; anders kom je er niet.

Ik heb een leeswoede, ik zou altijd kunnen lezen. Ik ervaar dat dit mijn niveau van schrijven omhoog krikt. Met dit alles is mijn tijd goed gevuld en heb ik minder gelegenheid om de tweede wolf te voeden.

Woede

Al een leven lang ervaar ik zaken die mij kwaad maken. Woede is een emotie geworden die mijn bijzondere belangstelling heeft. Natuurlijk kan je je woede niet zomaar in het wilde weg uiten. Dat wordt gewoonweg niet getolereerd. Het lijkt soms wel alsof een mens zich niet kwaad MAG maken. Je kwaad maken, wordt heel vaak afgestraft. Tot 10 tellen, is een middeltje dat weleens kan werken. Je voelt dat je kwaad wordt en dan bouw je vooraf een moment in waarop je tot 10 telt. Wedden dat het niet de moeite waard was om je kwaad te maken?

Natuurlijk zijn er echt wel dingen waarover je je kwaad behoort te maken. Een mens moet zich nu eenmaal niet alles laten aanleunen. Het is een kunst op zich om dat op een goede manier te doen. Je kwaadheid letterlijk wegwerken bijvoorbeeld. Of nog, nadenken over de manier waarop je de energie van je kwaadheid kan omzetten in iets positiefs.

Het blijft een opgave als je van jezelf een beetje koleriek aangelegd bent. En er zullen altijd mensen zijn die het leuk vinden om jou in het bijzonder kwaad te zien. Je op die manier niet in de luren laten leggen, is een erezaak. Je emoties 'beheren', maakt van jou een beter en een sterker mens. Als je een probleem ervaart met kwaadheid of kwaad worden, kan het nodig zijn om daarvoor professionele hulp in te roepen. Noch jij, noch ik zouden willen dat er slachtoffers vallen van ons kwaad zijn, onszelf inbegrepen.

▪ LIEVE



Geestelijke gezondheid

SARINA

Vrede sluiten met de wereld om je heen begint bij jezelf. Als het kalm en rustig is in je binnenste, dan kan je alles zien wat er zich afspeelt. Je wordt als een kabbelend water waarin de werkelijkheid zich weerspiegelt. Na beschouwing van wat er gebeurt, kan je gemakkelijker keuzes maken in wat je met een bepaald levensthema wilt aanvangen.

Geestelijke gezondheid betekent voor mij dat ik kan kiezen hoe ik omga met de dingen die op mijn pad komen. En deze keuze gebeurt vrij spontaan als je al wat levenservaring hebt. Soms is een duwtje van een goede vriend of je partner nodig. Soms is alleen de bevestiging dat alles

goed is al genoeg. Soms pik je iets op van wat je leest bijvoorbeeld dat je honger met dorst kan verwarren als je te weinig drinkt.

Ik heb voor mezelf ontdekt dat dingen die ik wil inbouwen in mijn leven, het beste werken als ik kleine stukjes informatie tegelijk ga toepassen. Ze brengen mij dan tot een nieuw bewustzijn van iets, een 'Aha, daar kan ik iets mee'.

Tijd nemen voor mezelf is voor mij heel belangrijk. Onmerkbaar en onmeetbaar verander ik. Dat is helemaal ok.

Wat boeken voor mij betekenen



Iedereen gaat anders om met boeken. Iedereen leest op een verschillende manier boeken en leest bij voorkeur ook andere soorten boeken. Volgens mij lezen de meeste mensen boeken als ontspanning, als een reisje van de geest naar al dan niet mogelijke denkbeelden.

Mijn relatie met boeken zit een beetje anders in elkaar. Ik vind een boek pas interessant als er iets in zit dat ik zou kunnen toepassen in mijn eigen leven.

Mijn relatie met boeken is niet zo evident. Het is vaak als de worsteling tussen de twee wolven. Om er een beetje overweg mee te kunnen proberen ik het als volgt te hantieren.

Boeken zijn geschreven door mensen. Hoe nuttig of waar de inhoud vanuit het oogpunt van de schrijver ook kan zijn, een boek of een tekst dient niet om er blindelings in te geloven. Het is eerder een proces van tussen de regels jezelf tegenkomen en wat je leest in dialoog brengen met je eigen gevoel.

Het gebeurt me vaak dat een boek me meer verwacht dan het me helpt. Dan heb ik weer de hulp nodig van een wijze medemens die me op weg helpt. Niets werkt beter dan de menselijke dialoog die ontstaat in het hier en nu vanuit echt naar elkaar luisteren. En ook gewoon helemaal iets anders doen, een praktische taak of een wandeling, brengt mijn geest meer tot rust dan ik aanvankelijk dacht.

Het is de laatste tijd zo dat ik mijn eigen therapie aan het ontwerpen ben: een flard van een boek, een gesprekje, weer mijn gedachten op iets anders zetten, ineens die flard uit dat boek snappen, beseffen dat niets moet, maar dat er heel veel kan.

Elke dag is anders, elke dag heeft zijn unieke kansen om het leven waar te nemen op een heel speciale manier. Dat vind je in geen enkel boek. Je kan iets vinden dat ernaar

verwijst, maar de belevenis kan je nooit vastkrijgen. Alle gedachten vastleggen is immers onmogelijk. Ook alle gedachten met elkaar delen is onmogelijk. Toch zijn we allen met elkaar verbonden in de onderstroom.

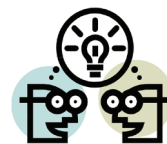
Ik ervaar alles in het leven als spiegels van elkaar. Zo ook boeken, zo ook mensen, beelden, situaties, wat dan ook. Sommige dagen kan je dat heel scherp opmerken en andere dagen heb je daar helemaal geen zicht op. Zoals ik al zei: elke dag is totaal anders, voor jou, voor mij en voor ons allemaal samen ook.

Veel boeken gebruik ik als tijdelijke steun of inspiratiebron. Een flard waar mijn oog op valt kan me net dat duwtje geven dat ik nodig heb, het is als een spiekbrieftje van iets dat ik al lang zelf weet...

Op momenten dat ik in evenwicht ben kan ik in boeken lezen met een wijsheid die overstijgt wat er geschreven staat en weet ik dat alles wat opgeschreven is, slechts een momentopname is, een bevroering van het beeld van toen het geschreven is. De kunst is om los te breken uit die bevroering en te zien wat er hier en nu werkelijk is. Meer en meer de waarheid van het hier en nu begrijpen maakt je gelukkig en vrij!

Ik heb al enkele keren geprobeerd om een roman te beginnen lezen als ontspanning, maar als ik daar niets uit kan te weten komen over het leven dat ik aan het boetseren ben voor mezelf, als ik het niet kan toevoegen met stukjes aan mijn persoonlijkheid dan verlies ik al heel snel mijn belangstelling voor het boek en leg ik het opzij.

Als het dan toch fictie moet zijn dan lees ik liever een kort artikel, een column of kortverhaal, iets dat ik in één keer uit kan lezen als ik ergens moet wachten.



Welkom in dienstencentrum De Rosmolen

Armoede is niet een enkel financieel tekort. Een gebrek aan contacten is ook een vorm van armoede. Dikwijls gaan beide vormen hand in hand met een slecht welbevinden tot gevolg.

Door naar het dienstencentrum te komen, zet je al een stap in het doorbreken van je isolement. Je ontmoet andere mensen en er wordt een luisterend oor aangeboden als je daar nood aan hebt. Omdat we laagdrempelig werken kan iedereen bij ons zijn gading vinden. Je hebt de kans om lotgenoten te ontmoeten en zo op verhaal te komen.

Samen sta je sterk om problemen te overwinnen.

Ben je even de draad kwijt? Leef je van dag tot dag omdat de zorgen je even boven je hoofd groeien?

Ligt je leven helemaal overhoop door het wegvallen van iemand die je graag ziet?

Je mist contact en voelt je niet begrepen. Je hebt nood aan een babbel met iemand die echt luistert en niet oordeelt. Je hebt vragen rond zingeving.

Misschien heb je even een duwtje nodig om terug bij jezelf te komen.

Ook hiervoor kan je terecht in De Waaier of De rosmolen, individueel of in groep.

Lotgenoten kunnen samen, in vertrouwen, rond de tafel even op verhaal komen. Regelmatig is er een rouwgroep of een praatgroep voor mensen die zorg dragen voor anderen. In januari start in de Waaier de cursus mindfulness, ideaal om je stress te lijf te gaan.

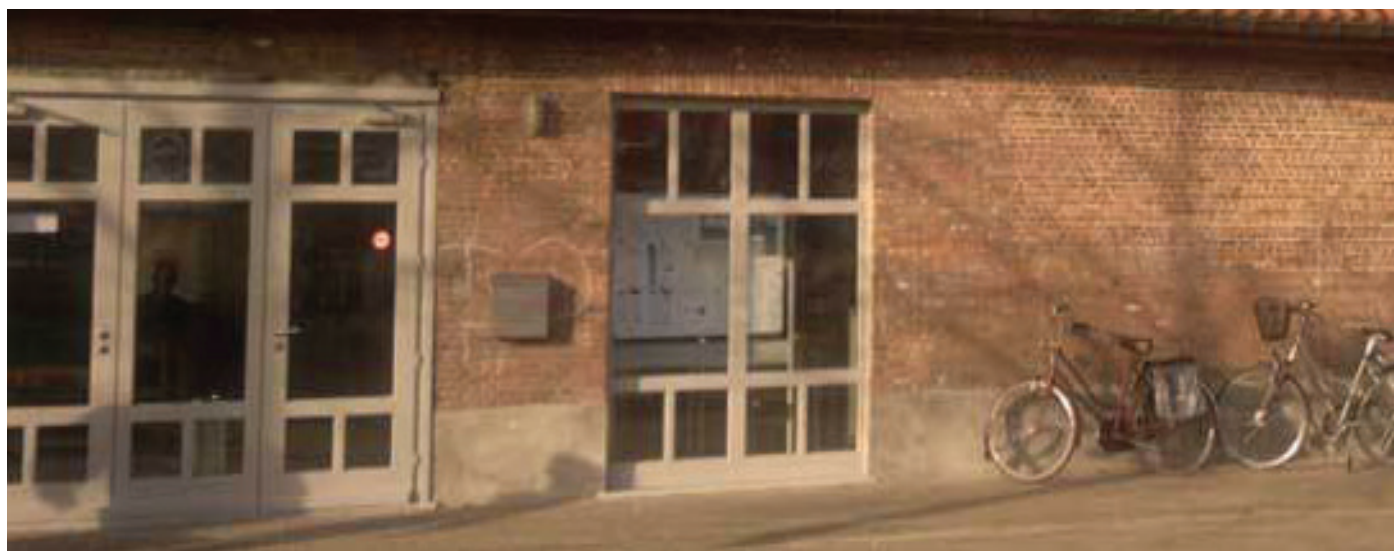
Heb je interesse in activiteiten die de kwaliteit van je leven kunnen verbeteren breng ons dan een bezoekje.

Het werkt!

.....

GUIDO HEJKERS
VERANTWOORDELIJKE DIENSTENCENTRUM DE ROSMOLEN
PETTENDONK 37 / 1
2500 LIER
03/488 63 88
0474/ 52 00 76
ROSMOLEN@OCMWLIER.BE

KAREN AERTS
CENTRUMLEIDER DIENSTENCENTRUM DE WAAIER
DORPSSTRAAT 111
2500 KONINGSHOOIKT
TEL. 03 481 61 05
KAREN.AERTS@OCMWLIER.BE



Ik probeer mijn hele leven al het geluk van een
moment vast te houden.

Pas nu beseft ik dat voorbij ook echt voorbij is.

Voor sommige zaken en situaties is dat een zegen.

We kunnen maar liefhebben omdat iemand ons
dat ooit heeft voorgedaan.

Een kind dat men niet liefheeft, sterft. Vanbinnen
en soms ook echt.

LIEVE



mensen staan niet stil
hebben geen oog voor de natuur
te veel bezig met zichzelf
altijd gehaast

minder stress
minder druk
meer beweging in buitenlucht
zorgt voor nieuwe energie

batterijen opgeladen
nieuwe start

LINDA

Verslaving

gelukkig en geen ruzies
vrolijkheid-liefde-genegenheid
dan plots toch dat gevoel
iets laat iemand veranderen
ontkenning, leugens

alles word erger - gevoel geen vat meer te hebben

de rest volgt

vergeten

geen concentratie, moe

depressie, verwarring, machteloosheid

iemand maakt misbruik

alles stopt

al het goede valt weg

ik val in de diepe put

wil van het wereldse leven af

sta er alleen voor

maar ik geef het niet op

tot hij beseft wat hem kon doen veranderen.

SANDRA

Mens ben je pas als de vreugde in
je opborrelt om wat er in
jouw leven aan
jou goed
werd
gedaan.

Een wereld van gevoelens
barst open.

Je LEEFT.

LIEVE



Samenhorigheid

Real superdry SC. Een opschrift op een t-shirt. De toonzetting van een heel reële dag. Wat is reëel? Ik moest naar de WC. De bib was nog gesloten en toch werd ik binnen gelaten, met de hartelijke boodschap dat dit niet de gewoonte is, maar dat met graagte voor deze keer een uitzondering werd gemaakt. Het was een korte, maar mooie ontmoeting. Een gezonde mix van de rationaliteit van de regel en het gevoel van menselijkheid waarmee ze me verder helpen.

De reële wereld is een mooie wereld. In het hier en nu is van alles te beleven. Vooral de innerlijke rust geeft het een extra kwaliteit. Samenhorigheid moet je niet te ver gaan zoeken. Een plek waar je je goed voelt en waar je de creativiteit laat stromen is vaak al genoeg.

Ik kwam vandaag de spreuk van Bond Zonder Naam tegen "Iemand zijn die je niet bent, niet vol te houden."

Ik bedacht dat net degenen die wel zijn die ze zijn, deze spreuk zullen begrijpen en degenen die van hun leven een onbewust toneel maken waar iedereen in meespeelt behalve hun ware zelf, waarschijnlijk deze spreuk naast zich neer zullen leggen. Hoewel de Bond Zonder Naam veel goeds doet, is toch nog vaak dat wijzende vingertje aanwezig dat de indruk wekt dat je je leven in een handomdraai moet kunnen omvormen.

De spreuk raakte mij en toch ben ik helemaal mezelf. Het is verbazend hoezeer we verbonden zijn met degenen die 'niet zijn zoals wij'; hoezeer we verlangen om ook hen wakker te maken. We vergeten dan vaak dat de ander ook het recht heeft om zijn eigen proces helemaal te doorleven.

Op een dag kwam ik met een vriend in de Delhaize van Boechout.

We hadden zo weinig gekocht dat we dachten het wel in onze handen te kunnen dragen. Het was mooi weer die dag. Plotseling liet ik een pot mayonaise vallen. In stukken vaneen. Een nationale ramp vol smurrie spreidde zich uit over het trottoir. Wij zeiden: "We hebben dringend iets nodig om dat op te kuisen, hoe gaan we dat nu aanpakken?" Onze woorden waren nog niet koud of er kwam een man naar buiten met kuisgerief. Hij had ons gehoord. We lachten er samen om, het boeltje werd opgekuist en de miserie was de wereld uit. Het is zo simpel.

Alles hangt samen. In de natuur en in het universum. Ook bij mensen is alles volmaakt met elkaar verbonden. Wat een avontuur om dat elke dag weer te mogen ontdekken in kleine en in grote dingen. Het is niet altijd even zichtbaar, maar weten dat het er is, maakt je gelukkig en vrij.

■ SARINA



Handleiding

Geen weg
terug
opnieuw beginnen
tot er een weggetje verschijnt
dat weggetje breder maken
doordat er licht door schijnt
dan zien dat het eigenlijk
de zon is die schijnt
dan zien dat het licht
in je hart verschijnt.

En zo kan je dan verder
tot je uiteindelijk
de kracht in jou voelt leven
om je hart
aan anderen te geven.

SARINA

Bakken

Houden jullie ook zo van bakken thuis? Voor mij is er niets heerlijker dan tussen mijn eigen verzamelde bakrecepten of een nieuw recept van een TV-programma zoals dat van Sofie Dumont te snuffelen, te kiezen en dan aan de slag te gaan. Het bakken, proeven en delen is voor mij telkens een feest!

Is het een nieuw recept, op gevoel gekozen, dan wordt het weer superspannend om te zien en te voelen hoe het recept verwerkt en... hoe de koekjes smaken. Vind ik ze lekker, dan vallen ze gewoonlijk ook voor bijna iedereen in de smaak.

Voor het afscheid van onze Kristof had ik o.a. american cookies gebakken, een recept van Sophie Dumont. Het zag er al heerlijk uit op TV en mijn keuken, appartement en de ganse gang van mijn verdieping roken weer eens overheerlijk. En juist deze koekjes hadden het meeste succes. Verschillende keren werd naar het recept gevraagd. Tot op heden heb ik mijn recepten gebundeld bewaard, maar nu heb ik besloten om als er echt interesse is, recepten door te geven.

Op vraag volgt hier het eerste recept: american cookies. Voor vragen over dit recept of eventueel andere recepten kan je in de toekomst terecht bij de contactpersoon van de Nieuwe Nete of bij mij.

Heel veel bakgenot!
EMMY

BENODIGDHEDEN

- 2 eieren
- 2 eetlepels ongesuikerde cacao
- 1 kop zachte boter
- 3 kopjes roggebloem
- 1 kop bruine suiker
- 1 kop cassonade of 'kinnekessuiker'
- 1 kop chocoladedruppels (of plak chocolade instukjes)
- 1 kop pindanoten, gezouten en geroosterd

BEREIDING

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Rol het deeg uit in worsten en snij in plakjes.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg daarop de plakjes.
Laat 8 minuten bakken en een voorverwarmde oven op 180° en laat ze afkoelen. Smakelijk!



Ons hondje

Iemand vroeg mij laatst: Is dat een nieuw hondje?

En ik antwoordde: "Neen, dit is een oud hondje. Het is bijna 7 jaar oud en dus bijna bejaard. Het is een zenuwachtig ding en bovendien allergisch, maar wij houden heel veel van hem".

Later bedacht ik dat ons hondje met al zijn tekortkomingen toch wel een bijzonder hondje is. Hij is er namelijk in geslaagd mijn dochter heel gelukkig te maken door verschrikkelijk gek op haar te zijn. Haar simpele aanwezigheid maakt onze hond superenthousiast en zij vindt dat leuk. En ik, haar moeder, ben blij met alles wat zij leuk vindt.

■ LIEVE



OMDAT ÉÉN VAN DE THEMA'S OVER GEVOELENS GING VOND IK HET EEN GOED IDEE OM EEN RONDVRAAG TE HOUDEN OVER DE 4 BASISGEVOELENS , NAMELIJK BLIJ, BANG, BOOS EN BEDROEFD.

GRAAG WIL IK JORIS, SASKIA, ERWIN, SARINA, SANDRA, PATRICK, ROBERT, POL, DOMINIC, SUSANNA, DANNY, EMMY, PAUL, ISABELLA, HUGO, AIMÉE, PAUL, DIDIER, JOHAN EN NOG 9 ANDERE MENSEN BEDANKEN OM ZO OPENHARTIG VOOR ONS HUN GEVOELENS NEER TE SCHRIJVEN.

ONGEACHT HUN LEEFTIJD: VARIËREND TUSSEN 20 EN 68 JAAR, EN HUN BEROEP ZOALS: HUISVROUW, VERZORGSTER, VRACHTWAGENCHAUFFEUR, SCHRIJVER-FILOSOF, BEDIENDE, WERKZOEKENDE, MINDERVALIDE, GEPENSIONEERDE, TUINAANLEGGER... HEBBEN ZE ONS MEEGENOMEN IN HUN LEVEN.

ANNITA S.

Gevoelens



Boos

Wanneer en/of waarom zijn we boos?

- » oneerlijke mensen
- » onrechtvaardigheid
- » pesten
- » op mensen met weinig begrip voor anderen
- » boos zijn is een vorm van verbijstering, verstikkend ongeloof, verdedigingsdrang en walging
- » wanneer iets niet loopt zoals ik het gepland had, dat kan mij enorm boos maken.
- » bijna nooit op anderen, boosheid gaat naar mezelf
- » bijna nooit
- » wrokkig, gevoel voor rechtvaardigheid is geraakt, verbreek vaak de communicatie, probeer het te helen door met vergeving te werken
- » ik haat mensen die liegen
- » ben boos als mijn kindjes niet luisteren
- » op de ordehandhavers
- » op de politiciers
- » van onrecht word ik kwaad
- » niet graag en niet veel
- » met al die onrechtvaardigheid in de wereld – dat de regering altijd bij de “kleine man” de centen komt halen – al die ontslagen van werkende mensen

- » onrecht, onverschilligheid, roddels, onverdraagzaamheid: dat zijn dingen waar ik me boos in kan maken.
- » omdat mijn invaliditeitsuitkering werd afgepakt
- » geknoei politiek en banken
- » mijn hart klopt sneller, mijn bloeddruk stijgt... ik wacht tot "normale toestand" voor ik de situatie aanpak, anders lost het niets op.
- » slechtgehumeurd
- » onmacht
- » willen slaan of roepen
- » opgekropte woede – duizend maal vermoorden – maar praktische bezwaren; het zo laten
- » niet begrepen worden door mijn familie over mijn moeder die hulp nodig heeft. Ze houden de hulp tegen. Gevolg: lichamelijke verwaarlozing
- » kan dan niets verdragen, ben prikkelbaar en opgefokt



Bang

Wat voelen wij of waarvoor zijn we bang?

- » onweer
- » sommige berichten op het nieuws – wat mensen elkaar kunnen aandoen
- » spoken
- » dat de toekomst er wat minder rooskleurig gaat uitzien
- » bang zijn is een vorm van controleverlies, onzekerheid en een knagend gevoel van onrust
- » voor de toekomst van mijn kindjes, de maatschappij verandert de laatste tijd enorm snel!
- » allesoverweldigende draaikolk die alle andere gevoelens en dingen wegmaait
- » voor niets
- » geblokkeerd, ik snap niet wat er gebeurt, ik probeer eruit te komen door te schrijven of te praten
- » bedrogen en verlaten worden
- » ik ben bang wanneer mijn kinderen alleen op de baan zijn.
- » om emoties te tonen tegenover anderen wanneer ze me pijn doen op geestelijke manier
- » voor meer ontslagen in onze fabrieken
- » voor de toekomst over 10 à 20 jaar
- » kattenogen in het duister
- » angst – eenzaamheid
- » voor de toekomst, wat nog allemaal gaat gebeuren – dat ik geen centen meer zou krijgen om mijn rekeningen te kunnen betalen
- » toch wel voor het onbekende en dingen die ik zelf niet in de hand heb: ik ben vrij georganiseerd en in deze hectische wereld en moeilijke tijden is dat soms wel beangstigend
- » omdat ik gestalkt word en niet weet wat ik er tegen kan doen
- » de huidige tijd

- » ik kruip in een hoekje, in mezelf, en van daaruit probeer ik de situatie op te lossen.
- » angst om wat komen zal
- » uitgesloten worden door M.S. (multiple sclerose)
- » geweld op straat
- » bedreigd , wegkruipen in een hoekje
- » slapeloze nachten, uren tellend, zweet parelend op voorhoofd: waar moet ik heen?
- » voortdurend achterom kijken en uiteindelijk in een hoekje zitten tot het voorbij is
- » dat mijn moeder iets overkomt door haar gezondheid en koppigheid. In de auto en op de baan van chauffeurs die ongelukken veroorzaken



Bedroefd

Wat maakt ons of wanneer zijn we bedroefd?

- » het verlies van iets
- » afscheid nemen van mensen
- » auto-ongeval
- » bedroefd zijn is een vorm van zich klein voelen, een zoektocht naar aanvaarding en kwetsbaarheid
- » af en toe eens stil staan bij het verlies van mijn zoon, doet mij bedroefd zijn/mogen zijn
- » mijn kinderen missen
- » veel wenen, vaak om niets weemoedig, voel liefde maar op een dieper (droevig) niveau
- » mijn kinderen ongelukkig zien omdat ze het moeilijk hebben en met tegenzin naar andere ouder gaan
- » ben bedroefd als de dagen eraan komen waarop mijn vader en moeder gestorven zijn
- » ik ben bedroefd omdat ik met mijn kinderen over sommige gevoelens niet kan praten
- » over de werking van het stadsbestuur
- » sommige muziek en films zijn melancholisch
- » overlijden – oorlog – uitbuiting – armoede – geweld
- » dat mijn leven niet gelopen is zoals ik wou, ik had het me anders voorgesteld – dat ik van mijn huis nog altijd geen thuis kan maken: het huis heeft nog altijd vochtproblemen
- » overleden familie die ik mis
- » ik ben bedroefd omdat ik last heb met mijn ogen, rug en knie
- » oorlog op komst
- » dit is een gevoel dat ik tracht uit te bannen door: 1) bewust positief te leven 2) steeds bezig te zijn met alles wat ik heb moeten “afgeven” – zo heb ik mijn verdriet trachten te plaatsen
- » treurig of verdrietig om wat achter me ligt
- » afscheid nemen
- » leeg gevoel, teleurgesteld en mistroostig gevoel
- » stille weemoed – droefgeestige muziek – denken aan allerzielen en verlaten dodenakker

- » als ik mijn moeder alleen moet laten en ze onverantwoorde dingen doet (zoals de trap opgaan in slechte toestand) zonder dat ze het beseft en de familie die zich er niets van aantrekt
- » dan voel ik me alleen en denk ik aan slechte dingen



Blij

Wat voelen wij of waarmee zijn wij blij?

- » een lief gezicht – een blije lach
- » bezoek kleinkinderen – bloemen – muziek
- » bloemen
- » omwille van mijn zoon!
- » blij zijn is een vorm van ongeremd open staan voor alles in zekerheid en in evenwicht
- » wanneer ik alles geregeld krijg voor mijn kindjes en ventje dan kruip ik moe maar voldaan in mijn bedje!
- » geborgen en geliefd voelen
- » dat ik kan werken
- » dankbaar, gelukkig, uitbundig, vol energie, zin om te delen, krachtig, sociaal, zie alles vanuit liefde
- » mijn gezin gelukkig zien
- » als ik buiten mag komen
- » dat ik samen met mijn kinderen kan zingen of dansen – dat ik met vele mensen in contact kan komen
- » ik doe toneel en ik dacht dat ik het nooit zou kunnen om de tekst te onthouden.
- » dat ik kan en mag werken met goede collega's en een goede baas
- » ervaren van liefde
- » gelukkig, lachen, amusant, op reis gaan
- » dat ik nog mag genieten van het leven – genieten van de kleine dingen
- » van nature ben ik optimistisch ingesteld dus kan ik met eenvoudige, ook kleine dingen blij zijn en mij goed voelen.
- » mijn gezin
- » ik wil huppelen, dansen, zingen... het meedelen aan anderen dat ik blij ben; het voelt aan als "het leven vieren"
- » positieve gemoedstoestand waarin ik altijd zou willen verkeren
- » dat ik door de rolkar nog ergens kom
- » gelukkige kinderen
- » vrolijk, in een zonovergoten landschap
- » op wilde paarden in sterrennacht rijden – ongeremd, grenzeloos – als Parijs-Dakar
- » opgewekt en vrolijk
- » bij mijn beste vrienden zijn die me erbovenop hebben geholpen en terug een hulp voor hen kunnen zijn



Soms zijn het je beste vrienden die je het diepst kwetsen

Zo had ik een vriendin, toen de zaken in mijn leven nog goed gingen, die me laatst verraste met een wel zeer betekenisvolle uitspraak. Ze kon niet verdragen dat mijn kinderen het verder zouden schoppen dan de hare. Ze had toen juist vernomen dat ik hard heb moeten vechten en dat mijn jeugd minder vanzelfsprekend was verlopen dan de hare, feiten waar ik eerder nooit echt mee te koop had gelopen.

De opvattingen binnen deze samenleving over armen en armoede zijn op zijn minst dubbelzinnig, soms ook hypocriet te noemen. Armen zijn profiteurs. Ze zijn een probleem. Armen zijn hopeloos. Er valt tegen armoe-

de niets te beginnen. Anderzijds bestaat er bij 'goede' mensen nog altijd de behoefte om hun leven meer en anders te doen tellen dan een leven zuiver gedreven door eigenbelang. Men wil geven, maar degene die ontvangt, mag de gever in mogelijkheden niet overstijgen. 'Ik wil niet dat jouw kinderen het beter doen dan de mijne'. Deze uitspraak plaatste een kruis over een vriendschap van jaren. Een waardevolle vriendschap waar aan weerszijden ook veel dankbaarheid gemoeid was. 'Ik wil niet dat jouw kinderen het beter doen dan de mijne'. Soms is 1 zin genoeg om iets zeer waardevol compleet naar de vaantjes te helpen.

▪ LIEVE

De boekendoos

Paul Vdb



ik bezwijk onder Sartre en Camus
moeilijk om te tillen
existentialisme, het bestaan is absurd
zware kost
net daaronder ligt Drs P
light verse
de ondraaglijke lichtheid
van het bestaan

alles is veel lichter
kan mijn lach niet bedwingen
ik zweef
Hermann Hesse
Siddhartha
zo vele wegen naar verlichting
OEF!



denken, denken, overdenken
 vierentwintig op vierentwintig
 maalt de molen door
 hoofdpijn, hoofd vol watten
 pijnstillers helpen niet

frisse lucht
 ontspannen op een bank
 kijken naar mensen die voorbij gaan
 genieten van vogelgezang

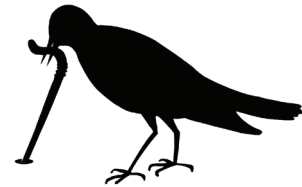
LINDA

donker gat, diepe put
 tot grond gezakt
 hoog flikkert een straaltje licht
 lijkt ver weg
 vol moed beginnen klimmen
 halverwege terugglijden
 nieuwe poging wagen
 hopen dat het lukt
 bijna aan de rand

niet gehaald
 plof naar beneden
 moed zinkt in schoenen

weer proberen
 hoera, gelukt

LINDA



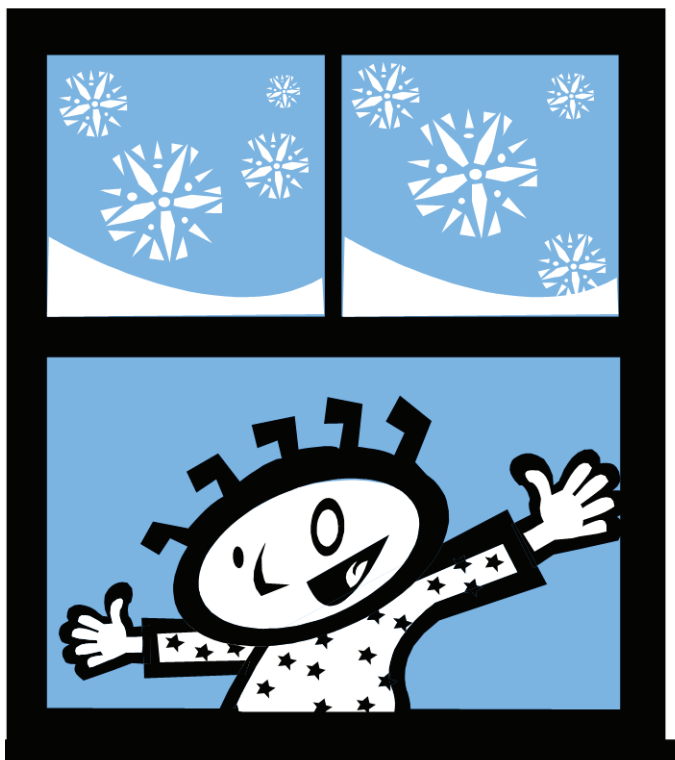
Eén dag een vogel

een vogel huppelt
 rond op een grastapijt
 in de zonnestralen
 op zoek naar eten

hier en daar steekt
 een worm zijn kop naar boven
 uit nieuwsgierigheid
 te laat heeft hij de vogel gezien
 kruipt nu rond in zijn maag

voldaan trippelt de vogel verder
 niet op zijn hoede voor gevaar
 dat op de loer ligt
 een wilde sprong, nog op tijd
 vliegt hij weg naar een veilige plek
 hoog in een boom

LINDA



de kleinzoon glundert
 een serene, korte reactie
 de eerste sneeuwvlokken vallen
 een kinderwens die uitkomt

ANNITA

Een leven

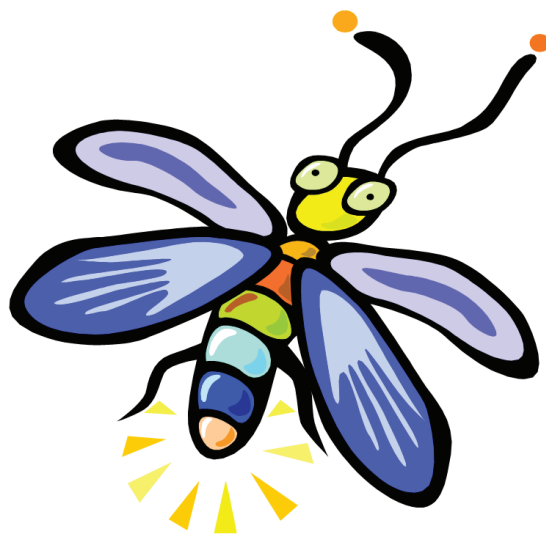
SONJA

zoekend naar een pad
 in het mistige schijnsel van een beetje maan
 verwonderd door het schimmenspel

turend naar de grond tegen een boom lopen
 tastend in het duister in een put vallen
 om toch te genieten van de uilenroep

glijden, schuiven, kruipen
 strompelen, waggelen, stilstaan
 proeven van de ochtenddauw
 om dan te wachten tot...

de drukke mensenrazernij
 van status, letters, cijfers
 van kassa-kassa en bling-bling
 van koetjes en kalfjes, blablabla, het weer
 van een slok, een drink en HA HA HA
 en van een schreeuwerig SLAAPWEL



...gepasseerd is

om dan verder te gaan
 een zwerm vuurvliegjes achterna
 niet omdat ze het pad verlichten
 maar gewoon...

omdat vuurvliegjes

... MOOI zijn

Vastberadenheid
tijd komt vanzelf
je moet alleen handelen volgens je hart

geld komt vanzelf
alles wat je moet doen
ligt besloten in je hart

kansen komen op je weg
je mag zelf kiezen of je ze grijpt
of laat voorbijgaan

je hoeft niets te vrezen
kleine zorgen
grote zorgen
ze verkleinen als je stil kan worden
als je de rust kan vinden
in je hart

want vanuit je hart
komt de kracht
welke tegenstand je ook ondervindt
om alles op te lossen
alles weg te wassen
zorgen
pijn
onrust
frustratie
eenzaamheid

vanuit je hart
vertrekt de vastberadenheid
om door te gaan
om te geloven in jezelf
niets of niemand kan op
tegen de stuwkracht van een zuiver hart

SARINA

Eenzaamheid is een ziekte

Wie kent dat nare gevoel, dat gekriebel in darmen en onderbuik, dat geknaag. Eenzaamheid.

'Zoek contact met uw familie', zegt de psychologe, 'dit is de roep van het bloed.' Maar familie heb ik niet.

'Eenzaamheid is een ziekte', zei mijn vader. Zoek contact, maar wie alleen is wordt geweerd.

Een mooie zondag, 21 juli. Ik ga naar het defilé in Brussel. Ben wat vroeg. In het park tegenover het paleis staan tafeltjes in een kiosk. Ik wil gaan zitten. 'Je blokkeert de tafel', zegt de uitbater. Volk komt in trossen. Zij zijn welkom.

Bij plaatsbespreking in het theater kijkt men raar op. Alleman komt gekoppeld. In het beste geval krijg je een plaatsje aan de buitenkant van de rij.

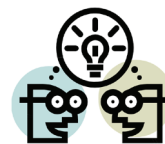
Met Kerstmis is het helemaal hopeloos. Aan de ramen hangen soms affiches met de tekst 'nodig een eenzame uit.' Dan liever thuis, tussen mijn boeken.

De maatschappij is niet gemaakt voor alleenstaanden.

Wie zong dat ook alweer? I'm just a lonely boy, lonely and blue.

■ PAUL VDB





Vrijwilligers gezocht voor buddy-project op-stap

Voor mensen die psychisch niet goed in hun vel zitten, is het niet altijd eenvoudig om hun vrije tijd op een goede manier in te vullen. Ze willen wel opnieuw eens naar de film gaan, met vrienden een terrasje doen of naar een optreden gaan, maar de drempel om alleen te gaan kan soms hoog zijn.

Indien dit zou kunnen samen met een vrijwilliger, lijkt de stap ineens weer kleiner. Als vrijwilliger geef je mensen met psychische moeilijkheden dus de kans om opnieuw volop in het leven te stappen en de eerste stappen te zetten om terug een sociaal netwerk op te bouwen.

WAT DOE JE ALS VRIJWILLIGER?

Je gaat samen met iemand met psychische problemen op regelmatige basis actief iets doen:

- Actief: dit hangt af van de vraag van de persoon met de psychische problemen. Zo zoekt de ene persoon iemand om mee naar een optreden te gaan, een ander gaat liever een terrasje doen of wandelen
- Regelmatig: dit bepalen de duo's samen. Meestal gaat het om ongeveer een activiteit om de 2 à 3 weken. In overleg kan dit ook iets meer of minder zijn.

WE ZOEKEN VRIJWILLIGERS DIE:

- actief en dynamisch zijn
- goed kunnen luisteren op een discrete manier
- oog en respect hebben voor eigen grenzen en die van een ander
- vragen en problemen zien en hiervoor een oplossing zoeken
- andere mensen op hun gemak kunnen stellen en hun vertrouwen winnen

WAT BIEDT ZIEKENZORG CM

- Verplichte basisvorming
- Begeleiding en ondersteuning
- Regelmatige vormingsmomenten
- Omniumverzekering auto en kilometervergoeding
- Waarderingsamenkomsten

BEN JE GEÏNTERESSEERD IN DIT VRIJWILLIGERSWERK?

Contacteer dan:

Op-Stap Ziekenzorg CM - Andries Vervaeke

Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen

014/40 35 50

Mail: andries.vervaecke@cm.be

Vrijwilligerswerking De Voorzorg provincie Antwerpen

De Merodelei 14, 2300 Turnhout

014/409236

Mail: vrijwilligers.304@socmut.be

Dit project wordt georganiseerd door Ziekenzorg CM, De Voorzorg en Centrum Geestelijke Gezondheidszorg De Pont.

ik hang over een schouder
los en helemaal slap
ik waggel mee naar boven
naar hoogtes stap voor stap

mijn last wordt nu lichter
ik word vinnig en blij
mijn moeke kijkt lachend
ze houdt echt van mij!

ANNITA

Meisjes van het Noorden
Ze zijn zo koel in het Noorden
preuts de meisjes onder 't dansen
gesloten van aard kunnen zij niet zwansen
hun minne-taal bezigt weinig woorden.

Zij vinden in eigen contreien geen aard
verkleumd door de koudbeukende Noordzeewind
waar hun hart nergens warmte vindt
onder sombere wolken aan kille regen gepaard.

Emigrerend naar zuidse streken
waar druivelaars als homerische verzen bloeien
en Siciliaanse wijn het ijs breekt

genieten zij van zwoele seizoenen
wijl een Latijnse minnaar hun hart verweekt
en het Noorse bloed in hun aderen gloeit.

PAUL VDB



plots beginnen huilen
zonder reden
teken om aan de alarmbel te trekken
scheelt er iets?
bezoekje aan de dokter
oververmoeid, te hoge bloeddruk
het resultaat
kalmer aan doen, meer rusten
zou moeten helpen

LINDA



Loslaten is bevrijding.
Basis is de ontmijning
van de clusters in je systeem
die vervelende verhalen creëren.

Het is wakker zijn.
Wakker zijn in het nu.
Basis is de expressie van liefde die spontaan
als een gummybal wordt opgeduwd uit het water,
bij echt reëel contact.

De intentie hebben om het allerbeste
met iets te doen,
trekt de instrumenten
en de mensen aan om dat samen tot stand te brengen.

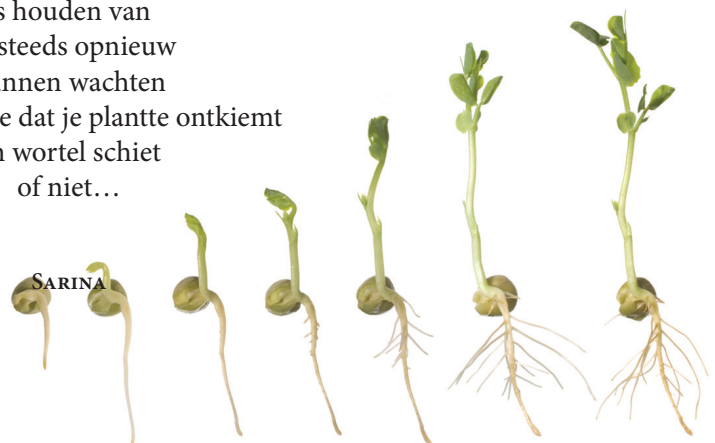
SARINA

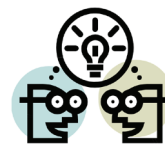
geduld
is de kracht om je ongeduld te dragen

geduld
is wijsheid
geruststellende antwoorden op je vragen

geduld
is eindeloos vertrouwen
eindeloos geloven
overgave aan wat zijn moet

geduld
is houden van
en steeds opnieuw
kunnen wachten
tot het zaadje dat je plantte ontkiemt
en wortel schiet
of niet...





Hulplijnen

Er bestaan heel wat diensten en hulpverleners waar je terecht kan bij geestelijke gezondheidsproblemen. Zo zijn er enkele telefoondiensten waar je gratis en anoniem beroep op kan doen. Je kan ook bij je huisarts terecht met deze problemen en indien nodig zal hij/zij samen met jou zoeken bij welke dienst je best terecht kan. Indien je dat wenst kan je ook rechtstreeks beroep doen op een gespecialiseerde dienst. Je vindt hier een overzicht van een aantal mogelijkheden.

IN LIER: CAW HET WELZIJNSHUIS

Het Centrum Algemeen Welzijnswerk staat open voor mensen met vragen en problemen. De eerste hulp is gratis.

Contact: Koepoortstraat 3 te 2500 Lier; 03/488 05 32 of aww.liier@hetwelzijnshuis.be

IN LIER: CGG DE PONT

In een centrum voor geestelijke gezondheidszorg kunnen mensen terecht voor advies, diagnose en behandeling in geval van geestelijke gezondheidsproblemen. Zo'n centrum werkt ambulant. Dit betekent dat de cliënt op consultatie gaat of eventueel iemand van het centrum op bezoek krijgt. De cliënt kan dus in zijn eigen omgeving blijven wonen en werken.

Contact: Lispersteenweg 17 te 2500 Lier, telefoon: 03/480 18 01 of mail: liier@cggdepont.be

IN LIER: DE PAAZ

Dit is de Psychiatrische Afdeling in een Algemeen Ziekenhuis. Dit is een aparte dienst in een algemeen ziekenhuis voor opname en kortdurende behandeling van mensen met psychiatrische problemen.

Contact: Mechelsestraat 24 te 2500 Lier, telefoon: 03/491 23 45

TELE-ONTHAAL (telefonische hulpverlening)

Soms wil je liever praten met iemand die jou niet persoonlijk kent en aan wie je je naam niet hoeft te zeggen. Op het nummer 106 van Tele-onthaal kan je daarvoor 24uur op 24 terecht bij een vrijwilliger.

Online contact nemen om te chatten met een vrijwilliger kan ook: op www.tele-onthaal.be vind je wanneer en hoe.

KINDER- EN JONGERENTELEFOON (telefonische hulpverlening)

Het gratis en anoniem telefoonnummer van de Kinder- en Jongerentelefoon is het nummer 102

Je kan elke dag bellen van 16u tot 22u, behalve op zonen feestdagen.

PREVENTIE ZELFDODING (telefonische hulpverlening)

Denk je aan zelfdoding of ken je iemand met zelfdodingsgedachten en wil je er gratis en anoniem over praten: bel nummer 02 649 95 55 of via chat.

DRUGLIJN (telefonische hulpverlening)

Je kan bij de druglijn terecht met informatievragen of hulpvragen over drank, drugs en pillen.

Bereikbaar via telefoon (078 15 10 20, van ma tot vrijdag van 10u tot 20u) en 24u/24u via mail.

rozendoornen
hebben hun eigen verhaal
zoals elk levend wezen
voelen ze dezelfde pijn
anders uitgedrukt

LINDA

Deze uitgave kwam tot stand met de samenwerking van:



Ons gedacht vzw, de Lierse vereniging waar armen het woord nemen. Je kan ons vinden in de Kluizestraat 37 te Lier. Iedere dinsdag tussen 11u en 17u ben je welkom in ons praatcafé voor een tas koffie, een luisterend oor of een gezellige babbel. Twee keer per maand komen we op dinsdagavond bijeen in de Kluis om te praten over wat we aan armoede in Lier graag zouden veranderd zien. Momenteel werken we vooral rond cultuur, sport en gezondheid. We starten de avond met een gezellige broodmaaltijd. Heb je zin om erbij te zijn? Dan ben je van harte welkom...



Samenlevingsopbouw ondersteunt mensen in armoede om basisrechten effectief te realiseren. Dit doen we in samenspraak met het lokale beleid. Samen gaan we naar een socialer Lier... Wil je meer weten over onze werking of reageren op De Nete? Bel dan naar Anita, Kristof of Jenne op het nummer 03 488 22 72 of kom gewoon langs, Kluizestraat 37 te Lier. Mailen kan op: Jenne.meyvis@samenvlevingsopbouw.be, Kristof.daems@samenvlevingsopbouw.be of Anita.rimoux@samenvlevingsopbouw.be.



De basisschakel heeft als deelwerking van de stedelijke welzijnsdienst specifiek aandacht voor mensen in (kans)armoede, die door hun probleemsituatie, op dikwijls verschillende levensdomeinen, niet of slechts gedeeltelijk kunnen participeren aan het maatschappelijk leven. Via verschillende acties, eigen activiteiten en samenwerking met andere diensten worden participatiedrempels weggewerkt en wordt cultuur, ontspanning, vorming,... voor iedereen toegankelijk.



Open school biedt opleidingen onder vrienden. (Beter) leren lezen, rekenen, computeren,... De Heyderstraat 44 - 2500 Lier. Tel: 03 488 68 86. Fax: 03 480 81 44. E-mail: lier@cbemechelen.be.