

GESTIPPELD

September 2024



**Thema:
'Herboren'**



INLEIDING

Herboren

Met deze titel wil de vaste redactie van Gestippeld haar eigen zoektocht in de afgelopen maanden uitdrukken. Door omstandigheden was het aantal redactieleden teruggelopen naar drie. Eveline, Carlos en Christiaan hebben hun schouders eronder gezet, met als resultaat dat de redactie nu weer is aangevuld.

Het voelde voor hen werkelijk als de hergeboorte van Gestippeld. Natuurlijk blijft iedereen van harte welkom om zich bij het team aan te sluiten en het verder uit te breiden.

Herboren: nieuwe levenslust, alsof je opnieuw geboren bent, opnieuw tot leven gekomen. Dit zijn zomaar wat verklaringen van 'herboren'. Wat je leest, is dat er al iets moet zijn; het is er eigenlijk al. Ben je het kwijtgeraakt, is het verloren gegaan, of is het van je gestolen? Vaak merken we het in eerste instantie niet direct. Door verandering van omstandigheden kan een herinnering of een dierbaar gevoel vervagen, vergelen of gewoon zoekraken. We kunnen zoekraken in onze gedachten of juist overspoeld raken door andere emoties. Emoties die ons verleden en ons wezen beïnvloeden en onze gedachten in vuur en vlam zetten. Bij STIP horen we regelmatig, en daar mogen we trots op zijn, dat na een bijeenkomst van een lotgenotengroep iemand zich als herboren voelt. Iemand die verloren was geraakt in het maatschappelijk leven, voelt zich nu weer gehoord en gezien.

Met Gestippeld willen we er graag voor en door iedereen zijn. We vragen je om je eigen verhaal te delen en zo een hergeboorte mogelijk te maken, zowel voor jezelf als voor anderen.

Michiel

INHOUDSOPGAVE

Flyer uitnodiging 10 oktober....	4
Even voorstellen....	5
Interview met Jennifer....	6
Herboren....	8
Wedergeboorte....	8
Herboren....	9
Even voorstellen....	10
Groeien....	11
Het verhaal van lotgenoot Barbara....	12
Één september....	13
Herboren....	14
Geboren tot....	15
Het Woldpark....	16
Christiaan's moppentrommel....	17
Recept....	18
Colofon....	19

Netwerk Mentale Gezondheid Almere

Begin dit jaar sloegen verschillende Almeerse organisaties en ervaringsdeskundigen de handen ineen en richtten het Netwerk Mentale Gezondheid Almere op. De conferentie 'Wie ziet mij?' wordt door het netwerk georganiseerd met ondersteuning van gemeente Almere.

Het netwerk bestaat uit organisaties en ervaringsdeskundigen. Aangesloten zijn: Kwintess, VMCA stichting CLIP/STIP Almere, Schakelteam Almere, MEE Samen, Mattijs Goede, Sander van Duijn, Marjan Linger, UWV, Bruijs, Herstelnetwerk Almere, Eigenwijze Company, stichting Forsza, lectoraat GGZ en Samenleving Windesheim, OCO Almere, Woonzorg Flevoland, Reymond Tjalondo, Cliënt Service Centrum, stichting NAH Forum en stichting Burger in Nood.

Hulp nodig?

Heb je iets nodig om naar de conferentie te komen? Stuur een mailtje naar almere@clipggz.nl en we zoeken samen naar een oplossing!

Conferentie 'Wie ziet mij?'

10 oktober 2024

11.30 - 16.00

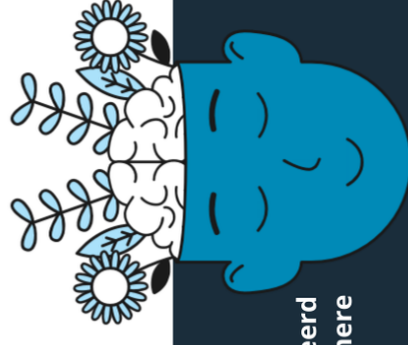
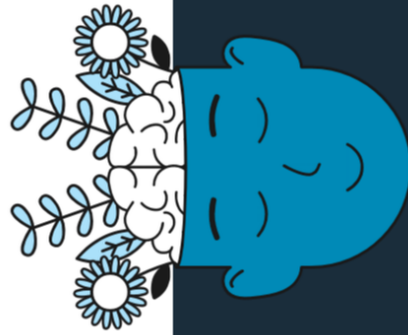
**Locatie: De Nieuwe Bibliotheek, 2e verdieping
Stadhuisplein 101, 1315 XC Almere**

Deelnemers is gratis.

Schrijf je snel in via de QR-code:



Of stuur een mailtje naar
almere@clipggz.nl



De conferentie wordt in het kader van de
Dag van de Mentale gezondheid georganiseerd
door het Netwerk Mentale Gezondheid Almere
en gemeente Almere.

Even voorstellen

Beste Gestippeld-lezer,

Graag gebruik ik deze gelegenheid om mij voor te stellen als nieuw redactielid van Gestippeld. Ik ben onlangs toegetreden tot het team en zal verantwoordelijk zijn voor het schrijven en redigeren van artikelen.

Mijn naam is Marius en ik ben 36 jaar oud. Geboren en getogen in de jongste hoofdstad van Nederland, namelijk Lelystad. Mijn opleiding heb ik gevolgd aan de Groenhorst College Lelystad en de VAVO in Almere. Om mijn passie voor geschiedenis verder te verdiepen, had ik plannen om te gaan studeren aan de Universiteit van Amsterdam. Helaas is die droom door gezondheidsredenen nooit verwezenlijkt.

In mijn jongere jaren heb ik meerdere keren deelgenomen aan Kunstbende en Write now. Nu, na enkele jaren, ben ik weer actief op één van de oudste poëziewebsites van Nederland. Ondanks de onderbreking weerhoudt heden mij niets van het schrijven van poëzie en (non)fictie, wat ik nu mag doen voor Gestippeld.

De resterende tijd ben ik vaak te vinden achter het stuur van een virtuele racewagen, waar ik een bedrijf help met het testen van de wegligging en andere aspecten. Daarnaast geniet ik van het nostalgische plezier van retrogaming, of het lezen van literair werk, vaak met een sigaar in de hand. Tot slot heb ik sinds de pandemie een fascinatie ontwikkeld voor oude CRT-tv's en beeldschermen.

Met nieuwsgierigheid en verwondering kijk ik uit naar wat de toekomst bij Gestippeld mij zal brengen. Ik hoop dat u veel plezier beleeft aan deze septemberuitgave.



Marius

Interview met Jennifer

Wie is Jennifer?

Jennifer is 47 jaar en geboren in Zuid-Korea en daarna geadopteerd. Ze is opgegroeid in Delft van haar 2^e tot 12^e jaar. Van haar 12^e tot 17^e jaar heeft zij in Rotterdam/Den Haag op straat geleefd en gecouchsurfed. Ze heeft 2 adoptie broers en 1 adoptie zus in Nederland en nog 2 broers in Amerika.

Het gezin van Jennifer bestaat momenteel uit dat ze zelf lekker vrijgezellig is en 2 zoons heeft, een van 22 en een van 32. Alleen haar jongste zoon woont nu nog thuis.

Huisdieren heeft ze altijd gehad, alleen is haar hondje helaas verleden jaar overleden en nu toch gekozen om even geen huisdieren te hebben te druk en is natuurlijk zielig als een beestje alleen maar alleen thuis zit. Thuis is Jennifer lekker bezig met koken, een momentje voor haar zelf om even te lezen of creatief bezig te zijn.

Een Bezig bijtje is ze zeker en voor dat ze bij STIP kwam heeft Jennifer verschillende baantjes gehad zowel in catering/troubleshooter/manager van een nachtclub/koerier en bartender van alle markten thuis dus! Voor langere tijd was Jennifer in haar jeugd ontwricht waardoor het lastig was om een hele opleiding af te maken. Ze heeft gymnasium t/m de 4^{de} klas. Haar GED gehaald in de USA en daarna begonnen aan een prelaw universitaire opleiding (UTEP) maar ook die kon niet afgemaakt worden. Verder heeft ze 1^{ste} jaar van de SBE opleiding gedaan, waarna ze besloot dat een gecombineerde opleiding niet voor haar is weggelegd. Volgend jaar gaat ze de opleiding HBO AD ervaringsdeskundigheid volgen aan de HVA.

Wat een doorzettingsvermogen halen wij uit dit verhaal wat mooi dat je je passie hebt gevonden en daar ook je energie uit kan halen!

Jennifer's eerste kennismaking met STIP Lelystad

Toen we tijdens corona in isolatie gingen viel mijn hele structuur weg, ik kon niet meer naar de sportschool of naar mijn creatieve groepjes. Ik was nog wel vrijwilliger bij de Buurtkamer van Welzijn, maar dat was niet genoeg om mij bezig te houden. In de buurtkamer was een bezoeker die ook naar STIP ging. Toen ik hem vroeg wat dat precies was nodigde hij mij uit eens mee te gaan, zo ben ik dus bij STIP beland.

Bij binnenkomst ging ik in gesprek met Brigitte en nadat zij uitlegde wat er gedaan werd bij STIP vond ik dat zo mooi en leek dit zo goed bij mij te passen dat ik mij gelijk heb aangemeld als vrijwilligster. Omdat ik zelf zo lang overweldigd ben/ geworsteld heb met mijn ontwrichting leek het mij prachtig om met mijn ervaringskennis aan de slag te gaan om iemand anders ermee te kunnen ondersteunen.

Wat doet Jennifer bij STIP?

Ik ben ervaringsdeskundig projectleider bij STIP. Vanuit deze functie ben ik betrokken bij het opzetten of draaien van nieuwe of bestaande projecten. Zo ben ik betrokken bij het FPED, de Kenniswerkplaats onbegrepen gedrag en het nieuwe project Platform jongeren met ervaring.

Eén van mijn valkuilen is dat ik verveeld kan raken als ik steeds hetzelfde moet doen. Binnen deze functie is er ontzettend veel afwisseling, de ene keer zit ik te vergaderen met coördinatoren, de andere keer zet ik een activiteit op met jongeren. Of ik geef een training/workshop om vervolgens naar een bijeenkomst over een passend onderwerp te gaan of een ondersteuningsgesprek te hebben met iemand. Deze afwisseling houdt mij gemotiveerd omdat ik mij uitgedaagd blijf voelen.

Werken bij STIP

Het werken bij STIP bevalt mij uitstekend, het is iets waar ik al ongeveer 3 à 4 jaar naartoe gewerkt heb en het voelt ontzettend goed om het uiteindelijk bereikt te hebben. Ik heb fijne collega's waar ik mee kan delen en sparren. Ik voel mij ook echt gehoord en gewaardeerd in het hele reorganisatieproces en dat voelt ontzettend fijn. Hoewel er de afgelopen tijd veel nieuwe medewerkers zijn gekomen voelt het als een heel hecht team die allemaal gemotiveerd zijn om samen te werken en elkaar te steunen zodat we ons doel kunnen behalen.



Jennifer (met Bas), het moment waarop ze het contract overhandigd kreeg van STIP

Zie vervolg volgende bladzijde

Belang van STIP

Het belang van STIP? ... dat er een plaats is waar iedereen mag zijn zoals ze willen zijn. Een plek waar je veel (h)erkenning vindt en waar geen oordeel is waar er altijd een luisterend oor te vinden is en waar je ondersteuning kunt vinden vanuit gelijkwaardigheid. Bij STIP mag je met vallen en weer opstaan onderzoeken hoe herstel er voor jou uitziet en hoe jij dit wilt invullen. Ik denk dat de laagdrempelige vrije ruimte die STIP biedt in hun inloop uniek is.

De toekomst van STIP. Het toekomstperspectief

Poeh dat is een brede vraag haha uhm.... Ik denk dat we de komende jaren druk gaan zijn met het door ontwikkelen naar zelfregiecentra. Dat zal betekenen dat onze vrijwilligers nog belangrijker gaan worden omdat het bij een zelfregie centrum de bedoeling wordt dat het VOOR en DOOR de mensen zelf gedraaid wordt, natuurlijk met ondersteuning vanuit de medewerkers/coördinatoren. Dit zal ook inhouden dat we veel gaan inzetten op het door ontwikkelen van onze vrijwilligers tot het punt dat ze zelf aangeven.

Als ik het over mijn persoonlijke stokpaardje heb dan hoop ik natuurlijk ook dat we een mooie prikkeluwe jongeren inloop kunnen realiseren en dat de stem van de jongeren in het algemeen sterker gehoord wordt en meer gewicht in de schaal legt.

Verschil tussen de reguliere GGZ en het STIP

Wat ik ervan vind? Ik zou graag zien dat de reguliere GGZ en STIP minder verschil hadden, maar dat lukt natuurlijk niet 1, 2, 3. Ik denk dat we ook nooit volledig zonder de reguliere GGZ zullen kunnen omdat vooral de specialistische zorg natuurlijk altijd nodig zal blijven. Wel hoop ik dat we uiteindelijk beter samen kunnen werken met reguliere zorg en dat zij gaan inzien dat ervaringskennis en onze manier van werken een verrijking/ verademing kan zijn voor de hulpvragers die stuklopen bij hen.

Thema van Gestippeld: "Herboren"

Herboren... dan denk ik toch automatisch aan mijn persoonlijke herstel. Want dat is toch wel hoe het soms voor mij een beetje voelt, 12 jaar geleden had niemand (inclusief ik) kunnen voorspellen dat ik nu zo compleet anders in het leven zou staan dan toen.

N.B. Afkortingen die in dit interview zijn gebruikt:

GED – General Equivalency Diploma, dit is het proces van het behalen van je middelbare school diploma in de Verenigde Staten.

Prelaw – Voorbereiding op rechten studie.

UTEP – University of Texas in El Paso.

SBE – Sociaal Begeleider met Ervaringsdeskundigheid (MBO4)

HBO AD – Ervaringsdeskundigheid

HVA – Hogeschool Van Amsterdam

Eveline en Stephanie

Herboren

Ik ben al sinds mijn vijftiende bekend met de psychiatrie. Heden ben ik 65 jaar. In 1975 werd ik voor het eerst opgenomen in een psychiatrische instelling, toentertijd op een PAAZ-afdeling in een ziekenhuis. Jeugdpsychiatrie was toen nog niet zo bekend, en tijdens die opname was ik omringd door cliënten die veel ouder waren. Na 18 weken werd ik ontslagen en keerde ik terug naar huis. Ik pakte mijn school weer op en probeerde mijn studie af te maken.

Helaas werd ik, door het stigma van psychiatrische patiënt, op school gepest. Ik werd niet meer als een volwaardig persoon gezien, en dit leidde er uiteindelijk toe dat ik opnieuw depressief werd.

Er volgde nog een opname, dit keer in een GGZ-instelling. Ik heb daar vele opnames gekend, afgewisseld met periodes waarin het beter ging en ik weer thuis kon wonen bij mijn ouders. Ondanks alles bleef ik vechten en probeerde ik mijn leven telkens weer op de rit te krijgen.

Nu kijk ik terug op alles wat ik heb meegemaakt in de psychiatrie. De opgedane ervaringen hebben me er toe gebracht om anderen te willen helpen, wat mij op het pad heeft gezet naar mijn rol bij de cliëntenraad. Dit werk, evenals mijn betrokkenheid bij STIP, heeft me altijd veel voldoening gegeven en heeft me op de been gehouden.

Ik heb mijn oude leven achter me gelaten en richt me nu niet meer op wat ik vroeger fout heb gedaan, maar op de dingen die goed gaan. Door de omgang met lotgenoten ben ik een nieuwe weg ingeslagen. Voor mij voelt dit als een hergeboorte en het geeft me de kracht om anderen te blijven helpen.

Christiaan

Wedergeboorte

Ik reis door de tijd.

Ik raak mezelf kwijt.

Ik ontregel mijn systeem.

Ik kan nergens heen.

Ik vind de code van mijn identiteit.

Ik ben mezelf niet langer kwijt.

Ik ben niet langer verloren.

Ik ben wedergeboren.

Reymond

Herboren

Herstel is iets waar je voor kiest.
Trauma's, beschadiging, destructie, daar
waar je je innerlijke ik verliest.

Kijk eens achterom,
Daar naar jezelf en naar alles wat je
overwon.

Reik uit naar haar in zuiverheid en kracht.
Soms overwinning, maar ook acceptatie van
onmacht.

De illusie van eigen perfectie na herstel.
Niet alles haalbaar, al is de wil er wel.
Niet alles zal gaan naar behoren.
Waarde gaat nooit verloren.
Het is opnieuw ontwaken,
Oftewel.....herboren.

Willy



Even voorstellen,

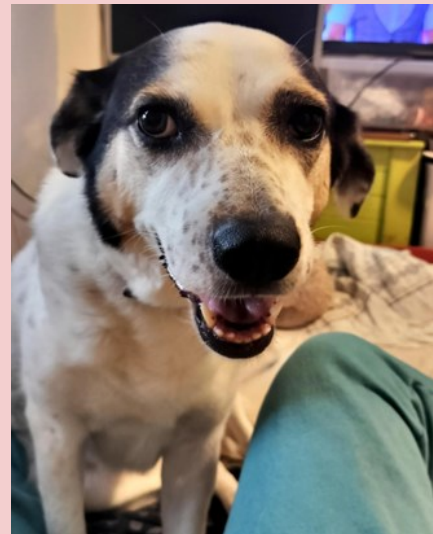
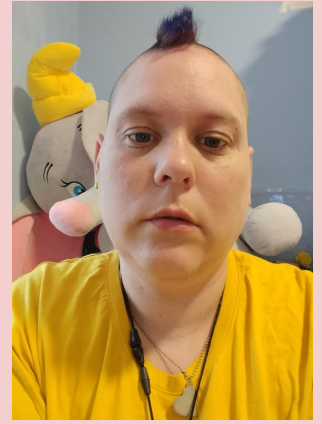
Hallo ik ben Ella

Kom zelf uit lelystad. Heb een hond als huisdier, een hond met een trauma. En zij reageert soms hetzelfde als ik reageer als ik getriggerd wordt. Dat is soms ook lastig maar ook heel fijn. Zij is voor mij ook echt een hulphond. Sinds zij er is voel ik me een stuk beter. Heb ook een slang als huisdier (een rode rattenslang) ben gek op reptielen hoe gekker hoe beter.

Kampeert graag, wandel of fietsvakantie. Heerlijk in me tentje met niets dan alleen de natuur. Ik fiets graag lange afstanden liever alleen dan samen en wandel graag maar dat vind ik alleen niet leuk.

Heb 4 stiefzontjes. Waar ik veel van houd.

Stip heeft voor mij voor mij heel veel betekend en nog steeds , veel vertrouwen gekregen dat ik meer kan dan dat ik altijd dacht en geleerd had. En door het vertrouwen wat ik kreeg ook stappen ben gaan maken. Zoals sommige zeggen ' je zit in de sneltrein'



Groeien

Bij de geboorte op deze wereld
start ons aardse bestaan
dat is ons allemaal overkomen

Met onze eerste ademhaling geldt
en alles daarna voortaan
we moeten leren en mogen dromen.

De eerste woordjes, die eerste passen
met zorg en liefde voorbereid
daarna steeds meer op eigen kracht

Op reis vul je eigen tassen
met vallen en opstaan je doel bereikt
antwoorden zijn zelf bedacht.

Telkens moet je kiezen:
koop ik dit of werk ik daar
of wat heb ik hier nu aan?

Maar niets heb je te verliezen
JA te zeggen tegen elkaar
en samen door te gaan!

Michiel

Het verhaal van lotgenoot Barbara

Tijdens mijn depressie heb ik meerdere therapieën gevolgd. Het was namelijk moeilijk om mijn omgeving uit te leggen wat een depressie werkelijk is en wat ik doormaakte. Ik had het gevoel dat familie en vrienden mij niet begrepen, wat mij snel het gevoel gaf er alleen voor te staan. Daarbij dacht ik vaak dat ik de enige was die zo diep in een dal zat. Na al deze therapieën kwam ik via mijn huisarts in contact met de praktijkondersteuner. Na een aantal gesprekken vroeg zij mij wat ik nog verwachtte van de hulpverlening. Ik wilde graag in contact komen met lotgenoten, mensen die, net als ik, ervaring hebben met depressies of een burn-out.

De praktijkondersteuner wees mij op STIP. Ik meldde mij toen direct aan voor de lotgenotengroep. Het kennismakingsgesprek vond plaats op 8 februari 2022 en was een uitwisseling van verwachtingen. Gelukkig krijgt bij STIP iedereen de kans om deel te nemen. Ik herinner mij nog goed dat de bijeenkomst op 24 februari 2022 plaatsvond. Hoewel ik niet precies wist wat ik kon verwachten, voelde ik mij vanaf het eerste moment thuis in de groep.

Eindelijk had ik het gevoel er niet alleen voor te staan. Ik kon alles bespreken met mijn lotgenoten. De bijeenkomsten vonden tweewekelijks op donderdag plaats, en ik begon er steeds meer naar uit te kijken. Herkenning, erkenning, en het delen van ervaringen zonder oordeel waren precies wat ik zocht. Ik ontmoette mensen zonder maskers, die zich in een soortgelijke positie bevonden en mijn verhalen en gevoelens begrepen.

In februari 2023 kreeg ik de vraag of ik de lotgenotengroep op maandag wilde begeleiden. Dit was een vaste groep die al jaren met elkaar optrok, en de vorige begeleidster was gestopt. Toen ik deze vraag kreeg, nam ik even de tijd om erover na te denken. Mijn onzekerheden kwamen naar boven: zou ik het wel aankunnen? Zou ik wel passen bij de groep? Zouden ze mij aardig vinden?

Ik besloot de uitdaging aan te gaan, en ik ben blij dat ik dat heb gedaan. Wat een geweldige groep! Nu kijk ik niet alleen uit naar de bijeenkomsten op donderdag, maar ook elke week naar de maandag. Mijn ontwikkeling ging verder: in september 2023 volgde ik de cursus "Werken met Eigen Ervaring."

Ik ben blij dat ik die dag in februari 2022 STIP ben binnengelopen. Een eerste stap kan soms het begin zijn van een mooie reis. De energie die ik elke maandag en donderdag voel, de erkenning, de dankbaarheid vanuit de groep, en de veilige omgeving die we samen hebben gecreëerd, waar iedereen, ook ik, gelijk is aan elkaar, zijn waardevolle aspecten van deze reis.

Lieve groetjes,
Barbara



Één september

Het was één september. Een wispelturig zomer voorbij.
Je prachtige rode haren futloos gelaten, je droevige saffieren blik.
Onze handen lieten elkaar los, je distantieerde je van mij.
Moest ons einde precies op die ochtend zijn? En ik

Vroeg je, met een opwellende brok, om nog één kans
Je stond bij de voordeur, mijn laatste herinnering was je rug.
Voordat je vertrok ontwaarde ik een piepkleine glans
van een traan op je wang. Je kwam nooit meer terug.

Na de klik van de dagschoot sloeg ik aan het wenen,
Nimmer heeft het huilen zo mijn gelaat gestreeld.
Het verdriet dat je was verdwenen,
Ik dacht dat de eeuwige liefde jou aan mij had toebedeeld.

Het was één september. Een beginnende herfst met liefdespijn.
het purper was in het west verdwenen, de maan blonk vroeg,
Haar blanke schijnsel viel zwakjes door mijn raamkozijn
Op mijn beschonken gemoed; ik vond mijn treurnis genoeg.

Marius

Herboren



Ik heb lang moeten nadenken over het woord:
Herboren.....Herboren....Herboren.....Herboren.....Herboren

Ik merkte dat het best lastig was om daar iets over te schrijven. In eerste instantie dacht ik: 'Makkelijk... herboren, opnieuw beginnen, wedergeboorte, herrijzenis.' Maar uiteindelijk zijn het gewoon woorden, slechts woorden.

Wat betekende dit voor mij persoonlijk? Ben ik herboren na al die momenten van ingrijpende gebeurtenissen: bij het ontwaken uit een coma, toen ik ging trouwen, bij het krijgen van kinderen, na de scheiding, het weer leren kennen van de liefde, het verlies van mijn dochter, het stoppen met werken? Zo waren er meer momenten waarop ik op een kruispunt van mijn leven stond, en opnieuw zou willen beginnen of dat ook had moeten doen. Mijn leven een vernieuwde vorm geven, en mijn waarden en normen, doelen en levenswijze heroverwegen.

Dat was vaak lastig en pijnlijk. Het ging moeilijk en het vereiste veel van mij. Maar toch... na een lange of soms iets kortere periode heeft het bij mij elke keer geleid tot persoonlijke groei en het hervinden van mijn zelfvertrouwen. Ik was na verloop van tijd weer klaar om het leven, zij het anders, met hernieuwde energie voort te zetten. Die stap was elke keer weer een stap richting een vers begin. Ja, dat mag 'herboren' genoemd worden.

Cobie



Geboren tot....

Waarom ben ik geboren?
Niet alleen om bij een gezin te horen.
Waartoe ben ik in dit leven gekomen,
toch niet alleen om mij voor de maatschappij klaar te stomen.
Als het met mij goed gaat in dit leven,
als ik maatschappelijk geaccepteerde succesdoelen zal nastreven,
dan zal ik niet worden herboren.
Maar als ik die doelen ben verloren,
dan kan ik wedergeboorte meemaken
en nieuwe doelen nastreven die mij emotioneel raken.
Een nieuw leven met aandacht voor anderen
heeft mij definitief laten veranderen.

Jaap

Het Woldpark

Nabij Harda's Beach en het voormalige pannenkoekenrestaurant van Dubbelop ligt het Woldpark, verscholen achter statige loofbomen en woelige struiken. Daar heb ik met mijn familie een opklapbare picknicktafel opgetuigd en klapstoelen neergezet. Druk is het niet in het park; er zijn een aantal groepjes zoals wij. Wellicht hier en daar een schijnbaar bekend gezicht. Het is een frisse middag, de zon schijnt welig en doet haar plicht, en de wind laat zich zachtjes tegen de huid glijden.

Het eten staat reeds op tafel, en er wordt smakelijk van gegeten. Vooral de kleintjes van de familie doen zich te goed aan het voedsel. Mijn ouders, mijn broertje en zusjes, hun aantgetrouwde familie eten met een afwachtende houding. Al bespeur ik toch enig vermaak in hun gang van zaken. En ik? Ik ben alleen. Ik heb geen partner, geen kinderen, ik heb zelfs geen huisdieren, en toch ben ik hier. Bij mijn familie.

'Sam, weet jij hoe laat het is?' vraagt mijn broertje, terwijl hij zijn kruidenboter op zijn stuk stokbrood smeert. Ik graai in mijn linkerbroekzak, haal mijn mobiel er uit, en ik druk een keer of twee op het knopje aan de zijkant. Het beeld springt aan. '15.30.' zei ik. 'Bijna.' Ik knik naar Jef en stop mijn mobiel terug in mijn broekzak. Ik kijk om mij heen, in de klapstoel gezeten, het is een behouden boel in het park. Volwassenen die eten en kletsen, kinderen die spelen, zo en dan een hond dat langs rent. Met op de achtergrond het kabbelen van het water, en het waaien van de bladeren aan de bomen. Een prachtig schouwspel.

Het gezamenlijk eten is gedaan. Ik wrijf met mijn duim over het glas in mijn hand. Niets is beter dan een glas whiskey. Ik glimlach. 'Jongens, komen jullie aan tafel!?' roept mijn moeder. 'We hebben ijs.' Het is bijzonder hoe rap zij stoppen met hun bezigheden, en plaatsnemen aan tafel. Een kinderhand is gauw gevuld; in dit geval hun smaakpapillen. Zo zou het twintig minuten duren vooraleer iedereen zijn ijs op had. Ook voor mij heeft het gesmaakt; de combinatie van vanille-ijs en een aantal nipjes whiskey kan mij wel bekoren. Het kan nu elk moment gebeuren...



Ik ontwaar een lichtflits vanuit de hoeken van mijn ogen. Ik vraag me af of ik op tijd zal zijn om hem te zien. Misschien moet ik maar gaan staan en omdraaien. Daar is hij dan. De hemelvullende bol, en het schijnsel van zijn vlammenstaart. Een waar gezicht. Alleen het bulderen en razen van die bol doet er toe. Terwijl die bol door de hemel raast voel ik de hitte kort mijn huid verwarmen. Een hand van Janneke, mijn jongste zusje, in de mijne. Ik houd haar vast. De kinderen kruipen op schoot, op zoek naar de veiligheid van de moederschoot. Ik zie witte aangeslagen gezichten, sommigen met opborrelende tranen in hun ogen, afschuw. En die bol? Die verdween in het noorden, voorbij de horizon.

Zo werd het ineens vredig in het Woldpark, minuten later gevolgd door een doffe klap in de verte, en een luide echo. De volwassenen met hun anticiperende blik. Zullen de kleinste kinderen begrijpen dat het hier weldra eindigt? Mijn hart slaat op hol. Ik zweet. Vogels schieten uit de bomen, honden blaffen, kinderen beginnen te wenen. Janneke heeft mijn hand losgelaten. Nu houdt ze haar man en kinderen vast, net zoals mijn andere zusje en broertje, en mijn ouders die hetzelfde doen. Toch samen., maar eigenlijk ben ik helemaal alleen, zie ik de noordelijke horizon dichterbij komen. Rollende oranje vlammen lijken op een gigantische stofwolk. Zie daar het geen wolk is, maar een muur van duizenden graden Celsius die alles op zijn pad verzwelgt. Met een vluchtige beweging sluit ik mijn ogen. Vroeger. Toen. Jaren. Een krijs! Shit...

Mijn hart bonkt in mijn keel. Mijn lichaam voelt klam aan. Waar zijn mijn ledematen? Is dit het dan? De leegte, limbo, het niets. Waar ben ik? Besta ik? Dan is er een witte flits, even snel als de verzengende hitte. Een ogenblik. Ik knipper met mijn oogleden; ze voelen zwaar aan. Waar ben ik? Mijn ledematen. Mijn handen. Mijn vingers. Ben ik er? Ik tast om mij heen. Ik voel iets zachts, iets vertrouwd; mijn dekbed? Een licht, of de morgen te komen staat. Ik knipper nogmaals. Open mijn ogen; mijn raamkozijn, en het schijnsel van een nieuwe dageraad. Ben ik leven noch dood? Heb ik gedroomd? Een nieuw begin? Ben ik herboren?

Christiaan's moppentrommel



1. Hoe noem je een ijsbeer met oorwarmers? Laat maar, hij kan je toch niet horen.
2. Fred gaat naar de dokter. Hij loopt naar binnen en zegt: 'Ik heb een bril nodig.' Waarop de dame achter de balie antwoordt: 'Inderdaad, u staat nu in de kaaswinkel...'
3. Gooit een man een brief in de bus. Vraagt de chauffeur van de bus: 'Wat moet ik hiermee?'
4. Een man zegt tegen zijn vrouw: 'Schat, laten we er weer eens een mooi weekend van maken.' 'Wat een leuk idee,' antwoordt zij. Waarop de man zegt: 'Prima, dan zien we elkaar maandag weer.'

Recept

Heerlijke Rösti-Rondjes

Ingrediënten:

Aardappelen
Ei
Zout en peper

Benodigheden:

Rasp
Kom
Koekenpan
Lepel

Bereiding:

Rasp de aardappelen.
Breek een ei in een kom en klop het goed los.
Voeg de geraspte aardappelen toe aan het losgeklopte ei en meng dit goed door elkaar.
Verhit wat olie in een koekenpan.
Schep met een lepel wat van het aardappelmengsel in de pan. Herhaal dit tot de pan vol is. Draai de rösti-rondjes af en toe om.
Herhaal dit tot het mengsel op is.

Gepaneerde Kaasplakken

Ingrediënten:

Restjes kaas (blok, ongeveer 3 cm dik)
Paneermeel
Eieren

Benodigheden:

Scherp mes
Schaal voor de eieren
Schaal voor het paneermeel
Koekenpan
Lepel

Bereiding:

Snijd de kaas in plakken van ongeveer 3 cm dik.
Breek de eieren in een schaal en klop ze los.
Doe het paneermeel in een andere schaal.
Haal de kaasplakken eerst door het ei en daarna door het paneermeel. Herhaal dit nog een keer zodat de kaasplakken dubbel gepaneerd zijn.
Verhit een koekenpan op het vuur en bak de kaasplakken. Draai ze regelmatig om.
Bak de plakken tot de kaas is gesmolten, afhankelijk van je voorkeur.
Serveer met groentes naar keuze.

Door Ella

De volgende uitgave van Gestippeld komt uit in Maart 2025

Het thema is:

“ Talenten in de lente”

Heb jij een leuk passend verhaal of idee bij dit thema en vind je het leuk om deze terug te zien in Gestippeld?

**Stuur je idee dan op naar
redactie@clipggz.nl**

Colofon:

Gestippeld is een uitgave van CLIP ggz Flevoland en wordt vier keer per jaar digitaal verspreid naar bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van STIP ggz en andere belangstellenden.

**Ontvangt u Gestippeld nog niet, dan kunt u mailen naar:
redactie@clipggz.nl**

Gestippeld wordt geschreven voor en door bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van STIP ggz.

U bent van harte welkom om ook uw bijdrage te leveren.

**Redactie: Carlos Bakker, Christiaan Faber, Eveline Schut,
Steven Meijer, Marius Huisman, Cobie Steinbuch en
Stephanie de Vaal**

Eindredactie: Eveline Schut

Vormgeving: Eveline Schut en Steven Meijer

Website: www.clipggz.nl, Telefoonnummer: 036-533 3572

**CLIP ggz heeft sinds december 2018 een ANBI-status. Dit biedt u de mogelijkheid een gift te geven die aftrekbaar is voor de inkomstenbelasting en dat CLIP ggz geen erfbelasting is verschuldigd.
IBAN: NL81INGB0004909381 t.n.v. Stichting Cliënten Perspectief ggz**