

Verkoopprijs € 2,50

# TREEF ACTUEEL MAGAZINE

mensen van om de hoek Jaargang 1 Nummer 5

Ontwikkelingswerk is...  
mensen helpen  
zelfstandig  
te worden



Russian  
In the colonial dominions of the European powers in Asia and Africa the coloring shows the language of the dominant nation.

## JUDITH

Cees: zorgmedewerkers moeten oppassen dat ze zelf niet hospitaliseren. Marijke over bipolaire stoornis: zorg dat je ziekteinzicht krijgt. Jèva: ik ben een doorzetten, zowel op school als in de sport. Irene: ik ben blij dat mijn broertje die ADHD heeft en autistisch is, nu niet meer naar school hoeft met alle bezuinigingen.

# TREF ACTUEEL

magazine over mensen van om de hoek

## TREFFEND!

‘Niets is blijvend, behalve verandering’, sprak ooit eens een wijs iemand van wie de naam me ontscho- ten is. Er gebeurt van alles in onze samenleving. Bezuinigingen zijn aan de orde van de dag, kabinetten stappen op, technologische ontwikkelingen vliegen de pan uit, klimaten veranderen, files worden groter en de wereld wordt kleiner. Als mens zijnde moeten we toch altijd maar flexibel zijn. En het leuke is, dat mensen dat inderdaad ook zijn. Taaie rakkers, die homo’s sapiens. Hoe flexibel de mensen reageren op de actualiteit van de dag, is te lezen in TREF.

Hoe ga je om met bezuinigen in de zorg? Valt daar eigenlijk wel mee om te gaan? Marijke en Cees ver- tellen elk op geheel eigen wijze hun kant van de zaak. Ontwikkelingshulp. Werkt dat wel en waar moet je op letten als je geeft? Judith weet uit eigen ervaring wat wel en niet werkt. Lees hoe Jèva school en topsport combineert, hoe Ella omgaat met journalisten en hoe Irene zich een weg heeft gevonden in het leven.

Om flexibel in te kunnen spelen op alle veranderingen in de sameleving en om te kunnen relativeren, is ontmoeten essentieel. Kennismaken met andere gewoonten en culturen maakt het leven zoveel leuker en bijzonderder. En daarvoor hoef je niet eens verre reizen te maken. In TREF ontmoet je mensen die het leven op geheel eigen wijze aanpakken.

Veel leesplezier gewenst!

De TREF-makers

## COLOFON

Niemand wordt met een gebruiksaanwij- zing van zichzelf, van de wereld of van het leven geboren en iedereen maakt er op z’n eigen manier toch iets unieks van. In het maandblad TREF tref je de persoonlijke verhalen van mensen van om de hoek. Zij vertellen wat hen beweegt en motiveert, en wat hun dromen en teleurstellingen zijn. Alles kan in TREF. Het tijdschrift biedt inzicht in de beweegredenen van onze bu- ren en wil hierdoor het wederzijds begrip in de samenleving versterken.

### TREF Redactie:

Aureliavlinder 58  
8016HC Zwolle  
tel. 038-4653244  
info@TREFmagazine.nl  
www.TREFmagazine.nl

TREF is een uitgave van  
Marijke Mosterman  
Journalistieke Producties en ver-  
schijnt ongeveer 10x per jaar

### Aan TREF 5 werkten mee:

Mathilde van Hulzen, Willeke Tur-  
kenburg, Jenny Kamps, Tobe Krijger,  
Janneke Pelle, Janoh de Groot, Thijs  
Mosterman, Harry ten Klooster e.a.

### Informatie, Inspiratie en verkoop

Janoh de Groot 0626-534403  
janoh@TREFmagazine.nl

### Abonnement

TREF is als los nummer te bestellen  
voor € 4,00 inclusief € 2,00 ver-  
zendkosten en als abonnement: €  
40,00 per jaar inclusief verzendkos-  
ten. Maak het betreffende bedrag  
over op bankrekeningnummer 656  
003 413 t.n.v. Marijke Mosterman  
Journalistieke Producties onder  
vermelding van naam en adres, en u  
ontvangt TREF per omgaande.

Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden gereproduceerd of vermenigvuldigd zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor persoonlijke of materiële schade, veroorzaakt door onjuiste informatie in de redactionele kolommen. Uitspraken van columnisten of geïnterviewden in TREF hoeven niet overeen te komen met de mening van de redactie.

# TREF in TREF 5:



JUDITH



JÈVA & SANZIO



MARIJKE

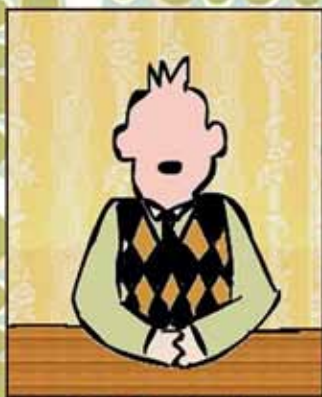


CEES



IRENE

## WANLIJNER



Een wereld waarin  
wildplassen is verboden  
en oorlog is toegestaan,  
is moeilijk te begrijpen.

### en verder:

- Beeldenschepper en zinnengever  
**Tobe Krijger** 9
- Door het oog van **Thijs** 15
- Belevenissen van **Janneke Pelle** 16
- Luie verhaaltjesschrijver **20**
- zwerfjongeren van **Jenny** 21
- Mathilde's Recept** 26
- Ongerijmdheden **Puntenslijper** 28



ELLA





# Je moet er **NU** wat van **maken**

Marijke Mosterman

Er is geen goed Nederlands woord voor, maar in Duitsland noemen ze het “Fernweh”. Een groot verlangen naar het reizen naar verre oorden. Judith Schutte gaf les op Jamaica en bouwde huizen in Guatemala. Haar kriebelende reisbloed bracht haar door Europa, Azië en Australië. ‘Reizen biedt nieuwe inzichten’, zegt ze. ‘Bijvoorbeeld dat je ontwikkelingswerk goed moet inzetten: stort niet zomaar een boel geld, maar steun projecten die zorgen dat de mensen zelfstandig worden.’

**J**udith (27) groeide op in een buitengebied van Vroomshoop op een boerderij. ‘Het was wel leuk, maar in mijn puberjaren vond ik het minder. Ik woonde overal ver vandaan, uitgaan was heel lastig omdat mijn ouders niet wilden dat ik alleen op de fiets ging.’ Maar ze overleefde het. Na vijf jaar lang elke dag op en neer naar de havo in Almelo te zijn gefietst (twintig kilometer heen en twintig kilometer terug) vertrok ze op haar achttiende naar “de grote stad” om haar pabo-diploma te ha-

len. ‘Ik weet niet eens meer waarom, maar onderwijs trok me op dat moment. Het ging goed op de pabo, ze had het er naar de zin. ‘Maar toen ik het laatste jaar in het buitenland stage wilde lopen, werd het lastiger. Hoewel ze buitenlandse stages promootten, vonden ze het maar moeilijk. Ik heb er heel veel moeite voor moeten doen. Pas op het laatste moment kwam de godsdienstlerares met een oplossing. Een vriendin van haar woonde naast een school in Jamaica. Misschien kon ik daar wel heen.’

## Jamaica

Het lukte. 'Ik werd in contact gebracht met de directrice van een Montessori basisschool en ik kon samen met een klasgenoot er een half jaar stage lopen. Dat was in 2006.' Toen Judith arriveerde was ze bekaaf van de lange reis. 'Ik kwam op een piepklein kamertje waar ik met mijn klasgenoot moest leven. Douche en WC waren buiten. Ik moest even drie keer slikken: "dit is het, dit is mijn avontuur", dacht ik. Een week later stond ik voor een klas met dertig kleine Jamaicaantjes voor me. Het was 6 februari, de geboortedag van Bob Marley en ze zongen en dansten "One Love" voor me. Heel ontroerend.' Met de taal ging het redelijk. 'Ze spreken er een soort Engels en dan alles op schreeuwniveau, daar moet je wel aan wennen. Woorden zijn ook heel erg afgekapt. "Waaapn'd" betekent "What happend". Maar ik kon al snel meepraten.' Het werk viel niet altijd mee. 'De directrice zag me graag komen, maar de collega's vonden het lastiger, die hoogblonde blanke. En de manier van werken was heel triest. Ze liepen daar vijftig jaar achter, de leermiddelen bestonden uit basisspullen, papier, lijm, klei, zand, niets moderns. Kinderen werden er soms geslagen met een liniaal. Dat werkte helemaal niet, kinderen werden daar opstandig van. Als een kind lastig was en ik vertelde hoe jammer ik dat vond, bereik je veel meer.' Judith hield vol. 'We leerden ze lezen en schrijven, want dit was vaak de enige opleiding die ze kregen. Soms werd er een kind van vijf van school gehaald omdat er ranja verkocht moest worden aan de kant van de weg. En dan dacht ik: wat moet daar nu toch van terecht komen.'

## Leerlingenvolgsysteem

Judith mailde vaak met haar moeder. 'Zij heeft ontwikkelingswerk in Suriname gedaan en wist precies wat ik voelde. Want soms dacht ik echt: waar doe ik het voor. "Je kunt de wereld

niet veranderen, Judith", mailde ze dan. "Maar je bereikt wel kleine dingen." En daarom zet je door. Je doet wat je kan. Misschien heeft een kind nu nog wel baat bij de waarden en normen en andere zaken die ik ze geprobeerd heb te leren. Bovendien heb ik er een leerlingenvolgsysteem geïntroduceerd op de school. Voor mezelf is het een hele goede ervaring geweest. Je krijgt en biedt andere inzichten.' Judith houdt van het land en haat het ook. 'Er is een prachtige natuur, maar het is corrupt en er is heel veel seksueel misbruik. Dat is daar bijna normaal.' Als twee blonde meiden kregen ze zelf ook veel aandacht. 'We waren de Whities daar. Op het strand had je geregeld allemaal mannen om je heen. Je kon zeggen dat je getrouwd was, maar dat maakte niets uit, maar als je zei: "I'm talking to god" lieten ze je met rust. Geloof is erg belangrijk voor de Jamaicanen. Daarnaast wisten ze dat ik bij Dicky woonde, dat was een soort dorpsheer daar, dan vielen ze me niet lastig.' Jamaica is niet erg veilig, vooral in Downtown Kingston en Spanishtown is het mis. 'Hier wordt geregeerd door de bendes. Daar heeft de overheid helemaal niets meer in te brengen. Ik heb ook wel eens spannende situaties meegemaakt met taxicauffeurs en corrupte politieagenten, maar het is altijd goed afgelopen. Het gebouw bij de school waar we woonden was omringd met hekken, en werd bewaakt door honden. Ach weet je', zegt ze, 'Als je de wereld positief benadert en niet meteen gaat gillen als er iets onverwachts gebeurt, dan hou je veel meer greep op situaties.'

## Australië

Ondanks haar pabo-diploma en haar ervaring wilde Judith toch niet het onderwijs in. 'Kinderen vond ik leuk, maar alle gedoe er omheen, de ellenlange vergaderingen en dergelijke, dat vond ik niets.' Toen ze terug kwam uit Jamaica kon ze direct aan de slag bij de thuiszorg. 'Mijn moeder had een baan voor me geregeld. Ze is echt iemand van aanpakken. Vroeger al,

JUDITH





ziek zijn was er niet bij, we moesten niet piepen, want in andere landen moesten kinderen dertig kilometer lopen voor een slok water. En dat heb ik zelf ook wel.' Na zes weken Thuiszorg kon ze tijdelijk bij een woningstichting werken. 'Daarna heb ik een reis door Europa gemaakt. In de zomer kon ik terugkomen bij de woningcorporatie en in november boden ze me een contract aan.' Maar daar werd Judith met haar reisbloed helemaal zenuwachtig van. 'Ik ben eerst naar Japan gegaan, en vervolgens naar Australië. Dit was echt een prachtige reis. In Japan heb ik ervaren wat echte eenzaamheid was. Niemand sprak Engels en je kon ook niets van de taal begrijpen. Ik was totaal op mezelf teruggeworpen. Ik had zoïets van: dit is wat ik ben. Australië was geweldig. Een prachtig land met zo'n mooie cultuur. Veel plezier gehad, maar op een gegeven moment was het geld op. Ik sliep twee nachten in een heel cheap hostel met vijftien man op één kamer, en toen werd ik gebeld dat ik een baantje kon krijgen in de horeca. Op een of andere manier komt het dan weer goed, daar heb ik altijd wel vertrouwen in.'

## Guatemala

Terug in Nederland had ze weer contact met de manager van de woningcorporatie met de vraag of ze terug wilde komen. 'Na zes maanden kreeg ik er opnieuw een contract aangeboden, maar het kriebelde nog steeds', lacht Judith. 'Ik dacht: ik ben nu met woningbouw bezig, waarom begin ik niet aan de basis? Waarom ga ik zelf geen woningen bouwen?' Ze zocht en vond de

stichting Construa Casa. 'Ik ging drie maanden huizen bouwen in Guatemala en al doende tegelijk Spaans leren. Dat leek me geweldig.' Ze woonde bij een gastgezin. 'Ze spraken alleen maar Spaans, geen enkel woord Engels, hierdoor leerde ik me heel snel verstaanbaar maken in het Spaans. Ik ging een aantal Guatemalteekse bouwvakkers helpen met een woning bouwen voor een arm gezin van wie het huis door een natuurramp was ingestort. Twee dagen sjouwde ik stenen van acht kilo naar boven de berg op en toen was ik al helemaal stuk. Op een gegeven moment mocht ik ook niet verder helpen van mijn collega's. Zo ben ik denk ik: ik ga door tot ik niet meer kan, ik ga over mijn grenzen heen, denk ik. Later fungeerde ik als betonmolen en roerde ik grind door zand en water, en ik maakte ook gaten in stenen voor de fundering, niets ging met apparaten, alles was met de hand.' De bouwvakkers vonden Judith maar een rare. 'Ik was 25, ik had geen kinderen, ik had een vriend die me zomaar liet gaan en ik stond daar als blanke te werken. Ze moesten heel hard om me lachen. Maar ondertussen waren ze ook heel beschermend. Guatemala is een gevaarlijk land, het ligt bij Mexico en er zijn veel drugsoorlogen.' Judith kijkt trots terug op die tijd. 'Dat is echt ontwikkelingswerk. Je ziet waarvoor je het doet, je helpt mensen aan een van de eerste levensbehoefte: een onderkomen. Construa Casa is een perfecte stichting. Ze helpen lokale mensen, niet alleen aan een huis, maar zorgen ook dat lokale



mensen bij hun kunnen werken. 'Dit soort ontwikkelingshulp is heel belangrijk', vindt Judith. 'Er zijn zoveel mensen afhankelijk van dit soort projecten. Als je daar bij stilstaat, zou je nog wel tien keer nadenken alvorens de hulp stop te zetten.'

## Journalistiek

Inmiddels werkt Judith weer bij de woningbouwcorporatie, nu op de afdeling Communicatie. Na Guatemala startte ze met een deeltijdopleiding Journalistiek die ze nu bijna heeft afgerond. Hoe haar toekomst eruit zal zien weet ze nog niet. 'Ik heb geen idee. Van reizen word je onrustig, misschien moet ik maar eens een tijdje hier blijven. Alhoewel een functie als buitenlands correspondent me best leuk zou lijken. Maar ja, je moet er maar net tussen zien te komen.' Judith is wel iemand die flexibel overal ter wereld in te zetten is. 'Reizen is geweldig en ik weet hoe het werkt. De eerste twee dagen in een vreemd land ga je een beetje uitzoeken hoe het land of de stad in elkaar zit, je probeert de taal te begrijpen en je kijkt hoe het openbaar vervoer werkt, en dan lukt het allemaal wel. Ik plan ook nooit wat, ik koop een ticket en misschien regel ik de eerste nacht ergens, maar verder ontmoet je wel mensen en kun je ter plaatse van alles regelen.' Ze heeft wel een tip. 'Je moet wel respect hebben voor je gastland. Ga niet topless lopen als het er niet gebruikelijk is, ga niet gillen als er wat kinderen aan je been hangen. Je moet je gewoon een beetje aanpassen.'

Judith is een mensenmens. 'Ooit zei iemand dat ik een peoplepleaser ben, ik kan niet nee zeggen. Als een verdrietige vriendin me 's nachts nodig heeft, ga ik erheen. Mijn vriend zegt wel eens dat ik wat meer om mezelf moet denken, maar ja, zo ben ik nu eenmaal. Ik kan er niet tegen als mensen verdrietig zijn want de wereld is zo mooi. En het leven kan zo afgelopen zijn, ontdekte ik toen een vriendin drie jaar geleden op 23-jarige leeftijd verongelukte. Daarom moet je er nu wat van maken en er alles uithalen.' Judith gelooft op haar eigen manier in de wereld, de mensen, het leven en de dood. 'Ik heb veel gereisd en veel gezien. Er wordt gevochten en er worden oorlogen gevoerd vanwege religies. In Jamaica geloven veel mensen in de natuur. Je gaat respectvol met elkaar en met de natuur om. Je komt uit de natuur en daar ga je ook weer naar terug. Overleden mensen bevinden zich dus in de bomen, in de wind, overal om je heen. Dat vind ik mooi idee.'

Voor meer informatie over het woningbouwproject in Guatemala: [www.construcasa.org](http://www.construcasa.org)





# Today a SmartKid tomorrow a doctor!

Alleen maar tienden op het rapport en toch de middelbare school niet kunnen afmaken. Dankzij de SmartKids Foundation studeert Elizabeth uit Ghana nu medicijnen en helpt ze andere kinderen hun droom waar te maken.

Steun ook talentvolle kinderen met het bereiken van hun doel.

[www.smartkidsfoundation.nl](http://www.smartkidsfoundation.nl)

Bijdragen? giro 9474229

*Veel levens zijn een film waard...  
...ook dat van jou!*

voor de mooiste  
**BIOGRAFILM**

ook voor filmcadeau, webvideo en promo

Bureau voor Natuurlijke Zaken

[www.bvnz.nl](http://www.bvnz.nl)

0626-534403



# NOOTJESBAKJES als SPIEGELS van Bert

Morgen begint mijn nieuwe cursus voor mensen met tweehandige handen. Driekes en Holkje zullen vast ook weer als deelnemer van de partij zijn. Driekes heeft wel hele handige handen. Wat zijn ogen zien, dat kunnen zijn handen maken. Holkje, de vrouw van Driekes, kan ook heel goed kijken. Zij maakt na wat Driekes maakt. Ook echt knap!



Zo staan er twee theemutsen bij hen op tafel en twee ganzen voor het raam. Ze hebben ieder een kussen met een bonte specht van de ander op de zitbank. Daar zitten ze 's avonds lekker tegenaan met een bakje nootjes. Dat bakje, dat was een opdracht van vorig jaar van de cursus. Bert de cursusleider had een unieke opdracht bedacht: uit een stuk hout een bakje toveren met een kleine guts.

Maar dat was nog niet alles. Ineens moesten we stoppen met gutsen en Bert vroeg ons om het bakje door te geven naar links. Dat deden we, al leken Driekes en Holkje even in de war, omdat ze tegenover elkaar zaten en niet naast elkaar. 'Geef maar rustig door!', had Bert gezegd. Ik kreeg het bakje van Holkje. Holkje kreeg het bakje van Pelle Mees en Pelle van Gusta Opperklap en Gusta van Akkeleida Vroegeweg en Akkeleida van Ko Zakwaard en Ko van Driekes en zo verder. Na tien minuten luidde Bert een belletje en ging ieders bakje weer naar links. Zo kreeg ieder steeds na tien minuten een ander bakje.

Wel tien nootjesbakjes, wat een opdracht! Het mooiste waren nog wel de gezichten die ik door de cursusavond heen zag. Ze leken ineens erg op elkaar: boevenkoppig en ingetogen, als figuren uit een film bijna en trots ook. Verrassend was het zeker! Niet op de laatste plaats voor ieder ander die het ook zag.

Benieuwd als ik ben, kijk ik uit naar morgen.



*Tobe Krijger is zinnengever en beeldschepper. Hij noteert zijn gedachten en ideeën graag in opschrijfboekjes, of liever nog achterop sigarendozen, op kassabonnen of rondom bierviltten. Daaruit maakt hij dan weer zijn verhalen en gedichten. ~Tobe's Blogsite: [tobekrijger.wordpress.com](http://tobekrijger.wordpress.com/) / ~Tobe op twitter: [Twitter.com/tobekrijger](https://twitter.com/tobekrijger)*



## Je moet gewoon weer **LEF** krijgen

Janoh de Groot

Goedmoedig met een vriendelijke blik en een groot hart. Daaraan herkent men haar. Altijd op zoek naar wat zij kan doen om de wereld te verbeteren. Ze heeft een paar dingen moeten meemaken in het leven, maar daar merk je niks van. Ze is bijna vijftig en voor velen een rots in de branding. Haar levensvisie maakt dat ze kiest om geen slachtoffer te zijn van de dingen die haar overkomen: 'zo kijk ik gewoon niet tegen het leven aan'. Aan het woord is Marijke Burger, Westfriezin te Haarlem.



10 TREF



**O**p de vraag waaraan men haar kent, antwoord ze: 'Men kent mij aan mijn naam...' en dan volgt haar gulle lach. 'Wat mijn leven echt beheerst is mijn aandoening.' Marijke kreeg op haar tweeënveertigste de diagnose bipolaire stoornis, dat verklaarde veel van wat ze daarvoor gevoeld had. 'Deze aandoening maakt dat ik veel medicijnen moet nemen om goed te kunnen functioneren of om mee te kunnen doen. Inherent aan de stoornis is dat je af en toe wordt overgenomen door de ziekte, waardoor ik niet altijd Marijke Burger ben, zoals ik die ken. Maar ik heb nu erg goede medicatie, dus dat komt gelukkig minder voor. Die medicatie maakt wel dat ik per dag niet heel veel kan doen. Ik kan maar een beperkt aantal uren actief zijn en dan is het op. In de ochtend ben ik eigenlijk niks waard. Het gaat het best als ik een twaalfuurige nacht heb, maar dat kan niet altijd. Als er iets verandert of vermindert voel ik mij niet goed daarna. En dat uit zich in koude pijn in mijn hersenen die steeds erger wordt en waarbij ik soms dingen zie, hoor, voel of ruik die er niet zijn. Dat zijn merkwaardig genoeg altijd dieren. Een olifant in de kamer lijkt misschien grappig, maar is knap eng als dat zich in je beleving voordoet. Het gebeurt ongeveer eens per maand en alleen wanneer ik de medicijnen vergeten ben of onder te hoge druk sta of zo. Maar tussendoor heb ik het eigenlijk heel erg naar mijn zin.' Weer diezelfde lach. 'Voordat ik ziek werd werkte ik als coördinator binnen de ambulante GGZ. Ik was leidinggevende en bezocht mensen met psychiatrische aandoeningen thuis. Om ze bij te staan bij de problemen die ze ondervonden bij het zelfstandig wonen. En ineens zat ik zelf aan de andere kant van de lijn.'

## Genetisch bepaald

'Mijn aandoening is genetisch. Mijn moeder en oma hadden het ook. In mijn jeugd was het erg aanwezig, mijn moeder moest af en toe worden opgenomen, ik heb bij mijn andere oma en een tante gewoond. Sinds een paar jaar weet ik hoe ze zich moeten hebben gevoeld. Een depressie is een rot gevoel in je kop. Je wordt gewoon overgenomen door een alien, zo voelt het. Een alien met één doel: suïcide. Je komt zover dat je denkt: dit is mijn leven niet meer en er is geen ander leven dus ik zal wel dood moeten. Tot dat punt zijn mijn moeder en oma ook gekomen, mijn moeder heeft een ernstige poging gedaan en mijn oma heeft een geslaagde poging gedaan.'

## De jeugd

'Mijn moeder hield zich niet met mij bezig en daardoor had ik alle vrijheid. Ik was een echt vrijbuitertje met een zeer liefhebbende vader. Die heeft me gered, echt een topvader. Als je zo'n soort kindje bent ga je ook naar mensen die goed voor je zijn. Een mens, een kind wil zich altijd ontwikkelen en dan ga je naar mensen waar je dat kunt. En die heb ik ook gehad.'

## Het bijzondere van de ziekte

'Het bijzondere van deze ziekte is dat je zeker in de plusperiode dingen kunt overzien, heldere inzichten hebt, die maar weinigen gegeven zijn. Zo'n ziekte geeft dit. Er zijn periodes dat je boven jezelf uit kunt stijgen. In de geschiedenis is er veel sprake van bipolaire mensen die de boel op gang hielpen. Bijvoorbeeld. Winston Churchill. Sinead O'Connor heeft het ook, die is ook haar tijd ver vooruit. Steven Fry, Robbie Williams en Anthonie Kamerling, het zijn soms hele begaafde mensen.'

## Zegeningen

'Ik vind het leuk om mijn zegeningen te tellen. Het is een vrij opvallende ziekte. Het interessante van deze aandoening is niet de manische of de depressieve kant, maar dat je absoluut niet bij die andere kant kunt komen als je in de ene kant zit. Als ik manisch ben, ben ik niet af te remmen en als ik depressief ben, ben ik niet te ontremmen. Het interessante is niet wat er wel is, maar wat er niet is op dat moment. Ik ervaar het alsof de deur tussen de hersenhelften dan dicht is. Op zo'n moment oefenen ze geen invloed uit op elkaar. Misschien is dat het wel dat wij niet bij ander gedrag kunnen op dat moment. Bij mijn depressie hoorde ik op een gegeven moment "plok" in mijn hoofd en toen was de depressie weg, heel merkwaardig. Je kunt er oneindig over filosoferen, bijvoorbeeld: wat is het zelf. Bij dit soort aandoeningen duurt het vaak jaren voordat je het met pillen kunt normaliseren. Zonder pillen kunnen wij helaas niet, alle lichte variaties daar gelaten.'

## De dagen

'Mijn dagen plooiën zich eigenlijk rondom mijn aandoening', vertelt Marijke. 'Ik zit in verschillende cliëntenraden. Ik ben al heel lang voorzitter van de cliëntenraad van Zuiderpoort in Haarlem waar ik woon. Ook was ik jarenlang voorzitter van de Centrale Cliëntenraad van GGZ inGeest. Dit is een raad waarin leden van meerdere deelraden zitting hebben. Wij houden ons bezig met advisering aan de directie en de Raad van Bestuur van GGZ inGeest. Ik was op de lagere school al van de belangenbehartiging, eerst voor de schoolmelk en later hebben we geprobeerd te regelen dat meisjes behalve handwerken ook mochten handenarbeiden. Ik wilde altijd al dingen regelen en beter maken. Discriminerende kwesties had ik al vroeg in de gaten en daar deed ik dan wat tegen. En nu dan belangenbehartiging voor psychiatrisch patiënten.'





## Ervaringsdeskundigheid

Marijke werkt ook in de ervaringsdeskundigenpool. Dat is een verzameling van mensen met psychiatrische aandoeningen die les, lezingen en workshops geven op aanvraag en zo inzicht in het leven van een psychiatrisch patiënt verspreiden. 'Her en der geef ik workshops op scholen en soms ook aan psychiaters in opleiding. Enkele keren per jaar geef ik les over bipolaire stoornis vanuit patiëntenperspectief aan de masterclass van het kenniscentrum bipolaire stoornissen. Dit zijn fijne dingen om te doen, maar mijn grote trots is de cursus die nu al jaren elke donderdagochtend loopt voor migrantenvrouwen met psychische problemen in Haarlem. Deze cursus heb ik zelf ontworpen. Migrantenvrouwen moeten zich meer bewust worden waar ze eigenlijk mee zitten, waar komt die stress vandaan. De vrouwen die ik spreek zijn diep ongelukkig en hebben niet het flauwste idee waar het vandaan komt. We werken aan bewustwording. Er komen allerlei mensen les geven over zeer uiteenlopende onderwerpen. Ik leid ook weer mensen op, jonge vrouwen met allochtone achtergrond die steeds meer van de lessen gaan overnemen. De groep is leuk, hier zijn we heel actief mee. We doen minstens een uur sport en spel, mensen verrijken door te spelen en met elkaar de strijd aan te gaan in voetbal of basketbal of wat dan ook. Dat vinden ze heerlijk. Ze spelen in het dagelijks leven erg weinig. Wij bieden de mogelijkheid om in beweging te komen.'

## Kwaliteitsonderzoek

'Op dit moment ben ik bezig vanuit de cliëntenraad om een kwaliteitsonderzoek op te zetten waarin wij kunnen nagaan op welke wijze de bezuinigingsmaatregelen vanuit de overheid effecten hebben in de GGZ', vertelt Marijke. 'Hoe de Raden van Bestuur en de directies de vertaling van de maatregelen maken in de instellingen. Er zijn meerdere doelen in dit onderzoek, het wordt tamelijk groot opgezet. Om te beginnen in deze instelling, maar er worden ook andere instellingen in het land in betrokken en misschien zelfs nog over de grens. De GGZ en de medezeggenschap moeten radicaal moderniseren, maar hoe precies dat is de vraag. De organisatie is er om patiënten op weg te helpen en diezelfde organisatie is nu de patiënten aan het benadelen. Dit wordt aangewakkerd doordat ze miljoenen moeten bezuinigen. Hele afdelingen worden weggehaald, innovatieve ideeën geschrapt. Het gaat erom hoe de organisatie het doet. Je kunt het vergelijken met een chirurg die halverwege operatie zegt: 'sorry, het geld is op... de mazzel, ik ben weg'. In de fysieke geneeskunde is het logisch dat je een behandelplan niet kunt inkorten, maar in de psychiatrie worden nu halve of hele behandelingen geschrapt. Hele goede therapieën, bijvoorbeeld voor eetstoornissen, kunnen nu niet meer doorgaan. We krijgen er brieven over

die er niet om liegen. Als raden kom je dan in een machteloze positie terecht en de bedoeling van het onderzoek is om weer macht terug te krijgen, de tijd te gaan begrijpen en dat begrip veel beter in te zetten dan we nu doen.'

## Knappe koppen

Marijke zit ook in het bestuur van het landelijke kenniscentrum bipolaire stoornissen. Een denktank van knappe koppen die informatie met elkaar uitwisselen en zorgen dat informatie over de ziekte wordt verspreid. 'Ik zit daar vanuit cliëntenperspectief. Ik ben de eerste, zo iemand hebben ze nooit gehad. Het waren altijd alleen maar psychiaters. Het is buitengewoon interessant. Mijn medebestuurders zijn de crème de la crème van de psychiatrie en dat is een heel bijzonder volkje. Tegenwoordig wordt ook een bestuurszetel vanuit betrokkenen en verpleegkundigen toegevoegd. Ik vind het nog wel ingewikkeld om met mijn perspectief te komen want zij zijn mij lichtjaren voor qua kennis. Hele clevere mensen, erg inspirerend vind ik.'

## Nieuwe oefenmaatschappij

'Als je een psychiatrische aandoening krijgt, loop je de kans alles te verpesten wat je hebt opgebouwd. Je huis, je baan, relaties. Vrienden snappen niks meer van je. Bij deeltijdbehandeling en groepsbehandeling leer je mensen kennen en samen met deze lotgenoten schep je een nieuwe oefenmaatschappij. Door deze onderlinge steun kun je langzamerhand weer wennen in de maatschappij. Een deel van het onderzoek gaat daar ook over. Die onderlinge kennisuitwisseling van lotgenoten die is heel belangrijk.'

## Café Oké!

Tien jaar geleden begon Marijke vanuit het COC, waar ze voorzitter was, met een homocafé voor verstandelijk gehandicapten. 'Dat bestond toen nog niet, ik heb het uitgevonden. Later is dit landelijk overgenomen op veel plekken. Ik vond het ontzettend leuk om dit te pionieren. Overal vandaan uit het inrichtingsleven kwamen ze naar ons toe, dat vind ik geweldig. Ze moesten helemaal leren om elkaar te leren kennen. Dat had stil gestaan. Omdat ik lui ben geef ik verantwoordelijkheid heel snel uit handen, ze moesten alles zelf doen, vergaderen en achter de bar staan.' Lachend: 'Ik kon het allemaal ècht niet, ze moesten het dus ook ècht zelf doen. De kas tellen en zo, leer het maar. Ik heb een soort aangeleerde hulpeloosheid, dat versterkte hun kracht. Dat was een model dat heel goed werkte. Waardoor deze onontgonnen groep mee kon doen. Nu hebben ze zelfs een eigen boot bij de canalparade van de gaypride in Amsterdam. Prachtig. Ik dacht nog: dat komt door mij. Toen ik stopte is het gelukkig allemaal doorgegaan.'

## Mijn vreugde

'Mijn vreugde in mijn leven is mijn vriendin, diepe vreugde. We zijn twee jaar samen en worden altijd blij van elkaar. Als je zo ziek bent geweest en na geruime tijd met pillen en behandeling daar weer aan ontgroeid bent, dan schaam je je dood over wat je gedaan hebt. Je hebt dan een zelfgevoel van nul komma nul. Vanuit die positie liefde toelaten is een

langdurige kwestie. De marktwaarde wordt aanzienlijk veranderd, het was moeilijk om daar weer uit te komen, om die waardigheid weer terug te vinden. De waardigheid om weer verliefd te mogen en kunnen worden. Dat vond ik een heel bijzonder proces. Een andere vreugde is dat ik mijn verstand nog kan gebruiken, kan bijdragen aan beter functioneren van bijvoorbeeld medezeggenschap. Dit is heel erg leuk. Dat ik als orthopedagoog kan blijven kijken naar mensen. Ik vind het leuk om mijn hersens te gebruiken, dingen waar te maken die ik denk.'

## Sociale inclusie

Sinds twee jaar neemt Marijke deel aan Elsito. 'Elsito is een internationale onderzoeksgroep naar het begrip sociale inclusie. Dat betekent zoveel als dat iedereen erbij mag en moet kunnen horen. We hebben uitwisselingen met groepen uit Brussel en Athene. Sinds mijn ziekte kunnen mijn hersenen niet meer tegen vliegen in een vliegtuig. Ik had dus nooit gedacht nog ver buiten Nederland te kunnen komen. De groep ging naar Athene en heeft er echt werk van gemaakt om te zorgen dat ik daar ook naartoe kon. Een vrouw uit de groep is met mij meegereisd. Wij zijn per trein naar Brindisi in Italië gegaan, toen met de veerboot en daarna per bus naar Athene. Een reis van drie dagen om daar drie dagen het programma te kunnen volgen om vervolgens in drie dagen weer terug te reizen. Fantastisch. Ik had mezelf "gekleind" en dit was voor mij een hele stap. Mensen in mijn positie zijn verlamd door angst dat het fout kan gaan. Dan blijven ze passief en roken alleen nog maar, verder is alle beweging weg. Door deze reis naar Griekenland te ondernemen heb ik mijzelf ook op die manier weer in beweging gezet. Je moet gewoon weer lef krijgen.'

**Aan alle mensen met een bipolaire stoornis heeft Marijke een advies:**

**'Maak ziekteinzicht, want je blijft echt stil staan wanneer je de ziekte laat winnen. Bewustzijn is heel erg belangrijk, zeker met dit soort geniepige kloteziektes die je moet leren kennen en daar moet je ook volledig voor gaan. Dat is het enige waar de ziekte voor wijkt. De ziekte zie ik als een aparte entiteit. Die moet heel serieus genomen worden. En als je je goed voelt met medicatie, laat het dan zo. Vaak willen mensen dan gaan minderen, maar dan gaat het veelal weer verkeerd. Dus nooit zonder psychiatrische begeleiding iets veranderen. Het is natuurlijk vreselijk om voortdurend medicijnen te moeten innemen, eng ook, maar dat moet je echt leren aanvaarden. Je moet verstandig zijn.'**



Thijs Mosterman is fotograaf in wording. Hij wil de dingen graag op een andere manier laten zien: zoals ze ook zijn, maar in de regel nooit worden bekeken.





# Los LIPPIG

Ze hing haar jas over de stoel, ging zitten en legde een fonkelnieuwe smartphone op tafel.

“Heb je een nieuwe?” vroeg ik.

“Ja,” zei ze met glimmende ogen.

Ze hield het apparaatje stevig vast terwijl ze het mij liet zien.

“Ik wist niet dat je alweer aan een nieuw toestel toe was,” zei ik enigszins verbaasd.

“Was ik ook niet,” reageerde ze met een triomfantelijke blik.

Ze begon te vertellen. Haar verhaal ging over haar baas, die af en toe plotseling een paar dagen weg was voor een onduidelijke klus bij een groot elektronicabedrijf. Ze had de boekhouding er wel eens op nageslagen, maar kon er nooit iets over terugvinden.

Afgelopen week had hij een verrassing. Nieuwe laptops, een beamer en voor elke medewerker een smartphone, en dat in een financieel onzekere tijd. “We waren wel eens toe aan iets nieuws,” had hij erbij gemompeld.

Maar zij wist wel beter: alle apparaten droegen hetzelfde merk. Juist, dat van het bedrijf waar haar baas zo vaak voor aan het werk was.

“Illegale praktijken of niet, ik heb er toch een mooie telefoon aan overgehouden,” lachte ze waarna ze een iets te grote slok van haar wijn nam.

Een paar dagen later zagen we elkaar weer op een feestje.

“Euh,” zei ze aarzelend, “dat ene dat ik laatst over mijn werk vertelde...”

“Dat van je telefoon?” vroeg ik iets te luid.

“Ja, dat. Euh, het zou fijn zijn als je dat niet aan anderen vertelt. Mijn baas zou er wel eens mee in de problemen kunnen komen, tja, en ik dan ook.”

“Natuurlijk,” antwoordde ik. “Maar heb je het alleen aan mij verteld?”

“Ik denk het wel,” zei ze.

“Je hebt het mij ook verteld,” reageerde een vriend die toevallig iets opving. “Eergisteren, tijdens dat etentje.”

“Ai, daar was ik al bang voor. Wie waren daar ook alweer bij?”

Hij noemde een vijftal namen. En een zesde, maar dat was een twijfelgeval.

“Weet je wat?” zei ze, “Ik stuur iedereen gewoon een groepsbericht. Dat kan heel gemakkelijk met mijn nieuwe telefoon.”

Even later kreeg ik een bericht, dat naar een stuk of tien anderen was verzonden. “Hallo allemaal. Dat ene verhaal dat ik laatst aan sommigen van jullie heb verteld over mijn werk, zouden jullie dat a.u.b. niet aan anderen willen vertellen? Bedankt!”

Het duurde maar even en toen kwam de eerste reactie.

“Wat? Vertel, je maakt me nieuwsgierig!”

Ze was toch niet zo loslippig geweest als ze dacht.

*Janneke Pelle werkt in zorg en horeca, is koorpianiste, recenseert theatervoorstellingen en geeft elke week Nederlandse les aan een inburgerende leeftijdgenote. Bovenal houdt ze van mensen en hun verhalen. Hierover schrijft ze op <http://weblog.theefiets.nl>.*





# KORTSTE interview ooit



Janoh de Groot

En dan het kortste interview ooit gehouden. Ella Noordzij, kunstenares te Apeldoorn. Ze maakt prachtige schilderijen en beeldhouwwerken en daarin ben ik niet bevooroordeeld. Ik vind haar een levenskunstenaar. Ze is altijd goed gemutst, hoewel het leven haar niet altijd gunstig gezind was. Uit eigen keuze leefde ze altijd van weinig geld. Ze overleefde twee keer kanker en begon op 65-jarige leeftijd aan haar huidige relatie. Aan het eind van de week vertrekt ze voor een maand naar Frankrijk. Op mijn vraag of ik haar mag interviewen barstte ze in lachen uit en zegt: 'nee, beslist niet!' Ik ben met stomheid geslagen, ik verwacht dit helemaal niet. Ik ben van mening dat zij een hoop te vertellen heeft waar een ander zijn of haar voordeel mee kan doen. Op mijn vraag waarom niet, antwoord ze: 'Ik heb helemaal geen waarom niet. Het is het eerste echte gevoel wat meteen in mij opkomt: ga ik niet doen. Wat ik te vertellen heb vertel ik wel tegen de mensen die ik uitkies.' Ik probeer nog dat ze zoveel te vertellen heeft en heeft meegemaakt. Haar antwoord: 'wie niet, we hebben allemaal wel eens wat.' En daar heb ik het mee te doen.

# Een **GOEDE KLIK** tussen **SCHOOL** en **PAARD**

Marijke Mosterman

Op je vijftiende de zware opleiding International Baccalaureate (IB) volgen en ondertussen aan een topsportcarrière werken. Jèva Koop is leerling van International School Eerde en rijdt elke dag paard bij de nabij gelegen Manege Hazelhorst. 'Ik ben een doorzetter. In sport en op school.'

**J**èva woonde tot augustus vorig jaar in Sint Petersburg, Rusland. Daar is ze geboren en getogen. Met een Nederlandse vader is ze tweetalig opgegroeid. 'Ik wilde graag naar Nederland', verklaart ze. 'De universiteiten zijn hier beter en daar wil ik straks graag naar toe.' Ze is nog maar vijftien en volgt de opleiding International Baccalaureate (IB) aan de International School Eerde. IB is een internationale, zware versie van het VWO, waarmee je naar alle vooraanstaande universiteiten van de wereld kunt. 'Ik ben de jongste van de klas. Het is niet zo dat ik in Sint Petersburg klassen heb overgeslagen of zo, daar heb ik gewoon het negenjarig programma afgelopen. Maar de anderen zijn allemaal 17 of 18 jaar.'

## Oldenburger

Jèva heeft speciaal voor International School Eerde gekozen, omdat ze er de gelegenheid heeft elke dag paard te rijden op de nabij gelegen manege Hazelhorst. 'Het is ongeveer tien

minuten fietsen. Heerlijk om even te ontsnappen aan school met dag en nacht dezelfde mensen om je heen. Maar het is vooral heel fijn om elke dag met mijn paard bezig te zijn.' Sanzio is het paard, een Oldenburger, dat ze samen met haar vader enkele weken geleden in Duitsland heeft gekocht. 'Mijn oude paard Bapkhar is met pensioen', vertelt Jèva. 'Dat was mijn lieve topper, ik ben er Russisch kampioen Dressuur voor kinderen mee geworden. We hebben hem meegenomen naar Nederland omdat het zo koud is in Rusland. Hij graast nu in de wei in Emmen. Af en toe zie ik hem nog wel eens. Ik mis hem wel heel erg. Ik trok elke dag wel drie uur met hem op. Met Sanzio moet ik nog een band krijgen.'

## Zachte hand

Sanzio is nog jong. 'Hij is nog wat bang en wat kijkerig', vertelt Jèva. 'Hij is ook wat zwaarder dan mijn vorige paard, je moet hem af en toe echt wat doordouwen. Maar het is een prachtig paard om te zien. Heel groot, met lange voorbenen.



Daar letten ze op: hoe langer de voorbenen, hoe beter het paard. Sanzio heeft allure. En hij heeft talent, hij heeft het in zich om kampioen te worden. Volgens mij gaat het wel klikken tussen ons.' Om kampioen te worden heb je behalve een goed paard ook een goede ruiter nodig. 'Je moet altijd blij aankomen', zegt Jèva. 'Met een goed humeur. Als je zelf chagrijnig bent, wil het paard ook niet. Verder ben ik iemand met een zachte hand en zachte benen. Ik rijd echt helemaal op gevoel. Je hebt ook mensen die er voor kiezen heel streng te zijn, maar als je aan de top wilt komen moet je volgens mij alles met je gevoel doen. Eén zijn met je paard. Verder moet je een goede dressuurhouding hebben. En die heb ik wel: handje strak en alles goed onder controle. Ik heb altijd een acht uit de tien.'

### Langzaam opbouwen

Vanaf haar vijfde jaar rijdt Jèva al paard. 'Ik ben altijd gek op paarden geweest. Toen ik tien was zei de mevrouw die me trainde tegen mijn vader: "dat meisje kan heel goed rijden. Als je verder met haar wil komen moet je een eigen paard kopen." En zo is het begonnen.' Ze deed vaak mee aan wedstrijden en dat is ze hier ook weer van plan. 'Maar we moeten het trainen langzaam opbouwen', vertelt ze. 'Sanzio is nog maar zes, hij moet alles nog leren. We kunnen nog niet lang achter elkaar rijden. Ik train twee dagen per week met mijn trainster Marieke Voorneveld en verder ga ik soms longeren, soms kijk ik alleen even hoe hij erbij staat, maar ik ben er elke dag.' Het lijkt een moeilijke combinatie: topsport met een zware IB-studie. Maar Jèva wil in Nederland de top bereiken met haar paard. 'Voor Rusland rijden is heel makkelijk, in Nederland worden veel hogere eisen gesteld. Maar het lukt mij wel. Ik ben een doorzetter. In sport en op school.'

### Rusland

Jèva is er wel trots op dat ze in Rusland is opgegroeid. 'Sint Petersburg is een hele mooie stad aan het Ladogameer, het is er wel koud, maar de stad lééft. De cultuur is eeuwenoud en er zijn prachtige gebouwen te zien', vertelt ze. 'In Rusland heerst een serieuze mentaliteit. Nederland is vrolijk, de mensen zijn vriendelijk. En ook rijk, dat kun je zien aan het gedrag. In Rusland is het heel anders gesteld met de economie. De mensen zijn er druk bezig aan de toekomst te bouwen, ze hebben natuurlijk een heel andere geschiedenis dan de Nederlanders.' Jèva ging er naar een privéschool. 'Daar zie je kleine kinderen van zes jaar met bodyguards. Eerst is het wel leuk om bij de elite te horen, maar dan ontdek je dat ze nooit zichzelf zijn. Dat is jammer. Ik ben trouwens heel anders opgevoed dan die andere kinderen. Die krijgen alles en mogen alles. Ik leerde dat je er pas wat voor terug krijgt als je je best doet.'

Eerst IB halen, dan een jaartje intensief sporten op topsportniveau en dat dan combineren met de universiteit. Dat is de ambitie van Jèva. 'Ik ben nog maar 17 als ik IB haal. Dat is best nog jong voor de universiteit, dus ik kan nog een jaartje wachten.' Ze wil Economics & Business gaan studeren. 'Later wil ik manager worden. Ik weet nog niet waar.' Jèva heeft het heel druk, ze moet erg hard werken voor haar studie en haar sport. 'Ik haal veel energie uit het paardrijden. Soms ben ik heel moe, maar over het algemeen ben ik heel gelukkig.'



# LUIE

## verhaaltjesschrijver

Af en toe schrijf ik een verhaaltje, niet uit passie, maar omdat er me gewoon één te binnen schiet. Ik vind het zo'n interessant fenomeen, je laat anderen in je hoofd kijken. Ik was altijd erg gesteld op privacy in mijn hoofd, dus ik ben hier pas heel laat mee begonnen. En ook omdat ik lui ben. Soms inspireert een schrijver mij ineens heel erg, vandaag is dat Hans Dorrestijn. Ik lees nu voor de tweede keer zijn vogelgids en daarbij schiet ik soms wel vier keer per pagina in een onbedaarlijke lach. Een paar uur later heb ik dan ineens ook een verhaaltje in mijn hoofd. Hij is op latere leeftijd gaan vogelen, ik ben op latere leeftijd gaan vogelen en dat scheidt een band. Sinds mijn veertigste kijk ik naar vogeltjes en andere dieren. Ik dacht: nu weet ik wel genoeg van mensen, nou wil ik weleens weten wat er verder op de aarde rondloopt. Ik ben niet het type vogelaar dat voor dag en dauw uit de veren springt om nog voor de zon opkomt al fris en fruitig in het veld te staan met een kijker om en een telescoop met statief op de schouder klaar te staan voor de vroege fluitertjes. Nee, ik doe het kalm aan. In principe word ik wakker zonder wekker en aangezien ik regelmatig iets te laat naar bed ga, word ik ook regelmatig iets te laat wakker om het vroege ochtendgloren in eigen persoon te kunnen aanschouwen. Er gaan jaren voorbij zonder een ochtendgloren mijnerzijds. Om mij heen gaan de meeste vogelaars regelmatig met verre vogelreizen mee, soms meerdere keren per jaar. Nou lijkt mij dat ook wel leuk, maar het vooruitzicht om voor dag en dauw op pad te moeten, schrikt mij dus erg af. De excursies van de plaatselijke vogelclub vangen ook altijd akelig vroeg aan. En avondexcursies zijn er echt heel weinig. Met een interval van een week of twee stap ik zelf maar in mijn auto om een rondje te gaan maken. En ondanks mijzelf zie ik dan af en toe iets bijzonders.

Zo zag ik vorige week vanuit mijn campertje, waar ik lekker luxe uit het raam zat te hangen, in een oud maïsveld ineens een bijzonder profiel met een bijzonder temperament. En meer dan één. Dat onbekende zie je ineens in een ooghoek, een onbekende manier van lopen, even rennen, stilstaan, de houding, zoiets. Als de wiedeweerga dook ik achter mijn stoel, want daar ligt mijn telescoop, altijd klem als ik hem nodig heb. Raam open, weer een stukje dicht, want het telescoopstatief moet op het raam worden gemonteerd. De te zware telescoop eindelijk in de juiste positie en dan hopen dat ze er nog zijn. Godzijdank waren de vogels plaatsgetrouw en ik kreeg alle tijd om ze eens goed te bekijken. Het bleken goudplevieren in zomertenue, fantastisch in het pak. Wat een schoonheden. Hele mooie gouden glans over het verenpak, met een wit overhemd een beetje open en een gitzwart t-shirtje. Ze liepen op hun hoede, maar toch ook weer driestig hun eigen weg. Een stukje dribbelen, dan weer rusten, om zich heen kijken, weer een stukje dribbelen, prachtig. En aangezien ik, zoals ik al zei, een beetje luiig ben, bleef ik waar ik was en zag nog iets bijzonders. Een heel klein dingetje. Verrek, dat leek een kievitje maar dan veel kleiner en anders gestreept, dat moest klein plevertje zijn. En.. ze waren met z'n tweeën. Ik heb er niet genoeg verstand van om meteen te weten of het een bontbekje of een kleine plevier is, maar sinds enige tijd heb ik een mobiele telefoon met internet en die bracht uitkomst. Zo las ik dat de bontbek alleen voorkomt langs de kust en de kleine meer in het binnenland. Een foto erbij en, ja hoor... sprekend. Een kleine plevier dus, wauw... en dat in één weiland. Mijn vogelhart was weer enorm veel groter gegroeid. Ik nam me weer voor om dit toch echt vaker te doen en ging geheel vervuld naar huis, om daar tevreden uitgeteld op de bank te ploffen.

Vogeltjeskijker Janoh de Groot



## Op **ZOEK** naar een **ECHTE** moeder

Daar staat ze dan. Achttien lentes jong. Achttien jaar en twee dagen om precies te zijn. Een mooi, slank meisje, bruin haar en prachtige, grote bruine ogen. Spijkerbroek, trendy T-shirt en een hip jasje maken het geheel compleet. Ze is bij het zwerfjongerenproject aangemeld door de schoolmaatschappelijk werkster. Ook zij is bij het gesprek aanwezig.

We zullen haar Tamara noemen. Stralend vertelt ze dat ze haar VMBO diploma heeft gehaald. Straks gaat ze naar het MBO. Ze heeft er zin in maar...

Ze heeft geen dak meer boven haar hoofd. Ze is op straat gezet door vrienden van haar moeder. Haar vader is niet in beeld. Ook nooit in beeld geweest trouwens. Tamara's moeder is met de liefde van haar leven verhuist naar Italië. Liefde nummer zeven. Deze keer is het echt de liefde van haar leven zo heeft moeder haar dochter verzekerd. Tamara mocht mee naar Italië. Dit wilde ze echter niet. Ze koos voor het halen van een diploma en gelukkig kon ze wonen bij vrienden van haar moeder. Dat wil zeggen zolang moeder betaalde.

Toen stopten de betalingen. Van een gezellige sfeer veranderde de sfeer in ongezellig. De sfeer werd beladen. Tamara at, dronk en douchte op kosten van anderen. Natuurlijk werkte Tamara, een bijbaantje in de horeca. Maandelijks leverde dit zo'n 120 euro op. Hiervan werd de telefoon en de zorgverzekering betaald. Bijdragen in de kosten van levensonderhoud lukte niet. Smeekbedes aan het adres van moeder werden niet gehonoreerd en dus zou Tamara op straat worden gezet.

Tot aan het woord smeekbedes werd het verhaal vlot en met droge ogen verteld. Bij het woord smeekbedes begonnen de tranen te vloeien. Een vloedgolf van tranen. Bijna niet te stoppen. Tamara voelde zich zo alleen en zo in de steek gelaten. Welke moeder deed nou zo iets?

Thee, zakdoekjes en een pauze dragen eraan bij dat het gesprek kan worden voortgezet. Nee, er is geen sprake van schulden. Nee, blowen of wat dan ook doet ze ook niet. Koken kan ze, de was doen ook en ze is ook sociaal vaardig.

Besloten wordt dat Tamara bij ons kan wonen en dat we hard op zoek gaan naar een passende vervolgplek.

Tamara gaat het wel redden. Eigenlijk is ze alleen maar op zoek naar een moeder zoals ze zelf zegt, 'maar dan wel een echte...'

*Jenny Kamps is manager bij de stichting BYou, een inloopcentrum voor zwerfjongeren.*



## Ik moest **STERK** zijn en voor mezelf **OPKOMEN**

Mathilde van Hulzen

Eén op de vijf mensen krijgt in zijn leven een psychische aandoening. Hoe is het eigenlijk om als kind op te groeien in een gezin waar psychische problemen spelen? Irene Geerdink (25) heeft een jongere broer met autisme en ADHD, haar vader kampt met een psychische ziekte. De gezinsmoeilijkheden hebben Irene snel zelfstandig gemaakt, en zorgzaam. 'In mijn jeugd heb ik een heleboel lol gehad, maar ook veel rottigheid beleefd. Toch ben ik er goed uitgekomen.'

Irene Geerdink is gek op dieren én op kinderen. Tijdens haar mbo-opleiding diervoorzorging raakte ze verslingerd aan zeeleeuwen. Toch besloot ze door te leren voor sociaal pedagogisch werker. Ruim drie jaar werkt ze nu met kinderen op een buitenschoolse opvang en ze geniet duidelijk van hun enthousiasme en spontaniteit. 'Mijn hart ligt nog steeds bij de zeeleeuwen, maar hier ben ik beter op mijn plek. Ik had vast spijt gekregen als ik in mijn eentje als dierenverzorger met zeeleeuwen op Tenerife was gaan werken, zonder mijn vrienden en mijn huisdieren om me heen. Nu blijven de zeeleeuwen voor mij extra speciaal. Ik word heel rustig van ze, en vooral heel blij.'

Irene had het plezierige contact met dieren en vriendinnen in haar jeugd hard nodig. Thuis was het soms moeilijk. Bij haar jongere broer werd al vroeg ADHD geconstateerd. 'Hij was heel druk en supervroeg wakker. Dan stond hij te springen en te stuiteren op de gang, terwijl ik graag nog wilde slapen. Ik werd er helemaal druk van in mijn hoofd. Ik kan zelf ook onrustig zijn, maar dat weet ik van mezelf en dan kan ik na een tijdje ook weer rustig gaan zitten. En als mijn gedachten met me op de loop gaan, ontspan ik me door te schrijven of ik ga met vriendinnen kletsen.'

### Bloedneus

Sommige momenten uit haar jeugd vergeet Irene nooit meer. De heftige ruzies met haar broer bijvoorbeeld. 'Hij doet geen vlieg kwaad, maar als kind wilde ik me niet op mijn kop laten zitten en dan ging het soms te ver. Zo heeft hij eens mijn gloednieuwe zwemdiploma doormidden getrapt. Mijn trots was gekrenkt en ik had een bloedneus. Ook heeft hij een keer bedreigd een dartpijlje in mijn oog te werpen, toen kroop ik zowat onder de bank. Als hij echt woedend wordt, zit er geen rem meer op. Dan kan hij ook hele lelijke, kwetsende dingen zeggen, dat heeft hij op dat moment helemaal niet door. Van een ander zou ik dat nooit accepteren, maar van hem weet ik dat het niet zo bedoeld is. Mijn vader heeft eens toevallig een filmpje gemaakt van zo'n ruzie en besloot bewust om niet in te grijpen. We schopten tegen elkaars fietsen en de zijne viel om terwijl de mijne bleef staan. Uiteindelijk gingen we gewoon uit elkaar.'

Irene houdt veel van haar broer. 'Een paar jaar geleden kreeg hij een andere psycholoog. Die wilde meer testen doen en toen bleek ineens dat hij niet alleen ADHD heeft, maar ook autisme. Toen ben ik echt kwaad geweest op de psycholoog die

hem daarvoor heeft begeleid. Want ik heb zoveel meegemaakt met mijn broertje en dan werd het steeds op ADHD gegooid. Twintig jaar een kind onder je hoede en je ziet dat niet, terwijl een ander het meteen opmerkt! Ik was heel boos. Daaruit blijkt natuurlijk wel dat ik gek op 'm ben. Anders zou ik er niet zo mee zitten. Bovendien was het makkelijker geweest voor hem én voor ons als we het eerder hadden geweten. Dan was hij eerder eraan gewend geraakt en wij ook.'

Ze heeft geen gewone band met haar broer. 'Echt knuffelen of aanraken zoals andere broers en zussen dat doen, dat gebeurt bij ons niet. Als kinderen stoeiden we af en toe, maar dat vond hij nooit lang leuk. Als je daarmee opgroeit, weet je niet beter. Ik vond het normaal; nu mis ik het soms. Dat we gek op elkaar zijn, spreken we ook nooit uit. We zijn wel geestelijk verbonden: we begrijpen elkaar goed. Maar niet altijd, haha.' Irene heeft niet ervaren dat zij of haar broer vervelend zijn behandeld door andere kinderen vanwege de ADHD en het autisme. 'Hij mocht altijd meedoen met spelletjes op straat en ik had veel vriendinnen. Ooit heb ik een vervelend briefje van een ander kind gehad, wie dat was zijn we nooit te weten gekomen. Maar het waren meestal kleine dingen. We werden niet buitengesloten of weggepest.'

## Op zijn kop

Met haar vader heeft Irene een hechte band. Een papakindje noemt ze zichzelf. 'Mijn moeder was bovendien altijd bezig met mijn broertje, omdat hij zoveel aandacht nodig had.' Irene was acht toen haar vader zijn eerste psychose kreeg, een jaar daarna gebeurde het nog een keer. Irene's leven stond op zijn kop. Het huwelijk van haar ouders liep op de klippen; haar vader ging uiteindelijk begeleid wonen. Op haar vijftiende kreeg hij zijn derde en heftigste psychose. 'We waren net bij mijn oma en opa op bezoek en mijn vader wilde ineens niets meer. Ik heb op hem ingesproken en toen heeft hij een poppetje getekend dat hij vroeger vaak voor me maakte, toen hij nog niet ziek was. Dat vond ik heel indrukwekkend.' Irene zat destijds volop in de puberteit. 'Dat is sowieso al een moeilijke periode. Maar als je een broertje én een vader hebt die niet helemaal gemiddeld zijn, en een moeder die door al dat gedoe onzeker is geworden... Dat is best lastig. Als ik thuis was en tv keek op mijn kamer, dan vond ik dat ik een zwaar leven had. Maar als ik op school met vriendinnen omging, was ik een gelukkig meisje. Ik ben altijd heel positief geweest en al die vervelende gebeurtenissen hebben me nooit eronder gekregen. Dus ik ben er zelf uitgekropen. Maar het was wel zwaar.'

Ze vond steun bij haar dieren, haar vriendinnen en ook bij een leerkracht. 'Hij vroeg altijd aan me hoe het ging. Ook nu informeert hij nog regelmatig naar me bij mijn moeder, die op dezelfde school werkt. Dat vind ik fijn. Ik had met deze meester een klik, terwijl de rest van de klas niet met hem kon opschieten.'

De situatie thuis maakte Irene snel zelfstandig. Ze mocht al vroeg op pad met vriendinnen, zonder ouderlijk toezicht. 'Mijn moeder vertrouwde me. Ik liet altijd weten waar ik was en ze wist gewoon dat het goed zou gaan als ik ergens ging spelen of logeren. Ik heb nooit iets gekst uitgehaald.'

## Oordeel

Op haar 21e ging Irene het huis uit. 'Daar was ik toen echt aan toe. Niet alleen omdat ik wilde studeren, maar ook omdat ik moe was in mijn hoofd vanwege die drukte van mijn broer.' Sinds ze niet meer thuis woont, heeft ze wel eens een 'mindere' week. 'Ik sta heel positief in het leven en wilde nooit opgeven, ook al maakte ik veel nare dingen mee. Dus ik heb veel gevoelens voor me uit geschoven. Mijn moeder zei altijd dat het goed ging maar eigenlijk maakte ze zich de hele tijd zorgen. Ik liet daarom alles langs me heen gaan, om niet nog

meer energie van haar te vragen. Ik moest dus wel sterk zijn en voor mezelf opkomen. Maar ik ben er wel goed uitkomen. Het zelfstandig leven gaat goed, het werk ook.' De relatie met haar broer is sterk verbeterd. 'Af en toe doen we leuke dingen samen, zoals naar een optreden gaan. Dat hij dan zijn aandacht niet erbij kan houden en over het veld gaat zwerven, dat maakt me niet uit. Ik geniet er dan toch van. Als je samen in één huis woont, botst het eerder.'

Irene is heel zorgzaam en beschermend. Zo nu en dan maakt ze zich druk over hoe andere mensen over haar broer en vader denken en op hen kunnen reageren. Niet omdat ze zich schaamt; als het toevallig zo uitkomt, vertelt ze er openhartig over. 'Maar mensen hebben al snel hun oordeel klaar. Als je het over autisme of psychoses hebt, dan denken ze vaak dat zo iemand 'gek' is. Voor mij was het dus een hele stap dat ik mijn vader laatst heb meegenomen naar een muziekoptreden. Gelukkig ging het heel goed en hebben we veel plezier gehad. Een hele overwinning voor mij.' Irene is er blij om dat haar broer speciaal onderwijs heeft gevolgd. 'Toen hij klein was, zeiden ze dat hij op zijn best bij een sociale werkplaats terecht zou kunnen. En nu is hij gewoon kok!'

Daarom vindt ze zich ook op over de voorgenomen bezuinigingen op het reguliere en speciale onderwijs. 'Dan moeten kinderen zoals hij meedraaien in een gewone klas, terwijl ze juist meer aandacht nodig hebben en kleine groepen. Ook in het speciale onderwijs willen ze de klassen groter maken. Allemaal bezuinigingen. Dus ik ben blij dat mijn broertje niet meer naar school hoeft. Want hij heeft wél in een kleine groep gezeten en veel aandacht gehad, en kijk eens hoe goed hij terecht is gekomen.'

Irene wil nu verder in het sociaal pedagogische werk. En wie weet, een relatie op den duur. 'Ik word alleen niet zo snel verliefd', lacht ze. 'Voor mij moet het net zo gaan als in de film: dat je helemaal het wauw-gevoel krijgt, met vlinders in je buik. Ooit heb ik eens een jongen in de trein ontmoet die gitaar voor me ging spelen. Normaal ben ik nooit verlegen, hij kreeg het voor elkaar. Maar toen ben ik de trein uitgestapt en ik heb die jongen nooit meer gezien. Nu wacht ik tot ik iemand tegenkom waarbij ik een goed gevoel krijg. Iemand waar ik echt iets aan heb.'



# Laat **MENSEN** in hun **WAARDE**

Marijke Mosterman

‘Als je in de zorg werkt, moet je oppassen dat je niet hospitaliseert’, zegt Cees van der Wal. Hij werkt sinds 1992 in de zorg bij verschillende instellingen in verschillende functies. ‘Je moet flexibel kunnen zijn en mee veranderen, anders hou je het niet vol in deze tijden waarin veranderingen in de zorg aan de orde van de dag zijn.’ Hij heeft ook een boodschap aan de politiek: ‘laat zorgafhankelijke mensen in hun waarde’.

**C**ees werd geboren in Lemmer en verhuisde al snel naar Leeuwarden. ‘Het was leuk om in Leeuwarden op te groeien’, vertelt hij. ‘Maar er waren ook mindere tijden. Ik werd nog wel eens gepest vanwege mijn lengte, ik ben nu bijna twee meter, en vanwege mijn luie oog. Schele, riepen ze dan. Maar op de middelbare school kwam er een ommekeer. Ik werd stoerder, kreeg meer zelfvertrouwen en ik pestte gewoon terug. Op mijn manier ben ik toen wel gelukkiger geworden.’ Maar soms heeft hij er nog wel eens last van. ‘Zo af en toe kan ik nog heel onzeker zijn. Dan denk ik: waar ben ik eigenlijk mee bezig. Waarom flap ik dat er nu zomaar uit. Dat merkt men misschien niet zo aan mij, maar toch is het zo. En ook van dat luie oog heb ik nog wel eens last. Maar ach. Ik ben gewoon wie ik ben. Dat denk ik dan ook wel weer.’

## Mensenmens

Na de Lagere Landbouwschool ging Cees naar de Middelbare Landbouwschool in Emmen. ‘Het was te ver om dagelijks op en neer te gaan van Leeuwarden naar Emmen, dus ik ging in de kost bij een keurig nette familie. Elke zondag weer met de bus langs al die Drentse dorpjes, dat was wel een opgave.’ Na zijn opleiding ging Cees werken in de chrysantenteelt. Toen hij weigerde om bij de zaak te gaan wonen, kreeg Cees ontslag. ‘Ik werkte destijds als vrijwilliger bij de ziekenomroep in Emmen, en toen er een keer een open dag in de Zorg werd georganiseerd, dacht ik: he, misschien is dat wel wat voor mij.

Volgens mij had ik drie opties: buschauffeur, vrachtwagenchauffeur en een baan in de zorg. Mijn ouders vonden de twee eerste opties maar niks, en ik liet me toch wel door hen beïnvloeden. Niet dat ik daar later spijt van heb gehad hoor, ze wisten wel goed wat bij mij paste. Ik denk niet dat ik gelukkig was geworden op de weg. Ik ben meer een mensenmens.’

## Stigma

Het werd dus de zorg. ‘Het is misschien wel een verschil, van chrysanten naar mensen, maar toch ben je bij beide met zorg bezig’, zegt Cees. Hij volgde een cursus via het arbeidsbureau en kreeg een stageplek in de ouderenzorg in Coevorden. ‘Mensen kijken raar op als je als man in de zorg werkt. Je krijgt gelijk een stigma van dat je dan wel een man zal zijn die van mannen houdt. Ik wist wel dat men het beroep als een vrouwenberoep zag, maar dat de vooroordelen zo groot waren, wist ik niet. Raar, dat mensen zo denken.’ Cees leerde alles. ‘Ik moest stoffen, ik werkte in de linnenkamer, ik maakte schoon en ik werkte in de keuken. Vroeger moest je gewoon alles doorlopen en ik vind dat prima. Tegenwoordig hoeven leerlingen dat niet meer en dan merk je toch wel dat er iets aan de basis ontbreekt.’ De opleiding Helpende duurde twee jaar. Daarna deed Cees de tweejarige deeltijdopleiding Bejaardenverzorger: vier dagen werken, een dag naar school. ‘Ik hoopte dat ik na mijn opleiding wel een baan zou krijgen in dat verzorgingshuis in Coevorden, maar helaas...’



# CEES



## EVV'er

Dankzij vrienden kwam de kersverse bejaardenverzorger bij een woonzorgcentrum in Bussum terecht. 'Ik ging in Almere wonen en besloot in Amsterdam een opleiding te gaan volgen als ziekenverzorger. Toen ik dat diploma in m'n zak had wilde ik doorgaan voor verpleegkundige, maar dat bleek niet te lukken bij de toenmalige werkgever.' Cees verhuisde en ging in een verpleeghuis werken. Ondertussen trouwde hij met Anja, met wie hij, samen met twee kinderen uit haar eerdere huwelijk Manou en Jeroen een leuk en gezellig gezin vormt. Via de functie van zorgcoördinator kwam Cees bij een zorgcombinatie terecht. Daar is hij nu EVV'er, Eerst Verantwoordelijke Verzorger, en hij werkt 32 tot 36 uur per week, overdag, 's avonds of 's nachts. 'Leiding geven is leuk, maar met cliënten omgaan is nog leuker', zegt hij. 'En het is voor je eigen flexibiliteit en inzicht goed om van tijd tot tijd van functie en van toko te veranderen.'

## Eindstation

Cees zorgt ervoor dat het goed gaat op zijn afdeling somatiek met ongeveer vijftien bewoners. 'Ik help de mensen indien nodig met wassen en aankleden, ik geef medicijnen, rapporteer, regel de huisartsbezoeken; ik zorg dat het allemaal goed loopt op de afdeling.' Hij probeert de mensen een waardige oude dag te geven. 'Niemand kiest ervoor in een verzorgingshuis terecht te komen. De mensen die er komen hebben hulp nodig bij hun dagstructuur, bij het wassen en aankleden, dat soort dingen. Het verzorgingshuis is het eindstation, dat weten de bewoners, dat weten wij, dat weet de familie, dat weet iedereen. Wij proberen hen te helpen nog wat plezier in hun leven te krijgen. Sommige mensen hebben familie die hen af en toe eens mee uit neemt, een wandelingetje maakt of een praatje aanknoopt. Anderen die dat geluk niet hebben, moeten het hebben van de vrijwilligers en ons. En dan kun je wel roepen dat tijd geld is, en dat we het allemaal zo druk hebben in de zorg, maar die druk komt van buitenaf, van de mensen die van achter een bureau op papier bepalen hoeveel zorg bewoners mogen krijgen.'

## Veranderingen

Over die "papier zorg" met de merkwaardige bijbehorende regels en structuur maakt Cees zich zorgen. 'In Den Haag bedenken ze bijvoorbeeld dat bewoners om negen uur uit bed geholpen moeten worden. Maar als een gepensioneerde bakker het liefst om vijf uur opstaat omdat hij dat z'n hele leven al gedaan heeft, waarom zou dat dan niet mogen? Als een oud-caféhouder liever om twaalf uur opstaat op z'n oude dag, waarom kan dat dan niet? Laat de mensen in hun waarde.' Cees heeft sinds 1992 heel veel zien veranderen in de zorg. 'Er wordt van overheidswege gemopperd dat mensen te lang moeten wachten tot ze naar de wc kunnen. Wel, pik dan ook niet steeds meer zorgmedewerkers weg en manage de zorg niet op minuten per bewoner. We moeten sneller en efficiënter werken, maar maak dat de bewoners maar eens duidelijk. Die zijn oud, die zijn ziek, die hebben tijd nodig.' Het is lastig om aan steeds weer nieuwe eisen te voldoen. 'De zorg is nu meer vraaggericht, dat betekent dat de cliënt zelf meer gaat bepalen wat hij nodig heeft en dus onafhankelijker moet zijn. Om dat voor mekaar te krijgen moeten wij veranderen, maar die cliënten ook. Die moeten zich zelfstandiger opstellen, maak ze dat maar eens duidelijk. De politiek eist tegenstrijdige dingen die helemaal niet kunnen. Mensen zijn geen robotjes. En straks krijgen we weer een nieuwe club mensen die waarschijnlijk weer allerlei andere wensen heeft en onmogelijkheden bedenkt.'

## Flexibel

Aan de andere kant zouden de medewerkers in de zorg zich ook wel wat flexibeler kunnen opstellen, vindt Cees. 'Als iemand al twintig jaar op dezelfde plek in dezelfde functie werkt, komen veranderingen veel harder aan. Iedereen in de zorg zou het lef moeten hebben om een keer te gaan wisselen, af en toe die knop om te durven draaien. Men moet uit die hospitalisatie zien te komen waarin ze zijn beland. Laat het leven! Zorg dat er wat gebeurt!' Hij heeft nog wel meer suggesties. 'De politiek moet af van dat jachten en jagen en bemoeien. Heb een beetje respect: laat mensen mensen zijn.' Hij zou graag zien dat er meer tijd voor de bewoners kwam. 'Als je de levensgeschiedenis van bijvoorbeeld dementerende mensen een beetje weet, kun je ze veel beter helpen.' Cees neemt ondanks de druk zelf vaak tijd voor de mensen. 'Ik hou me niet alleen aan de praktische zorg. Ik maak een praatje en een lolletje en als ze na acht uur 's avonds nog even zin hebben om in de huiskamer te zitten, dan doe ik daar niet moeilijk over. Dan pak ik er nog een hapje en een drankje voor hen bij. Als de mensen het leuk hebben en naar hun zin hebben, dan heb ik het ook naar mijn zin. Daar doe ik het voor.'



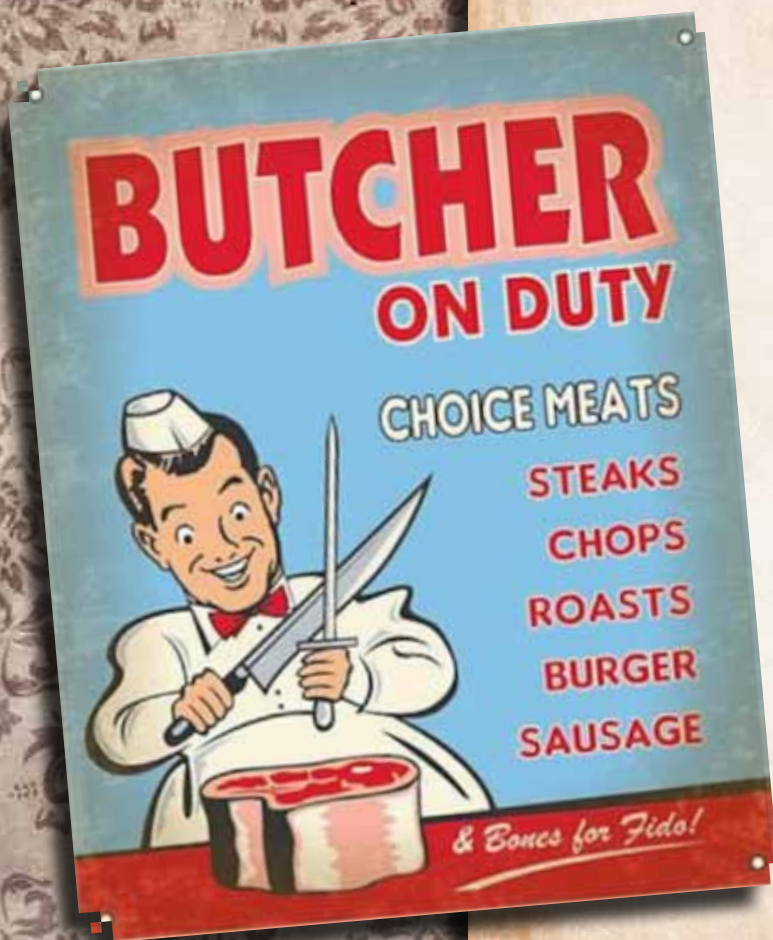
# INGEZONDEN

Lieve Mathilde,

Over de ouderwetse keuken gesproken: gisteren erg gelachen tijdens het bakken van slavinken, vanwege de gedachten aan mijn moeder. 'Rolletjes' noemde zij de slavinken. Zij at ze het liefst op zondag. Er werden er altijd twee gekocht. De supermarkt heeft geen verpakkingen met één stuk in de schappen liggen. Oma heeft het een keer gevraagd aan een aardige meneer van de supermarkt. 'Heeft U ook pakjes met één rolletje?' De meneer begreep niet direct wat zij bedoelde. Moeder pakte de man bij zijn supermarktschort, bracht hem naar het schap met vlees en liet zien wat zij bedoelde: rolletjes. 'Helaas mevrouw, wij hebben de slavinken alleen per twee of vier.' Moeder legde zich erbij neer. Vanaf toen kocht zij een pakje van twee op zaterdag. Dit had een praktische achtergrond: op zaterdag bakte moeder een omelet in een royale hoeveelheid boter. Na het smullen van het eitje bleef er nog boter achter in de pan. In dit vet (zuinig! en lui! niet afwassen) werden de twee slavinken gebakken. Eén voor zondag, één voor maandag.

Onze slavinken waren van die dikke, uit de biologische winkel. Ze lagen heerlijk te braden in de roomboter. Drie stuks. Wij aten met z'n tweeën. Ze waren te gek lekker en gingen dus helemaal op.

Groetjes, Hanneke



## Zeur & Zanik voelen zich prima aan de wal

Volgens mij komt het niet goed met Nederland.



Er moet nodig eens iemand in actie komen.



# De Ouderwetse Keuken

Is er iets armoediger dan een opgewarmde tegel diepvriesspinazie? In mijn tienertijd werd ik door mijn vader dikwijls erop uit gestuurd om een spinazieblok te halen bij de supermarkt. Zo'n tegel kostte maar één gulden, lekker goedkoop dus en dat kwam aan het einde van de maand vaak erg goed uit. Toen mijn ouders nog bij elkaar waren, droeg ik dure merkjurken en aten we regelmatig van de traiteur. Maar daar kwam na hun scheiding een einde aan. Ik ging bij mijn vader wonen; we leefden van zijn karige wao-uitkering. Soms waren er maanden bij die eindigden met drie keer zo'n goedkoop blok diepvriesspinazie in de week. Omdat mijn vader net zo'n afkeer had van spinazie als ik, maakte hij er een grote omelet bij. Die werd zorgvuldig in tweeën gesneden en dan legden we ons deel bovenop de spinazie.

Zo hoefden we in ieder geval dat groene spul niet te zien. Toen mijn moeder erachter kwam hoe vaak wij spinazie aten, was ze hoogst verontwaardigd. 'Vroeger bleefden jullie nooit spinazie, terwijl ik het juist zo heerlijk vind!'

De hekel aan spinazie bleef, tot ik lid werd van een eetclub. Van tevoren had iedere deelnemer zijn of haar minst gewaardeerde etenswaren mogen doorgeven, zodat ik nog steeds die groene smurrie kon vermijden. Toch had iemand een keer lasagne met spinazie gemaakt. Ik wilde niet zeuren en proefde er dus van. Verrassend lekker! Later ontdekte ik verse spinazie, die je prima kunt eten als salade of roerbakken met oosterse kruiden. Maar zo'n diepvriestegel komt er bij mij nog steeds niet in.

## ROMIGE SPINAZIESOEP

### Nodig:

400 gram jonge spinazie, 1 ui, 1 aardappel, 1 liter water, 1 eetlepel olijfolie, twee bouillonblokjes, verse kruiden zoals majoraan of tijm, laurierblaadje, zout, nootmuskaat, 4 eetlepels room

### Bereiding:

Maak de ui schoon en snijd 'm in dunne plakjes. Was de spinazie twee keer in een bak water (laat even staan, zodat het zand naar de bodem zakt). Schil de aardappel en snijd 'm in blokjes.

Fruit de ui zachtjes in de olijfolie tot hij zacht is. Voeg de aardappel, het water, zout, de bouillonblokjes, de kruiden en het laurierblaadje toe. Breng aan de kook en laat 15 minuten pruttelen.

Haal het laurierblad eruit en voeg de spinazie toe. Kook 5 minuten door. Pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met nootmuskaat en peper en zout naar wens. Schep de soep in kommen en doe er een eetlepel room op.

### Weetje:

Spinazie zit bomvol vitamines en mineralen, maar het ijzer erin is moeilijk opneembaar. Zo sterk als Popeye word je er dus niet van. Volgens de laatste voedingskundige inzichten is spinazie opwarmen niet schadelijk voor gezonde volwassenen. Ook kun je spinazie gerust met vis combineren.



MIEREN *LOK*doosjes

Denkend aan mieren zie ik nijvere beestjes noest langs sombere tegels gaan.	Insecten en takjes korreltjes suiker zoetheid te over in 't grootsche gewas.
Rijen ondenkbaar volgzame dieren die immer werken nooit stil blijven staan.	De sfeer is er goed ze willen niet kwaad doen ze leven gewoon hun kleine bestaan.
En in de geweldige verte verzonken de mierenhopen verspreid door het gras.	En in al hun gelederen wordt de stem van lokdoosjes met hun eeuwige rampen gevreesd en verstaan.

(naar Hendrik Marsman).

**Puntenslijper**

