

de opsteker

Innerlijke reis

Door: Lyan

Het thema van deze Opsteker is 'Op weg naar ...'. Iedereen schrijft over reizen, maar deelt ook zijn of haar innerlijke reis. Met een innerlijke reis bedoelen we een proces dat je zelf doormaakt in je persoonlijke ontwikkeling. Het gaat om het verkennen van je gedachten en emoties.



Mijn eigen persoonlijke reis

Ikzelf heb kort geleden ook een persoonlijke reis doorgemaakt. Ik werd in kliniek de Gantel opgenomen vanwege psychotische klachten. In het begin bleef ik hier erg in hangen en kon ik er lastig afstand van nemen. Het nam mij als het ware helemaal over. Alles om mij heen betrok ik op de situatie. Tijdens mijn opname kwam ik er steeds meer achter dat situaties toch anders waren dan ik in eerste instantie dacht. Ik ging stilstaan bij diepere vragen, zoals 'waar komen mijn angsten vandaan?'

Door meer rust en gesprekken met de verpleegkundigen kwam ik tot nieuwe inzichten. Mijn angsten kwamen voort uit een samenhang van stress en een persoonlijke situatie waar ik in zat.

Op weg naar herstel

Uiteindelijk ben ik door middel van gesprekken, rust en medicatie over mijn klachten heen gekomen. Nu gaat het weer helemaal goed met me. Ik heb geen psychotische symptomen meer en probeer mijn werk weer op te pakken. Wel heb ik nog regelmatig gesprekken met mijn casemanagers en zij kijken of het nog wel goed met me gaat. Maar inmiddels ben ik ook van het FACT-bord afgehaald. Hier wordt je aan toegevoegd als je onder behandeling bent bij het FACT-team en het even niet goed met je gaat. Op deze manier is iedereen binnen het team op de hoogte van jouw problemen, zodat ze jou beter kunnen helpen. Hier ben ik blij mee, want dat betekent dat ook zij zien dat het weer goed met me gaat.

Later in deze Opsteker lees je ook over innerlijke reizen van de redactieleden. Hopelijk geeft het je ruimte om ook na te denken over jouw eigen innerlijke reis. Want iedereen maakt er weleens



De Omweg
naar Santiago

Lees Anouk op pagina 2



Op weg naar herstel:
de innerlijke reis houdt nooit op

Jose van Holsteyn op pagina 6

De Omweg naar Santiago

Door: Anouk van Heeren

Ik vertrok niet omdat ik Santiago wilde bereiken.
Ik vertrok omdat ik ergens vandaan moest.

Sant Jean Pied de Port lag nog in de koelte van de ochtend toen ik mijn rugzak omgooide. Zes kilo bepakking. Meer mocht het niet zijn. Een wollen sjaal die ook dienstdeed als deken. Het boek van Osho — Het boek van het niets — diep weggestopt tussen sokken en een notitieboekje waarin ik hoopte iets terug te vinden van mezelf. Ik liet werk achter, een gezin dat ik liefhad maar waarin ik mezelf kwijt was geraakt, en een relatie die meer pijn deed dan ik wilde toegeven. De Pyreneeën trokken zich niets van mijn binnenwereld aan. Ze stonden daar eenvoudigweg: groot, zwijgend en onverschillig. De klim begon direct. Mijn benen protesteerden, mijn hoofd nog meer. Naast mij liep Daniel, 67 jaar oud, mijn onverwachte reisgenoot. Wijze ogen, rustige tred. Wanneer ik te snel omhoog wilde, zei hij slechts één woord: *"Piano."*

Rustig aan.

Stap voor stap de berg op.

Ik had jarenlang geleefd alsof alles sneller moest. Meer afspraken, meer verantwoordelijkheid, meer presteren. Consultant was ik. Altijd onderweg naar een volgend doel, een volgende oplossing. Maar daar, tussen de pieken, de stenen en de wind, begon iets te verschuiven. Soms schreeuwde ik zomaar de leegte in. Niet uit wanhoop alleen, maar omdat er eindelijk ruimte was voor geluid. *In mijn boekje schreef ik:*
Fysiek oké. Psychisch vol.

De dagen kregen een eenvoud die ik vergeten was. Lopen. Water drinken. Brood eten. Slapen. De geur van schapen in de ochtend. Modder aan mijn schoenen. Hoge pieken, vergezichten die je stil maakten, wind die dwars door alles heen blies wat je zorgvuldig overeind had gehouden. *Na een week schreef ik:*
Meer rust. Meer vertrouwen.

En ergens tussen Roncesvalles en Estella ontstond een gedachte die bleef hangen:

Misschien wil ik helemaal geen consultant meer zijn. Misschien wil ik schapenhoeder worden. En iets in mij wil dit nog steeds een beetje. Tien jaar later zou ik een deel van dezelfde tocht lopen met mijn oudste dochter. Alsof de Camino pas echt betekenis kreeg toen ik hem kon delen. Alsof sommige wegen eerst alleen gelopen moeten worden voordat je iemand anders kunt meenemen.

Wat ik toen nog niet wist, was dat de tweede helft van mijn pelgrimstocht helemaal niet in Spanje lag. Die liep door Dordrecht. Door verwarring, uitputting, een psychose waarin Santiago tegelijk dichtbij en onbereikbaar leek. Alsof de bestemming zich had vastgezet in mijn hoofd en niet langer op een kaart bestond. Toen begreep ik pas echt wat Cees Nooteboom bedoelde toen hij schreef dat wegen zich splitsen als touw, dat jaren zich opstapelen en dat je steeds verder van je doel verwijderd raakt terwijl je denkt ernaartoe te bewegen. *Misschien is dat wat een omweg werkelijk is. Niet verdwalen, maar langzaam begrijpen dat de weg nooit recht zou lopen. En dat je soms pas dicht bij jezelf komt wanneer je accepteert dat je de route kwijt bent geraakt.*

"Piano," zei Daniel - rustig aan, stap voor stap de berg op.

Pas jaren later begreep ik dat hij mij in de Pyreneeën al leerde wat ik tijdens mijn herstel van de psychoses opnieuw moest leren: niet vechten tegen de weg, maar ademen, vertragen en vertrouwen dat ook de zwaarste klim in kleine stappen voorbijgaat.



START

Levensreis

Door: Dirk van Krimpen



Tja, wanneer men je vraagt welke richting jij op gaat in het leven, dan denk je waarschijnlijk aan zo'n cursus timemanagement die je vroeger hebt gedaan. Met vragen zoals: waar wil je zijn in tien jaar tijd? Wat wil je worden na die tien jaar? Interessante vragen voor iedereen die nog aan het begin van zijn carrière staat. Maar lieve mensen, die vragen gelden niet meer voor mij. Ik ben een aantal weken terug 86 geworden. Ja, ik zit nog vol leven en mijn hersenen werken nog prima. Maar mijn toekomst is onzeker. Hoe lang leef ik nog? Waar ben ik naar op weg?

Teruggaan in de tijd

Een mogelijke oplossing voor mij is het omdraaien van de begrippen hierover. Op die manier kan ik dus ook op weg gaan naar iets. Simpelweg naar het verleden. Ik ga terug in de tijd. Dat heeft eigenlijk een aantal voordelen. Er zijn geen onbekende factoren meer. Alles is al bekend. Je kunt eigenlijk geen fouten meer maken. De zaken staan al vast. En, zeker met mijn geheugen, is het goed toeven in het verleden. Ik kan echt teruggaan naar de tijd dat ik zo'n jaar of twee was. Waarbij ik mijzelf nog met blokken en autootjes zie spelen in het ouderlijk huis.

De rijkdom van het verleden

Een bijkomend voordeel van het teruggaan in tijd is dat je overal waar je maar wilt kunt stoppen. Dus niet alleen terug naar die tweejarige leeftijd. Nee, ga terug naar de tijd van jouw eerste verkering. Of naar jouw eerste baan. Nu ik hierover nadenk, kom ik ineens tot de ontdekking dat zeker de jongere generaties niet terug kunnen gaan naar waar ik geweest ben. Denk bijvoorbeeld aan het volgende: ik kan terug naar de tijd dat ik in dienst ging. Ik zie me nog staan tussen al die gasten op het perron van Vught. Een zootje ongeregeld. Maar een paar dagen later zagen ze er in dat uniform allemaal hetzelfde uit. Maar in de tijd van de jongere generatie was er geen dienstplicht. Dus daar kunnen jullie nooit meer naar toe. Hier volgt een regel uit: hoe ouder je bent hoe meer

mogelijkheden je hebt in het verleden. Eigenlijk logisch. Hoe langer je leeft, hoe uitgebreider je leven is.

Ruimte in tijd

Het is eigenlijk vreemd met de tijd. Alles in het verleden kun je niet meer zien. Maar de toekomst kun je ook nog niet zien. Eigenlijk is het moment van nu, een dunne streep in de ruimte van de tijd. Zelfs het moment van een tiende seconde terug in de tijd is al niet meer te zien. En een tiende seconde in de toekomst is ook nog niet te zien. Daar komt nog bij dat wanneer je ergens naar op weg bent, bijvoorbeeld op weg naar het behalen van je diploma verpleegkundige, je al die tijd moet wachten totdat het zover is. Dat was bij mij wel wat makkelijker toen ik terugging in de tijd, ik kon er in mijn gedachten gelijk al zijn. Het duurde geen seconde.

Op weg gaan

Ik zou tegen de jongere generatie willen zeggen: ga op weg naar iets. Daar hebben jullie allen belang bij. Ikzelf ga niet meer op weg. In plaats daarvan blijf ik zitten tussen al die lieve mensen die ik ken. Zij houden van mij en ik hou van hen. Dat geeft ze een goed gevoel en ik vind het ook heerlijk. Dat maakt mij een gelukkig mens. Anne Frank zei al: "Wie gelukkig is, zal anderen ook gelukkig maken." Wel, ik denk dat ik op mijn manier ook aan het geluk van anderen kan bijdragen.

Op weg naar ...

Door Kees Verduijn, specialist levensbeschouwelijke zorg



Iedereen op straat is ergens naartoe op weg: naar school, werk, winkel, een afspraak, naar huis, allemaal praktische en belangrijke dingen. Als je zelf op pad gaat, bereid je je voor. Je gaat na wat je nodig hebt om mee te nemen, je denkt na over de route die je neemt en je bepaalt of je alleen of met iemand anders op pad gaat.

Maar tegelijkertijd is iedereen ook op een andere manier op weg naar een doel. Een mens begint zijn/ haar /hen levensreis bij de geboorte en gedurende het leven maakt iedereen zijn eigen reis, op weg naar een eigen doel. Je wilt je school afmaken, vrienden krijgen, plezier hebben, met vakantie gaan, werk vinden, iemand tegenkomen met wie je leven wilt delen. Soms zit alles mee, je reis gaat voorspoedig en je bent goed op weg naar het door jou gestelde doel.

Maar je reis kan ook tegenzitten. Je raakt de weg kwijt en je doet je best om de route weer op te pakken. Als het lukt ben je hartstikke blij. Er zijn ook situaties in het leven waarin de uitgestippelde route geblokkeerd wordt en verder onbegaanbaar is. Je moet je doelen herzien. Dat zijn heftige tijden, hoe ga je om met die tegenslag? Hoeveel veerkracht heb je? Kun je tegen een stootje en zet je door? Of kun je niet anders doen dan stoppen,

een rustperiode inbouwen om van daaruit weer te werken aan herstel? Die periode kun je gebruiken om op zoek te gaan naar moed, kracht en inspiratie.

Hopelijk heb je lieve mensen om je heen die van je houden, je steunen en je niet laten vallen. Hopelijk krijg je vanuit geloof en inspiratie de bevestiging dat je goed bent zoals je bent en kun je vanuit dat waardevolle besef weer opstaan en op pad gaan.

Als je weer op pad bent, is dat een prachtige beleving en ervaring. Misschien kun je in eerste instantie nog niet eens een goed antwoord geven op de vraag waar je naar toe gaat. Het belangrijkste is dat je weer op weg bent! Je hebt het goed gedaan, je bent blij dat je weer stappen kunt zetten en je bent dankbaar dat je dit bereikt hebt! En na enige tijd komt er vast en zeker een nieuwe bestemming in je op: waar ga jij naartoe op weg?





Mijn reis naar Trier en Luxemburg

Door: Stieneke Koomans-Van de Dries

Al langere tijd wilde ik graag naar het buitenland gaan, naar een plek die ik niet eerder had gezien. Mijn vriendin Neline wilde met mij meereizen en stelde voor om een reis van twee dagen te doen, zodat het voor mij niet te lang zou zijn. Zo kon ik ervaren of het iets voor mij is.

Sinds mijn psychose heb ik niet meer naar het buitenland gereisd. Ik ben wel binnen Nederland op vakantie geweest met een vriendin en daar heb ik goede ervaringen mee.

Op het internet vond ik een busreis van twee dagen naar Trier in Duitsland en Luxemburg. Dat leek me mooi, want het was in de Moezelregio met veel groen, zoals heuvels. Dat wilde ik graag zien en meemaken.

Onderweg naar Trier

We vertrokken de eerste dag om half zes 's ochtends. De bus stond klaar bij de opstapplaats in Breda. Het was ongeveer vijf uur rijden naar Trier en zo lang ben ik nooit eerder onderweg geweest. Toen we eenmaal aankwamen in Trier, was ik erg beroerd van misselijkheid. Ik denk niet dat het wagenziekte was, want in de bus voelde ik me nog goed. Ik ging in Trier in een treintje door de stad met Neline en anderen van de groep en zo zagen we allerlei gebouwen en mooie plekken van de stad. Helaas heb ik weinig opgenomen. Ik dacht steeds: 'rustig blijven, niet gaan spugen.' Ondertussen speelde in de trein een bandje af die in verschillende talen uitleg gaf. Interessant voor de toeristen, maar ik kon het eigenlijk niet verdragen. Verder die middag gingen we naar een kerk en ik

heb daar echt overgegeven. En dat was niet het enige: ik viel ook van het podium af en viel hard op een stenen grond. Mijn voet deed erg veel pijn.

Samen door naar Luxemburg

Het fijnste deel van de reis was toen we vanuit Trier nog een uur doorreden naar Luxemburg. Daar was ons hotel en hier knapte ik op. Het was er rustig en gezellig. Ik heb lekker gedoucht en goed geslapen. De ochtend daarna hadden we ook een heerlijk ontbijt. Ja, van deze uren heb ik het meest genoten.

Ik heb wel bij de reisleader gemeld dat ik had overgegeven. Ze adviseerde me rustig aan te doen. Neline en ik hebben de tweede dag in Luxemburg ons vermaakt met een terrasje en winkelen. We hebben het programma van de reis niet meer gevolgd. Eenmaal thuis was mijn voet enorm opgezwollen. Ik ben er mee naar de huisarts geweest. Ik kreeg een steunverband voor het lopen en het had verder veel rust nodig. Na mijn reis heb ik nog een week of twee omhoog gezeten met mijn voet.

Voor herhaling vatbaar?

Wat vond ik nu van deze reis? Ik vond de omgeving erg mooi, maar ik heb er niet echt van kunnen genieten. Ik merkte duidelijk dat de prikkels teveel voor me waren. Mijn hoofd en lichaam hadden teveel om te verwerken. Ik denk dat ik daarom veel meer geniet van een rustige vakantie dan van een reis naar het buitenland. Dat past meer bij me in verband met mijn langzamere en intensieve prikkelverwerking. Dat is wat ik heb geleerd van deze reis: het past niet zo goed bij me. Een groepsreis, een vol programma, een lange rit. Ik kan dit wel accepteren, omdat ik voel dat het dan niet goed met mij gaat. Omdat ik voel dat ik er op deze manier niet van kan genieten. Dan houd ik het voortaan liever bij een vakantie alleen of met een vriendin en dichtbij huis. Een leerzame reis dus...

Ik denk dat ik daarom veel meer geniet van een rustige vakantie dan van een reis naar het buitenland.



Op weg naar herstel: de innerlijke reis houdt nooit op

Door: Jose van Holsteyn

Ik werk bij FACT 3 als ervaringsdeskundige en daar maken we gebruik van de herstelfasen van Cagne. De eerste fase is 'overweldigd worden door je aandoening' en de laatste fase is 'leven voorbij je aandoening'. Natuurlijk begrijp ik die fasen heel goed, maar het leven is elastisch.

Het leven is voor mij een zoektocht. Wanneer het op werkgebied goed gaat en ik als mantelzorger te maken krijg met starre zorg voor mijn moeder, dan kan ik ontzettend boos worden. Het is voor mij dan een zoektocht om me niet te laten overrulen door die situatie en steeds erin en eruit te stappen.

Mindfulness helpt me daar ontzettend bij. Ik zeg dan steeds tegen mezelf: 'Wat ben ik nu aan het doen?' En ga dan steeds weer terug naar de situatie van nu. En dat soms in een kwartier wel tien keer opnieuw. Worstelen dus...



Ook ademhalingsoefeningen helpen me goed. Even aarden, mijn voeten voelen, even op en neer met mijn lijf en een diepe inademing... Even vasthouden en dan weer lang uit... En dat dan vijf keer herhalen. Ik voel me dan sterker en vrijer.

Ook affirmaties - dus zinnen die me de positieve kant op sturen - zijn helpend. Bijvoorbeeld: 'Ik zet me in voor mijn moeder, om haar te helpen om goede zorg te krijgen, maar laat los waar ik geen invloed op heb.' Positief denken en goede dingen benoemen in een slechte situatie helpen mij verder. Zoals: 'Wat fijn dat ik mijn moeder nog heb. Zij geniet ervan als ik haar drinken geef, dus dat moment hebben we toch maar weer mooi gehad samen.'

Afijn, dit klinkt misschien een beetje te mooi om waar te zijn. Ik slinger tussen boos zijn, actie ondernemen en loslaten. Boosheid betekent eigenlijk: Ik wil dit niet. Het leven is een zoektocht, maar ondanks alles wel een mooie zoektocht met een lach en een traan. Ik ben blij dat ik leef!

"Ik ben blij
dat ik leef!"



Uitstapjes voor in de zomer dicht bij huis

Door: Stieneke Koomans-Van de Dries



1 Suppen in de Biesbosch

Het mooie weer komt er weer aan en wat is er fijner om dan heerlijk buiten te zijn? In de Biesbosch kun je naast wandelen ook suppen en klimmen. Ook is tijd in de natuur goed voor je lichaam en geest. Lees je mee?

Suppen in de Biesbosch

Suppen - ook wel stand up paddle boarding genoemd - is een watersport waarbij je staand op een SUP board met een peddel over het water beweegt. Waar je bij traditioneel surfen afhankelijk bent van wind of golven, beweeg je tijdens het suppen jezelf voort met een peddel. Dit kan op allerlei verschillende wateren worden beoefend, zoals meren, grachten, rivieren en zelfs op zee. De sport is ontstaan in Hawaï, maar dichterbij huis is dit te doen in de Biesbosch.

SUP huren bij DRIJF: suppen door ongerepte natuur

De Biesbosch is bij uitstek de plek waar je heerlijk kunt suppen. Je bent dan actief bezig en tegelijkertijd kun je ook van de prachtige, ongerepte natuur genieten. Veel van deze pareltjes zijn alleen te bereiken met een kano of SUP.

Bij DRIJF huur je heel eenvoudig een SUP board. De verhuurlocatie is gevestigd op het terrein van het Stayokay Hostel en vanaf de steiger kun je direct het water in. Je hebt de keuze uit twee routes: een korte van 1,5 uur en een lange van 3 uur.

Even toe aan een pauze? Langs het water zijn meerdere aanlegsteigers waar je aan land kunt om bijvoorbeeld te picknicken of wandelen.

- Huur een SUP board bij DRIJF via: www.drijfdordrecht.nl
- Tarieven: € 21,- voor 1,5 uur en € 35,- voor 3 uur
- Een waterdicht tonnetje, zwemvest en routekaart zijn bij de prijs inbegrepen

Klimbos in de Biesbosch

Ga je liever de hoogte in? Dan is het klimbos in de Biesbosch iets voor jou. Hier vind je maar liefst 7 klimroutes met een tokkelroute, grote netten en lastige overgangen. Genoeg uitdaging voor iedereen dus. Je kunt zelf bepalen hoe hoog je gaat en welke klimroute je kiest.

Je hebt de keuze uit de volgende routes:

- 3 juniorroutes
- Groene route tot 5 meter hoogte
- Blauwe route tot 7 meter hoogte
- Rode route tot 12 meter hoogte
- Bruine tokkelroute tot 10 meter hoogte

Het klimbezoek start met een introductie van 30 minuten en daarna kun je zelfstandig op pad. Een ticket voor volwassenen bedraagt € 26,50 en hiermee kun je 3 uur klimmen.

Je vindt het klimbos naast het bezoekerscentrum op het adres: Baanhoekweg 53, 3313 LP in Dordrecht.

2 Klimbos in de Biesbosch

Bootje

Door: Angéla van Overdam

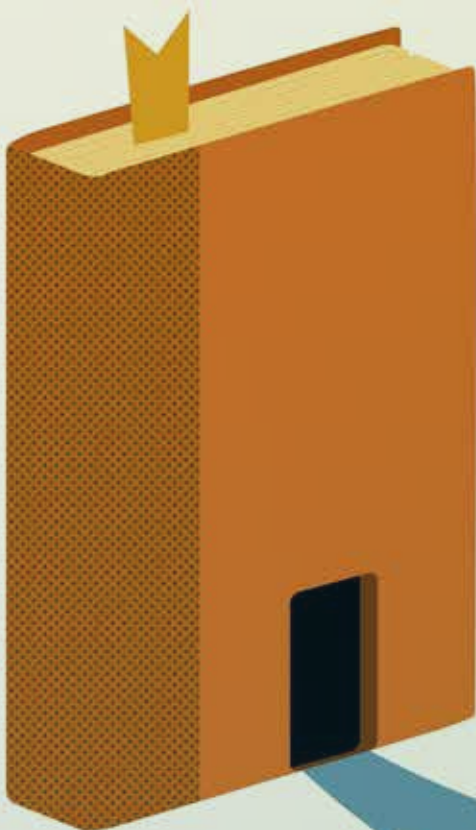
Ik vouw een bootje van papier
die mij meeneemt van hier
naar een rustig oord
waar niemand mij stoort

Mijn reis is lang
vol golven en stroming
met als eindpunt een beloning

Ik dobber en ik vertrek
vandaag nog naar mijn droomplek

Mijn bootje keert weer huiswaarts
de sterren verlichten de weg
ik zal niet zinken ook al krijg ik pech

Misschien is rust geen plek maar een tocht
bedankt bootje dat ik dromen mocht



“Hoe komen we in Dubai?”



Mijnheer Mol en Egbert Egel maken een hele grote reis

Door: Hugo Klaus

Het voorjaar komt aan zijn einde en de zomer begint. Zoals vele dieren willen Mijnheer Mol en Egbert Egel ook een mooie reis maken. Zo gaan kanarie-echtparen naar de Canarische Eilanden voor familiebezoek en zo iets willen Mijnheer Mol en Egbert Egel ook.

Mijnheer Mol had gehoord over speciale wormen uit Dubai. Dat schijnt een enorme heerlijke delicatessen te zijn. Hij stelt aan Egbert voor om deze wormen te kopen in Dubai zelf. Dat lijkt Egbert wel wat. Alleen hoe komen ze in Dubai? Lopen is veel te ver en er gaat geen bus direct naar Dubai. Ze moeten met het vliegtuig. Maar dan moeten ze eerst naar het vliegveld zien te komen. Wie zal de weg naar het vliegveld weten?

Ze besluiten Gerrit de Postduif op te zoeken, want hij vliegt immers vaak de wereld rond. Gerrit weet waar het vliegveld is en hij zal hen vooruit vliegen. Aangekomen bij het vliegveld moeten ze eerst naar de incheckbalie. De beambte vraagt of ze geen scherpe voorwerpen bij zich hebben. Egbert Egel moet zich laten fouilleren, want zijn stekels zien er op het eerste oog een beetje gevaarlijk uit. Maar Mijnheer Mol weet de beambte te overtuigen dat de stekels vast zitten aan zijn

lijf. De beambte keurt het goed en ze mogen doorlopen naar het vliegtuig.

Na een lange vlucht komen ze aan in Dubai. Ze gaan direct op zoek naar de speciale Dubai-wormen en komen bij een groot winkelcentrum, waar de wormen verkocht worden. Ze worden vriendelijk geholpen door een winkelman. Ze hebben er wormen in allerlei maten. Mijnheer Mol en Egbert Egel doen hun bestelling en vragen of die geleverd kan worden in het dierenbos.

Mijnheer Mol en Egbert Egel genieten nog eerst van het prachtige Dubai, voordat ze weer naar huis keren. Thuis aangekomen vragen de andere bosdieren waarom ze zo ver gereisd hebben voor deze wormen. Egbert Egel en Mijnheer Mol zeggen: wat je van ver haalt, is dubbel zo lekker.





Boeken- en filmtips

Door: Lyan

Even toe aan ontspanning, afleiding of tijd voor jezelf?
Haal inspiratie uit dit lijstje met boeken en films.



Boeken

Wild van Cheryl Strayed

Het boek Wild gaat over een persoonlijke zoektocht van een jonge vrouw naar herstel, nadat haar moeder overlijdt, haar huwelijk stukloopt en zij verslaafd raakt aan drugs. Om zichzelf terug te vinden, besluit ze in haar eentje meer dan 1700 kilometer te lopen langs de beroemde Pacific Crest Trail. Het boek draait om rouw en verlies, maar ook om zelfontdekking en persoonlijke groei.



Al het blauw aan de hemel van Mélissa Da Costa

Al het blauw aan de hemel vertelt het verhaal van een jongeman die de diagnose jongdementie krijgt. In plaats van opgenomen te worden in een verpleeghuis, koopt hij een camper en maakt hij een roadtrip door Frankrijk. Hij vindt daar een reisgenoot waar hij steeds meer naartoe groeit. Het boek weerspiegelt thema's als omgaan met ziekte en vriendschap.

Films

Eat Pray Love

In de film en het gelijknamige boek Eat Pray Love gaat een vrouw na een pijnlijke scheiding op reis om zichzelf te hervinden. In Italië ontdekt ze heerlijk eten (eat), in India gaat ze de spirituele kant op (pray) en in Bali vindt ze de liefde (love). Zelfontdekking en persoonlijke groei staan centraal in deze film.



Homeward bound: The Incredible Journey

Deze avontuurlijke familiekomedie vertelt het verhaal van drie huisdieren die tijdelijk worden opgevangen door een kennis. De dieren denken dat hun baasjes hen hebben achtergelaten en dat hun familie in de problemen zit. Ze maken een lange tocht door de wildernis om weer thuis te komen. De film draait om vriendschap en reizen.



Plaza de Patersweg

In het mooie, zonnige Dordrecht zijn er twee inlooplocaties van Yulius. Een daarvan is de inloop Patersweg, gevestigd aan de Patersweg 53. Van mensen die bekend zijn bij Yulius tot buurtbewoners, jong of oud, rijk of arm: iedereen is van harte welkom voor een praatje of een leuke activiteit.

Het weekprogramma

De inloop is vier dagen per week geopend.

Op maandag van 12.00 uur tot 19.30 uur en op woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00 uur tot 17.00 uur.

Op maandag maken wij een heerlijke maaltijd bereid door onze vrijwilliger. Elke week staat een ander gerecht uit de wereldkeuken op het menu. Zo maken we als het ware een reis door verschillende landen en culturen.

Op elke laatste vrijdag van de maand organiseren wij een gezellige bingo. Voor een klein prijsje kan iedereen meedoen. Iedere maand proberen we een ander thema te gebruiken. In de komende maanden zal de zomer centraal staan.

Kom gerust eens langs

Spreekt de inloop je aan en wil je een keer komen kijken? Je bent altijd van harte welkom en kunt tijdens de openingstijden zonder afspraak langskomen. Vind je het spannend om alleen te komen? Dan mag je ook iemand meenemen. Hopelijk heb je nu een beter beeld van wat de inloop is en wat wij doen. Tot snel!



Reis



Door: Thijs van Rijn

Een 'reis' kan een letterlijke reis zijn, maar ook een allegorische. In een mensenleven kan heel wat gebeuren. Je kan het leven ook als een 'innerlijke reis' ervaren. Net zoals een reis je kan doen veranderen, geldt dat ook voor het leven.

Je reageert anders, denkt anders, doet anders. En tegelijkertijd blijven veel dingen hetzelfde. Soms kom je op zijweggetjes die je niet van tevoren had uitgezocht. Die blijken dan nog het meest interessant te zijn. Interessanter dan de 'touristische route'. De steegjes en de brandpoorten leiden je naar plekken die meer te bieden hebben, dan de grote doorgaande wegen.

Zo kan het gaan. Maar uiteindelijk ligt er niet veel vast. Een 'reis' veronderstelt ook een doel en een specifieke eindbestemming. Dat is soms lastig vast te stellen. Je weet niet wat er nog kan komen. Een lawine, een orkaan of een lullige motregen. Het kan je 'doel' wegspoelen of uit zicht laten raken.

Een 'innerlijke reis' kan ook een reis of een tocht zijn waarin je probeert daar een weg in te vinden. Om 'op te staan' wanneer je het gevoel hebt dat je tegen alle muren aangebots hebt. En dan heb je nog 'de reis van je hoofd naar je hart'. Je moet je gevoelens niet onderdrukken, noch er in zwelgen.

Niet negeren, maar ook niet tot maatstaf aller dingen verheffen. In deze 'reis', ben ik wel op weg, maar nog niet op mijn 'bestemming'. (Als er überhaupt zoiets als een meetbare bestemming in dit leven bestaat).

Bij een reis heb je vaak ook een reisverzekering. Ik ben iemand die het liefste alles uitdenkt, en alles onder controle heeft. Bij deze 'innerlijke reis' heb je dat dus niet. Het is trial and error.

En zonder een handleiding. Natuurlijk zijn er dingen die je kunnen inspireren en aan het denken zetten. Uiteindelijk zul je toch zelf na moeten denken hoe je alles invult. En alles blijven proberen. Daar is het een 'reis' voor.

“Je moet je gevoelens niet onderdrukken, noch er in zwelgen.”



CARRY ON MY WAYWARD SON

Kansas



Photo courtesy of Kansas

Carry on my wayward son
There'll be peace when you are done
Lay your weary head to rest
Don't you cry no more

Once I rose above the noise and confusion
Just to get a glimpse beyond this illusion
I was soaring ever higher
But I flew too high

Though my eyes could see I still was a blind man
Though my mind could think I still was a mad man
I hear the voices when I'm dreaming
I can hear them say

Carry on my wayward son
There'll be peace when you are done
Lay your weary head to rest
Don't you cry no more
Masquerading as a man with a reason
My charade is the event of the season
And if I claim to be a wise man, well
It surely means that I don't know

On a stormy sea of moving emotion
Tossed about I'm like a ship on the ocean
I set a course for winds of fortune
But I hear the voices say

Carry on my wayward son
There'll be peace when you are done
Lay your weary head to rest
Don't you cry no more
No!

Carry on, you will always remember
Carry on, nothing equals the splendor
The center lights around your vanity
But surely heaven waits for you

Carry on my wayward son
There'll be peace when you are done
Lay your weary head to rest
Don't you cry (don't you cry no more)

Door: Thijs van Rijn

WIM SONNEVELD – De kat van ome Willem

Door: Hugo Klaus

De kat van ome Willem is op reis geweest
Op reis geweest, op reis geweest
De kat van ome Willem is op reis geweest
Waar ging die dan naartoe

Hij is voor zeven maanden naar Parijs geweest
Parijs geweest, Parijs geweest
Zodat ie nu alleen maar Franse kranten leest,
Bonjour en voulez-vous.

Hij geeft kopjes op zijn Frans
Hij heeft zoiets elegants
Hij gaat met de rozenkrans naar
de Franse katten-draal
Ja, die kat van ome Willem is brutaal
O lala

Die kat is op een echte Franse school geweest
Op school geweest, op school geweest
Die kat is op een echte Franse school geweest
En zegt nou: 'O pardon!'

Hij is ook op visite bij de Gaulle geweest
De Gaulle geweest, de Gaulle geweest
Hij is ook op visite bij de Gaulle geweest
En zegt voortdurend NON

Zingt een liedje op zijn Frans
Over de maagd van Orléans
Hij lust enkel nog maar jus d'orange
En af en toe cognac
Op het dak
En hij wil alleen maar op een Franse bak
Ja



Zonnige Zomerpret Woordzoeker

Door: Angéla van Overdam

De zomer staat voor de deur en dat betekent vakantie, zon, ontspanning en avontuur. In deze puzzel ga je op zoek naar woorden die te maken hebben met genieten van de zomer. Van strand en ijsje tot vliegtuig en bestemming: ze zitten allemaal verstopt in deze Zonnige Zomerpret Woordzoeker. Kun jij ze allemaal vinden?

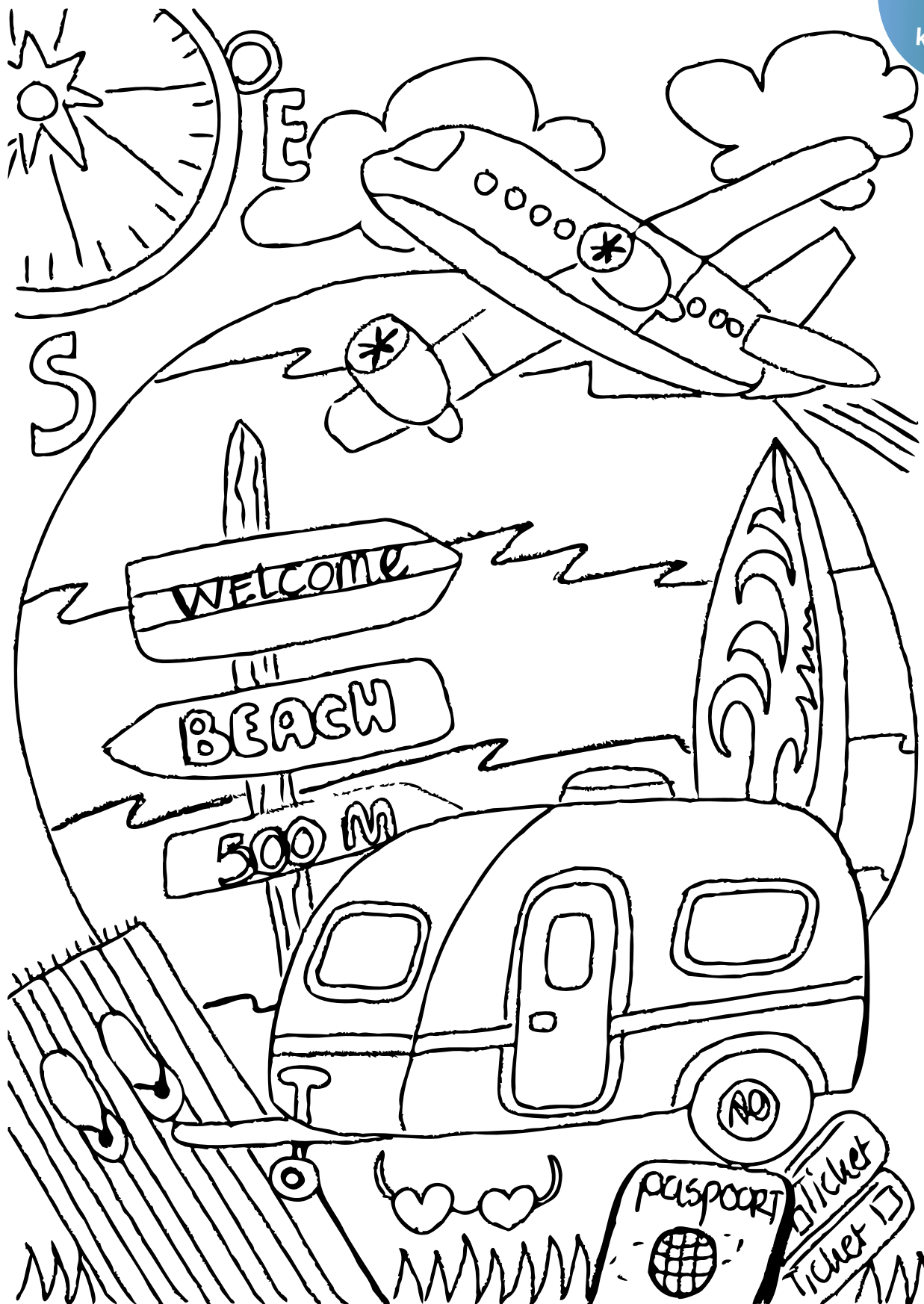
Barbecue	Ijsje	Strand
Bestemming	Italië	Strandlaken
Blokhut	Kampvuur	Teenslipper
Bosrijk	Koffer	Vakantieoord
Buitenland	Landingsbaan	Vliegtuig
Caravan	Landkaart	Wandelen
Cruiseschip	Nederland	Zand
Egypte	Ontspanning	Zomer
Frankrijk	Pretpark	Zonnebrand
Handbagage	Spanje	

E	D	T	R	A	A	K	D	N	A	L	R	E	D	E	N
G	N	E	U	C	E	B	R	A	B	C	B	X	T	F	Z
Y	A	E	M	Z	V	G	E	P	E	C	O	M	K	R	O
P	L	N	J	L	A	N	D	I	N	G	S	B	A	A	N
T	N	S	P	N	K	N	T	H	E	Y	R	Q	M	N	N
E	E	L	H	W	A	Z	D	C	K	F	I	Z	P	K	E
S	T	I	M	G	N	P	R	S	A	E	J	I	V	R	B
K	I	P	I	I	T	Z	S	E	L	G	K	W	U	I	R
R	U	P	J	U	I	O	W	S	D	A	C	A	U	J	A
A	B	E	S	T	E	M	M	I	N	G	A	N	R	K	N
P	L	R	J	G	O	E	D	U	A	A	R	D	I	T	D
T	O	E	E	E	O	R	N	R	R	B	A	E	T	A	U
E	K	F	S	I	R	R	A	C	T	D	V	L	A	D	J
R	H	F	J	L	D	E	R	A	S	N	A	E	L	E	J
P	U	O	Z	V	O	N	T	S	P	A	N	N	I	N	G
K	T	K	C	G	W	K	S	S	Q	H	O	L	Ë	O	L

**ZONNEBRIL OP, TEENSLIPPERS AAN, PASPOORT MEE
EN GAAN. OF HET NU OM JE INNERLIJKE REIS GAAT
OF EEN TRIP NAAR HET BUITENLAND: HOPELIJK HEEFT
DE ZOMER WAT MOOIS VOOR JOU IN PETTO.**

Door: Angéla van Overdam

Laat je
creativiteit
de vrije loop
bij deze
kleurplaat.



Op pad met jezelf

Zomer is vaak meer dan zon en vakantie. Het is ook een moment waarop alles even stiller wordt en er ruimte ontstaat om te kijken waar je staat. Op reis gaan is dan niet alleen een bestemming bereiken, maar ook onderweg zijn in jezelf.

Soms voelt die levensreis licht en vanzelfsprekend. Soms is het zoeken, twijfelen, even verdwalen. In het worstelen zit ongemak, maar ook beweging. Want juist daar waar het schuurt, ontstaat vaak iets nieuws.

En dan zijn er die momenten waarop je weer boven komt. Iets lichter. Iets helderder. Niet omdat alles opgelost is, maar omdat je verder bent dan waar je begon.

Misschien is dat wel wat zomer ook kan zijn: even stilstaan bij je eigen route. Met ruimte om terug te kijken, vooruit te dromen en opnieuw te voelen wat voor jou belangrijk is.

COLOFON

De Opsteker verschijnt 4x per jaar

Aan deze krant werkten mee:

Angéla van Overdam, Anouk van Heeren,
Dirk van Krimpen, Hugo Klaus,
Jose van Holsteyn, Kees Verduijn,
Lyan, Stieneke Koomans van de Dries en
Thijs van Rijn

Neem voor meer informatie contact op met de ondersteuners van de cliëntenraden via cliëntenraad@yulius.nl.

Beeld:

Shutterstock

Opmaak:

Ilse van den Broek

Redactieadres:

Yulius, Centrale Cliëntenraad
Postbus 753
3300 AT Dordrecht



Meeschrijven?

Kopij of reacties stuur je naar cliëntenraad@yulius.nl met vermelding van je naam. Ingezonden stukken blijven ook na plaatsing de verantwoordelijkheid van de schrijver. De redactie behoudt zich het recht voor bijdragen te weigeren of te redigeren. Foto's apart meesturen.

Disclaimer

Dit magazine is met grote zorgvuldigheid gemaakt. Yulius is nooit aansprakelijk voor eventuele schade die mocht ontstaan als gevolg van het lezen van de artikelen of onjuistheid/onvolledigheid van de informatie in dit magazine. Yulius is ook niet aansprakelijk voor de inhoud van bronnen waarnaar is verwezen. Alle inhoud is beschermd door het eigendomsrecht. Het is niet toegestaan om (delen van) afbeeldingen en/of teksten van De Opsteker over te nemen.