

Voor en door cliënten

# Spreekbuis

Lente 2025

Jaargang 32

Update CCE

Tuinpraat met Kaat

Stamgasten

The Doors

Willem 80

WLB De Eenhoorn



# Inhoudsopgave



Van de redactie	03	26	Angst en Stemming
WLB De Eenhoorn	04	28	Boekbespreking
Opmerkelijk nieuws	08	30	Volle maan
Centrale Cliëntenraad Emergis	10	31	Budgetrecept
GGZ ABC	12	32	Gedicht



Gedichten	14	33	Requiem van een verslaafde
Het Huis van Herstel	16	34	TV Tips
Tuinpraat met Kaat	18	36	Peters moppenhoek
Muziek: The Doors	22	37	Spreekwoorden
Computercursussen	24	38	Sudoku's en Puzzels
		39	Stamgasten

# Van de Redactie

Alweer een bomvolle Spreekbuis ligt voor je. Vanuit Emergis zijn er dit keer bijdragen van de medewerkers van het Huis van Herstel, informatie over het volgen van computercursussen bij het WLB Joannaplantsoen en informatie over het zorgprogramma Angst en Stemming.

Karin reisde dit keer naar WLB De Eenhoorn in Oostburg. Alle werkleerbedrijven zijn nu aan de buurt geweest en we zijn druk bezig om te kijken hoe we deze bezoeken een vervolg kunnen geven.

Verpleegkundig Specialist Eveline heeft mee gedaan aan een schrijfwedstrijd van het E-magazine GGZ Totaal en heeft daarmee de tweede prijs gewonnen. Haar verhaal is te lezen op pagina 30.

Ook mochten we weer een aantal bijdragen van lezers ontvangen en samen met de vaste rubrieken is er weer een mooi blad van de persen gerold.

We krijgen regelmatig vragen over de deadline voor het inleveren van kopie. Deze zijn 1 mei en 1 augustus, 1 november, 1 februari. De Spreekbuis wordt dan zo een 6 weken later verspreid.

We wensen jullie veel lees plezier met de nieuwe Spreekbuis.

Lees je de Spreekbuis in de wachtruimte van je behandelaar of heb je ontslag gekregen in één van de klinieken en wil je thuis verder lezen? Dat kan. De Spreekbuis is ook digitaal te lezen via de website van de Centrale Cliëntenraad ( <https://cr-emergis.nl/spreekbuis> ) of scan onderstaande QR-code.



## COLOFON

**Jaargang 32 nr. 1**  
**Lente editie 2025**

### **"Spreekbuis"**

is een informatie- en gezelligheidsblad voor en door cliënten van Emergis.

Het blad wordt op initiatief van de Centrale Cliëntenraad (CCE) uitgegeven

### **"Spreekbuis"**

verschijnt 4x per jaar

### **"Spreekbuis"**

informeert de lezer o.a. over zaken die voor hen van belang kunnen zijn, zoals: activiteiten in woon- en leefomgeving en nieuws & ontwikkelingen uit de GGZ of Emergis in het bijzonder.

### **"Spreekbuis"**

is een product van:

### **Huisdrukkerij** **WLB Joannaplantsoen**

Voor vragen, opmerkingen of kopij kunt u terecht bij

[spreekbuis@zeelandnet.nl](mailto:spreekbuis@zeelandnet.nl)

of

t.a.v. Redactie Spreekbuis  
Joannaplantsoen 2, 4462AV  
Goes

**"Beledigende, racistische en/of seksistische inzendingen worden geweigerd"**

**Redactie Spreekbuis:**  
Karin, Julia, Peter H,  
Peter L, Pieter, Roland

# WLB de Eenhoorn

Voor de serie verhalen over de verschillende werkleerbedrijven ging ik deze keer op bezoek bij WLB de Eenhoorn in Oostburg. Samen met onze chauffeur Fred ging ik op pad. Alleen al de rit ernaar toe was mooi, een heel stuk door het open land van Zeeuws-Vlaanderen. We werden verwacht en we werden vriendelijk onthaald. De Eenhoorn zit in een pand van de Dethon, de Eenhoorn heeft daar een eigen werkruimte maar ze werken wel veel samen met Dethon. Ze delen gezamenlijk één kantine en ondersteunen elkaar waar mogelijk. Medewerkers van WLB de Eenhoorn kunnen bijvoorbeeld gaan werken voor de Dethon en dat kan ook andersom. Er is een mogelijkheid voor medewerkers tot doorstroming van de Eenhoorn naar een betaalde baan bij Dethon middels stages. Daarnaast werken ze samen met WLB Het Hertepark in Groede en de gemeente Sluis.



Winkeltje

## Leuke sfeer

De werkplaats van de Eenhoorn is licht en ruim, er zijn grote ramen en er heerst een gezellige sfeer. De medewerkers vonden het leuk dat we kwamen, we kregen een uitgebreide rondleiding. Iedereen daar is trots op zijn of haar werk, ze wilden ook best op de foto voor de Spreekbuis. Al met al was het een erg leuk bezoekje, we hebben veel gelachen want het gevoel voor humor zat er goed in!

Het eerste wat ik zag toen ik binnenkwam was het winkeltje, ik nam me direct voor om een paar mooie houten ornamentjes te kopen voor ik weer terugging naar Goes! Wat een mooie spullen maken ze daar!

## Inpakafdeling



### De inpakafdeling

De rondleiding kreeg ik van werkbegeleider Esther, een opgeruimde, vrolijke dame. Ze liet me als eerste de inpakafdeling zien. Ze verpakken er schroeven voor een groot bedrijf elders in het land. Ze vouwen zelf de doosjes, die worden dan gevuld met verschillende soorten schroeven, gecontroleerd en daarna voorzien van een sticker. De orders wisselen van soort schroeven, hoeveelheden en labels per doosje. Dit wordt allemaal nauwkeurig bijgehouden voor het bedrijf waarvoor ze dit werk doen. Inpakwerk is er altijd, ze zorgen ervoor dat dit werk continu door kan gaan. De ruimte is rustig, de radio staat zachtjes aan, er heerst een fijne sfeer. Er zijn 3 medewerkers bezig als wij de rondleiding krijgen, ze vonden het leuk dat we er waren en ze waren erg vriendelijk. Wat een leuk begin van de middag!





### Houtbewerking

Een deel van de Eenhoorn is ingericht voor houtbewerking. Er staan allerhande machines, grote werkbanken en veel handgereedschap. Het ziet er ordelijk en netjes uit. Gereedschap hangt overzichtelijk aan een rek, planken staan gesorteerd bij elkaar en schroeven spijkers en dergelijke hebben er een vaste plek. De houtbewerker die er op dat moment aan het werk is, laat me trots de spullen zien die ze er maken. Ik vind het knap als mensen zo handig zijn, mooie spullen kunnen maken en ook nog eens met al die apparaten overweg kunnen! De medewerkers maken er prachtige tafeltjes met een boomstamschijf als blad, vogelhuisjes en houten vormen van bijvoorbeeld een specht. Ook doen ze in deze werkplaats hout schuren voor de Dethon, die maken daar onder andere lampen van. Het is een voorbeeld van de onderlinge samenwerking en dat is waardevol voor beide partijen.



## Creativiteit

Hier worden zoveel mooie, leuke spullen gemaakt, teveel om op te noemen eigenlijk! Die spullen worden verkocht in hun eigen winkel en in de winkel van WLB Het Hertepark. Er is veel ruimte voor creativiteit bij De Eenhoorn, zo doen ze er bijvoorbeeld brandschilderen. Dat wil zeggen dat je met een houtbrandapparaat tekeningen op hout kunt maken. Ook liggen er prachtige potloodtekeningen op een werktafel en er is iemand een houten vogel aan het schilderen. Wat ze maken verschilt, als er dingen zijn die ze goed kunnen verkopen dan blijven ze die maken. Van tijd tot tijd bedenken ze iets nieuws, zo blijft er afwisseling in het assortiment en voor de medewerkers.



Veilig werken is bij alle werkleerbedrijven belangrijk. Veiligheidsschoenen zijn beschikbaar voor de medewerkers, die zijn namelijk verplicht in de werkplaats. Mensen worden goed verzorgd, bij de lunch maken de medewerkers van de Dethon altijd soep. Daar kunnen ze van mee eten, er is elke dag een goed verzorgde broodmaaltijd voor de lunch. Ook de koffiepauzes zijn in de gedeelde kantine met de Dethon medewerkers. De kantine is groot en gezellig, we gaan samen koffie drinken tijdens de rondleiding. De kannen met koffie en thee staan al klaar, ik kan zo aanschuiven. Het is allemaal schoon en netjes en na de koffie gaan we nog even terug naar de werkplaats. Ik maak nog wat foto's voor dit artikel en zoals ik me had voorgenomen: ik kocht 2 houten sleutelhangers, één met een ingebrandde afbeelding van een hond, eentje met een bloem én ik kocht een houten deurklopper met een prachtige, gebrandschilderde specht. Ik was helemaal in mijn nopjes en moe maar voldaan reden mijn chauffeur Fred en ik terug naar de overkant, naar WLB Joannaplantsoen in Goes. Met een hoofd vol indrukken en superleuke spulletjes!

Lieve mensen van WLB De Eenhoorn: bedankt voor de gezelligheid, de rondleiding en de koffie. Ik heb genoten en schrijf dit artikel met een glimlach op mijn gezicht, hopelijk tot ziens!!!

Lijkt het je leuk om ook te komen werken bij de Eenhoorn? Als je in de gemeente Sluis woont heb je geen verwijzing nodig, voor andere gemeentes heb je wel een WMO-verwijzing nodig. Neem vrijblijvend contact op met de werkbegeleiders Bernard of Esther

### Contact

Industrieweg 2  
4501 PM Oostburg  
Tel: 0117 – 456312  
fieret@wlbzeeland.nl of  
b.g.grootnibbelink@wlbzeeland.nl

### Openingstijden:

Maandag tot en met donderdag geopend  
van 9.00 tot 16.00 uur.  
Vrijdag gesloten



# Opmerkelijk nieuws

**Spijkennisse** – In het Zuid-Hollandse Spijkennisse is een basketbalwedstrijd gestaakt. De wedstrijd was ruim een kwartier bezig toen het brandalarm van sporthal Den Oert afging. De brandweer kwam met spoed naar de sporthal. Na enige onduidelijkheid over de brandhaard bleek dat een spelend kind op de tribune de alarmknop had ingedrukt en er geen sprake was van brand. De brandweer kon al snel weer inrukken. Het resetten van het alarm duurde enkele uren waardoor de wedstrijd na drie kwartier definitief werd gestaakt.

**Rhenen** - Een parachutist is per ongeluk geland in het apenverblijf van Ouwehands Dierenpark in Rhenen. De bedoeling was om te landen op de middenstip van het net in gebruik genomen kunstgrasveld van de naastgelegen voetbalclub. Door onbekende oorzaak landde hij op het gras van het bonoboverblijf. De man werd snel uit zijn benaderde situatie bevrijd. Een tweede parachutist belandde in een boom in een aangrenzend bos. Een geluk voor de man was dat de apen op het moment van de landing binnen zaten. Een tweede geluk is de landingsplek, 100 meter verderop en hij zat in het olifanten- of leeuwenverblijf. De man raakt niet gewond. De andere parachutist is met een ambulance naar het ziekenhuis vervoerd.



**Bergambacht** – Net als elk winterseizoen was het ook deze keer voor automobilisten nodig om de ruiten van hun auto te krabben. Een automobilist in Bergambacht dacht dit anders op te lossen. Na een tip van omwonenden trof de politie een man aan die zijn ruiten probeerde te ontdooien door middel van branden kaarsen. De man is dringend verzocht om een andere manier te gebruiken om de ruiten te ontdooien.



**New York** - De Noorse schaker Magnus Carlsen is in december gediskwalificeerd op het WK snelschaken in New York omdat hij weigerde zijn spijkerbroek om te ruilen voor een nette pantalon. De lijstaanvoerder kreeg ook nog een boete van 200 dollar. De schaakbond FIDE bracht na het voorval een verklaring naar buiten waarin staat dat het dragen van een spijkerbroek volgens de kledingvoorschriften verboden is. De schaker had hier niet bij stil gestaan en heeft uit principe geweigerd zich voor de volgende ronde om te kleden en is naar huis gegaan.

**Cyffylliog** – Het plaatsje Cyffylliog in Wales is overspoeld door winkelend publiek en vrachtverkeer op zoek naar de ALDI-supermarkt. Het dorp heeft ongeveer 500 inwoners en telt niet meer dan een handvol straten en heeft geen supermarkt. Een grappenmaker heeft een boerderij op de aangegeven locatie op Google Maps aangemerkt als supermarkt. Minstens 1 vrachtwagen heeft zich klem gereden in één van de smalle bochten van het gehucht en heeft een elektriciteitskabel beschadigd. Google heeft de locatie van de supermarkt inmiddels verwijderd en roept mensen op om fouten altijd te melden.



**Eindhoven** – De brandweer van Eindhoven is uitgerukt naar een balkon waar flink wat rook vanaf kwam. Bij aankomst bleek dat de bewoner het balkon had uitgekozen om op een maandagmorgen in december te gaan barbecueën. Het bij het balkon horende appartement ligt op de elfde etage van een appartementencomplex. In hun complete uitrusting klommen de brandweerlieden met de brandslangen naar boven. Eenmaal bij het appartement aangekomen bleek de bewoner zich van geen kwaad bewust. Hij had honger en was aan het barbecueën. Ook de politie en ambulance werden gealarmeerd.



**Shanghai** – In de grootste stad van China heeft een huiseigenaar, ondanks een bod van 200.000 euro geweigerd om te verhuizen voor de aanleg van een nieuwe snelweg. De weg is nu om zijn huis heen gebouwd maar nog niet in gebruik. Tijdens de bouw is de eigenaar dagelijks naar het centrum van de stad om te ontsnappen aan het bouwlawaai. Het lawaai en trillende muren zijn een voorproefje van wat hij kan verwachten als de snelweg eenmaal geopend is. De eigenaar heeft dan ook spijt van de beslissing om het bod niet te accepteren. Met de kennis van nu had hij het bod destijds geaccepteerd.

# Centrale Cliëntenraad Emergis (CCE)

*De Centrale Cliëntenraad Emergis, ook wel CCE genoemd, zet zich in voor de belangen van cliënten binnen Emergis. De raad bestaat uit cliënten en ex-clieënten. We richten ons voornamelijk op beleidszaken. Het werkgebied van de raad beslaat Emergis. Daarin werken wij dan ook samen met locatieraden. Voor ons zijn zij onmisbaar. De Spreekbuis biedt ons in elke editie ruimte om iets te vertellen over onze werkzaamheden.*

## De raad

Op dit moment bestaat onze raad uit vijf leden en aspirant-leden. We zijn blij dat we weer gegroeid zijn. Er is namelijk genoeg werk te doen. Een volle en actieve raad is daarbij erg belangrijk.

## Nieuwe leden gezocht!

We zouden het heel fijn vinden om onze raad weer wat uit te breiden. Lijkt het jou leuk om mee te denken over allerlei verschillende zaken binnen Emergis? Neem dan contact met ons op.

Je kunt ons het beste bereiken door te mailen naar [cce@emergis.nl](mailto:cce@emergis.nl)

## Advies- en instemmingsaanvragen

We hebben de afgelopen periode twee adviesaanvragen behandeld. Bij één vraag wachten we nog op het besluit. De andere aanvraag kunnen wij wel al hier bespreken:

### Adviesaanvraag strategisch vastgoedplan

We hebben een adviesaanvraag gehad over het strategisch vastgoedplan. Dit is een document waarin staat beschreven hoe Emergis omgaat met het vastgoed. Dit zijn dus de gebouwen van Emergis. Hierbij kun je denken aan het gebouw van het ambulancetruwe centrum, de beschermende woonvorm of de kliniek. In het strategisch vastgoedplan staat beschreven hoe Emergis in grote lijnen met deze gebouwen om wil gaan. Dit geeft dus houvast en duidelijkheid. Wij waren erg blij met de komst van dit plan. Emergis heeft namelijk veel gebouwen. Sommige gebouwen zijn nieuw en voldoen aan alle eisen. Maar andere gebouwen hebben juist weer achterstallig onderhoud. Dit is iets waar wij ons vaak druk over maken. Het hebben van het plan betekent dat er serieus gekeken zal worden naar de gebouwen. Het is een meerjarenplan. Dat betekent dat niet alles tegelijk zal worden uitgevoerd. Dit gebeurt in stappen. Van al die kleine stappen zullen wij dan ook weer aparte aanvragen krijgen. Je kunt hierbij denken aan bijvoorbeeld de uitbreiding van de BW Kloetinge. Hiervan hebben wij op dit moment een aanvraag lopen.

Omdat dit een grote maar ook brede adviesaanvraag is hebben wij ook gevraagd of een expert van het LOC (landelijke orgaan cliëntenraden) met ons mee wilden kijken. We wilde dit namelijk wel goed aanpakken. Vervolgens hebben we positief geadviseerd op het stuk over het strategisch vastgoedplan. We vinden het een goede basis waarmee Emergis aan de slag kan. Natuurlijk hadden ook nog wat punten benoemd: zoals privacy, parkeerplekken, geluid, bereikbaarheid en veiligheid. Bij de volgende aanvragen die we krijgen zullen we hier dan ook alert op zijn.

Inmiddels heeft de locatieraad Kloetinge ook een enquête uitgezet over het terrein. De locatieraad gebruikt deze dan weer om input te geven over veranderingen op het terrein. Cliënten die ergens op het terrein verblijven hebben deze enquête mogelijk ook voorbij zien komen.



### Adviesaanvraag herinrichting en intensivering ouderen ggz

Deze adviesvraag begon wat rommelig. De afdeling ouderen ggz had namelijk al een aantal bedden tijdelijk gesloten zonder dit vooraf met ons te bespreken. We zijn toen naar de afdeling geweest om de situatie te bekijken. Dit had tot gevolg dat wij een brief naar de raad van bestuur hebben gestuurd. Vervolgens hebben we ook een gesprek gehad hierover.

Uiteindelijk is er een adviesaanvraag gekomen. In het kort ging dit over de afbouw van 60 naar 43 bedden. Naast de afbouw zouden de overgebleven bedden ook geïntensiveerd worden. Makkelijk gezegd betekent dit meer tijd voor de cliënt. De keuze voor het sluiten van bedden had onder andere te maken met leegstand van bedden. Natuurlijk riep de aanvraag nog wel enkele vragen op. Na beantwoording daarvan was het voor ons duidelijk. De sluiting was logisch en noodzakelijk. We hebben daarom besloten om achter dit besluit te staan. Per 1 januari 2025 is dit dan ook definitief doorgezet.

### Begroting 2025-2027

Jaarlijks komt deze adviesaanvraag terug. De begroting voor het nieuwe jaar. Elk jaar nemen we de gehele begroting pagina voor pagina door en kijken we waar we vragen over hebben. Dit kunnen vragen zijn ter verduidelijking. Maar we kijken ook naar wat we het afgelopen jaar hebben gezien of wat we graag anders willen voor de toekomst. Deze vragen bespreken we dan met de raad van bestuur. Omdat het er altijd veel zijn is dit voor ons de fijnste manier om dit te doen. We hebben de aanvraag goedgekeurd met nog een aantal vragen/opmerkingen. We zijn nog in afwachting op een reactie.



### **Bezoek BW Heemskerkstraat & WLB Joannaplantsoen**

Op woensdag 4 december stonden er weer locatiebezoeken gepland. Dit keer gingen we naar Goes. We startten de dag met een bezoek aan de BW Heemskerkstraat. We werden hier hartelijk ontvangen. We begonnen met een rondleiding. Het zag er allemaal keurig uit. Alle bewoners hebben een eigen appartement. In het complex zit ook een appartement waar de begeleiding verblijft. De nachtdienst slaapt hier. Maar er is ook een ruimte waar iedereen samen kan komen tijdens een koffie-uurtje, of om gezellig samen te eten. Wij hadden het geluk dat we bij het koffie-uurtje konden zijn. Er was een gemoedelijke sfeer en er waren leuke gesprekken. We hebben echt genoten van het bezoek en de gastvrijheid. Wat een fijne plek om te wonen.



Daarna zijn we vertrokken naar werkleerbedrijf Joannaplantsoen. We kregen een rondleiding. Deze begon bij het gedeelte waar ze boeken binden, folders maken enzovoort. We zagen mooie dingen voorbijkomen. Daarnagingen naar het Legogedeelte. Wat was er veel. Er werd hard gewerkt om de winkel netjes te hebben, de pakketten kloppend, foto's te maken enzovoort. Een mooie plek om te werken. We willen iedereen weer bedanken voor de gastvrijheid.

### **Vragen en opmerkingen?**


Heb je iets gelezen waar je op wilt reageren? Of wil je iets anders delen/melden. Mail ons gerust. Jullie input is voor ons namelijk altijd waardevol. Mailen kan naar: [cce@emergis.nl](mailto:cce@emergis.nl)

# GGZ ABC deel 2


Als je terecht komt in de GGZ zal je veel afkortingen tegenkomen. Dit kwartaal deel 2 van de toelichting op deze artikelen, zodat jouw behandeling in de psychiatrie beter verstaanbaar wordt.



<b>MBT</b>	<b>Mentalization Based Treatment</b> (Therapie waarbij je je zowel je eigen als die van andere personen hun gedachten, gevoelens en emoties probeert te begrijpen)
<b>MC</b>	<b>Medium Care</b> (Opnameafdeling met een lagere zorgintensiteit voor mensen die in crisis verkeren)
<b>MDO</b>	<b>Multidisciplinair overleg</b> (Overleg waarin cliënten afzonderlijk worden besproken door een breed team aan hulpverleners)
<b>MJD</b>	<b>Maatschappelijke en justitiële dienstverlening</b> (Bied advies en begeleiding aan cliënten met financiële zorgen)
<b>MW</b>	<b>Maatschappelijk werk</b> (Bied hulp bij psychosociale problemen zoals geld, werk, school, wonen en relaties)
<b>NAH</b>	<b>Niet-angeboren hersenletsel</b>



<b>OP</b>	<b>Ouderen psychiatrie</b> (Opnameafdeling voor cliënten vanaf 65 jaar)
<b>PB'er</b>	<b>Persoonlijk begeleider</b>
<b>PMT</b>	<b>Psychomotorische therapie</b> (Non-verbale therapievorm, ook wel vak therapie genoemd, gericht op beweging)
<b>PTSS</b>	<b>Posttraumatische stressstoornis</b> (Psychische aandoening dat ontstaan is door traumatische gebeurtenissen)
<b>PVP</b>	<b>Patiënt vertrouwenspersoon</b> (Onafhankelijk persoon dat advies, informatie en hulp kan geven aan cliënten die zijn opgenomen in een GGZ-instelling)



<b>SEH</b>	<b>Spoedeisende hulp</b>
<b>SPOR</b>	<b>Spoedeisende psychiatrische onderzoeksruimte</b> (Een ruimte op de HIC waar net binnengekomen cliënten worden beoordeeld door een arts)
<b>SPV</b>	<b>Sociaalpsychiatrisch verpleegkundige</b> (Een verpleegkundige die zich gespecialiseerd heeft in de psychiatrie)
<b>SRH</b>	<b>Steunend Relationeel Handelen</b> (Een methode om cliënten te ondersteunen in hun herstel- en ontwikkelingsproces door het zichtbaar maken van hun krachten)

T

**TD** Technische dienst  
**TS** Tentamen suïcide  
(Poging tot zelfdoding)

V

W

**VIM** **Veilig Incident Melden**  
(Het digitaal melden van een incident door een hulpverlener om hiervan te leren en deze in de toekomst te kunnen voorkomen)

**Vpk** **Verpleegkundige**

**VZ** **Verslavingszorg**

**Wajong** **Wet arbeidsongeschiktheids-voorziening jonggehandicapten**  
(Een uitkering voor mensen die niet kunnen werken door een ziekte of handicap vanaf jonge leeftijd)

**WAN-hoofd** **Weekend-, avond-, nachtdienst**  
(Aanspreekpunt voor hulpverleners en biedt hulp bij verpleegtechnische handelingen of calamiteiten)

**WAO, WAZ & WIA** **Wet arbeidsongeschiktheidsverzekering**  
(Een uitkering voor mensen die tijdelijk/altijd arbeidsongeschikt zijn)

**WLB** **Werkleerbedrijf**  
(Een beschutte werkomgeving voor mensen met een psychische problemen om arbeidsvaardigheden te leren of te herstellen)

**WLZ** **Wet langdurige zorg**  
(Regelt zware, intensieve zorg voor kwetsbare ouderen, mensen met een handicap en mensen met een psychische aandoening wonend in een instelling)

**WMO** **Wet maatschappelijke ondersteuning**  
(Het bieden van ondersteuning vanuit de gemeente om mensen zo lang mogelijk thuis te kunnen laten wonen)

**WVGGZ** **Wet verplichte GGZ**  
(Beschrijft de rechten van mensen die verplichte zorg krijgen in de GGZ)

Z

**ZAG** **Zorg afstemminggesprek**  
(Een gesprek tussen hulpverleners, naasten en de cliënt zelf om de zorg te evalueren en opnieuw af te stemmen)

**ZM** **Zorgmachtiging**  
(Een rechterlijke machtiging van enkele maanden of jaren waarmee verplichte zorg mag worden toegepast)

**ZN** **Zo nodig**  
(Medicatie wat kan worden ingenomen (naast vaste medicatie) om een crisis te voorkomen of om uit een crisis te komen)

# Gedichten

Elke dag denk ik, nu is alles geregeld, ff rust?  
Maar het is telkens weer opnieuw beginnen. En ik wil winnen.  
Elke dag, telkens, nieuwe kracht.  
Waar is God zijn macht.  
Ik zie het niet terwijl zoveel positieve dingen komen en gaan.  
Mensen die komen en gaan in een dag.  
Ik leef omdat het mag, dat is Gods genade.  
Niet iedereen ziet dit zo.  
Maar ik ga bijna k.o.

*Vol en leeg, stem en niks, liefde en droom, werkelijkheid en realiteit.*

Ik zit er tussen in. De balans die wint.  
Ik voel me net een kind. Een kind van God.  
En ik gok een bod.  
Dat ik het wel redden zou..  
Ik wil ook op niemand afreageren, ik wil iemand raken.  
In het hart.  
Met liefde.  
Maak het niet aan gort.  
Zoals het hoort.  
Ik weet niet wat ik doe, maar ik heb nog moed.

## *Een milde regen op onze wegen*

*Door angst verblind, vind je de weg niet meer  
Je struikelde, je viel, je deed ook anderen zeer  
Een bodemloze put, kijkend naar omhoog  
Denkend aan een ladder of een touw  
Één vraag, één schreeuw, hoe moet dat met jou?*

*Er kwam een milde regen  
Tranen, water, het was gestegen  
Tot aan de lippen,  
Toen droeg het jou  
De zon verscheen,  
Aan de hemel de regenboog  
Je angst verdween,  
Je kreeg weer nieuwe levensmoed  
Je voelde weer..... nu komt alles goed  
Een gevoel, heel blij  
Er zijn mensen die houden van mij  
Wat je ook deed, wat je ook doet  
Zonder jou komt het niet goed  
Woorden aan jouw angst geven  
Dan begint het Leven*

# Het Huis van Herstel

**Elke vrijdagmiddag van 13:00 tot 15:30 uur bieden we op het terrein van Emergis een plek waar cliënten zich kunnen ontspannen en op adem kunnen komen in ons \*Huis van Herstel\*, georganiseerd door ervaringswerkers. Het is een warme en vrije ruimte waar cliënten terecht kunnen voor een kop koffie of thee, een luisterend oor, en de mogelijkheid om creatief bezig te zijn of een spelletje te spelen. Alles mag, maar niets hoeft – even binnenstappen voor een praatje is prima, net als het deelnemen aan de volledige middag.**

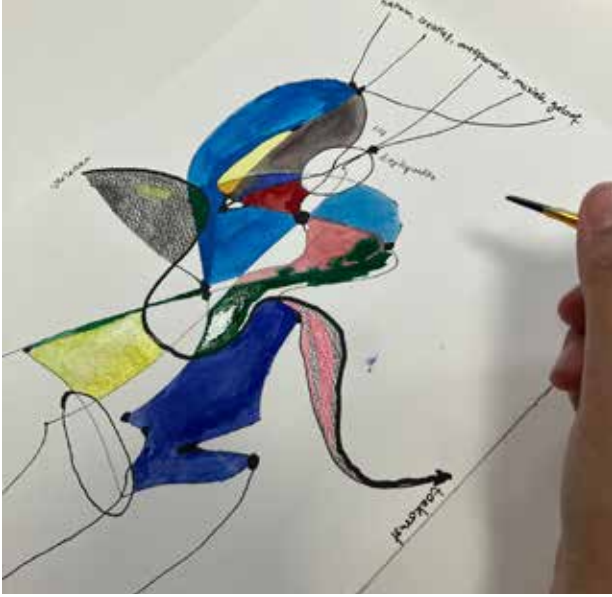
Twee keer per maand organiseren we speciale activiteiten in deze vrije ruimte, variërend van yoga en muziek tot bakken en een snuffelmiddag. Het afgelopen kwartaal zijn er activiteiten zoals mindfulness, een kubbspel buiten en bingo (een groot succes!) geweest. Creatieve workshops zoals Neo Graphic Art hebben ook deel uitgemaakt van het programma, waarbij deelnemers hun talenten ontdekken en tot rust kunnen komen.

Daarnaast is er elke vrijdagmiddag van 14:00 tot 15:00 uur een laagdrempelige themabijeenkomst. Onder begeleiding van een ervaringsdeskundige of geestelijk verzorger wordt er gewerkt rond thema's zoals zingeving, zelfbeeld, en lotgenotencontact. De bijeenkomsten zijn flexibel: cliënten kunnen de hele sessie volgen of tussentijds vertrekken.

Met het Huis van Herstel willen we een veilige, inspirerende plek creëren waar cliënten even los kunnen komen van de dagelijkse besommeringen en aan hun herstel kunnen werken, in hun eigen tempo en op hun eigen manier. We nodigen onze collega's van harte uit om dit initiatief te delen met cliënten, zodat iedereen die behoefte heeft aan een moment van rust en verbinding weet waar ze terecht kunnen.







## EEN KIJKJE IN HET HUIS VAN HERSTEL:

### INTERVIEW MET ERVARINGSWERKER ERICA

**Het Huis van Herstel is een bijzonder plek binnen Emergis waar mensen samenkomen om te werken aan hun herstel. Ervaringswerker Erica vertelt haar rol binnen het Huis van Herstel, wat dit werk voor haar betekent en hoe zij bijdraagt aan het herstelproces van cliënten.**

#### "EEN VEILIGE PLEK VOOR MIJZELF ÉN VOOR ANDEREN"

"Mijn naam is Erica en ik woon nu bijna drie jaar in Middelburg, een stad waar ik me echt thuis voel. Hiervoor woonde ik in Noord-Brabant, waar ik een turbulente tijd heb gekend met veel opnames in de psychiatrie. De verhuizing naar Middelburg heeft mijn leven veranderd. Ik heb nu mijn eigen huisje – een veilige plek waar ik mezelf kan zijn. Dit is de basis geweest voor mijn stabiliteit in mijn kwetsbaarheid."

#### "TOEVAL BRACHT ME BIJ HET ERVARINGSWERK"

Tijdens een bezoek aan de wachtkamer van Emergis in Middelburg kwam Erica een folder tegen over vrijwilligerswerk in het Huis van Herstel. Het was het begin van een nieuwe stap. "In Brabant was ik al jarenlang actief als vrijwilliger bij Fameus, een organisatie die zich richt op herstel en ervaringsdeskundigheid. Ik begon met het volgen van herstelcursussen en rolde zo eigenlijk per ongeluk het ervaringswerk in. Wat mij vooral inspireert, is dat ik door mijn eigen ervaringen iets voor anderen kan betekenen. Tegelijkertijd blijf ik ook zelf groeien en herstellen."

#### "IEDEREEN MAG HIER ZICHZELF ZIJN"

In haar werk in het Huis van Herstel zet Erica zich in voor een omgeving waarin iedereen zich veilig voelt. "Het allerbelangrijkste vind ik dat mensen hier zichzelf mogen zijn. Ik blijf mezelf ontwikkelen en leren, want je bent nooit te oud om te groeien. Die persoonlijke groei neem ik mee in mijn werk met cliënten."

#### "SAMEN LEREN EN GROEIEN"

Een typische middag in het Huis van Herstel zit vol activiteiten, verbinding en inspiratie. "Ik haal veel voldoening uit de activiteiten die we samen doen, zoals creatieve workshops en themagesprekken. Die gesprekken zijn niet alleen waardevol voor cliënten, maar ook voor mij. Ik leer veel van de ervaringen en inzichten die ze delen. Het is mooi om te zien hoe iedereen op zijn eigen manier aan zijn herstel werkt."

#### "CREATIVITEIT ALS BRON VAN INSPIRATIE"

Erica is dol op creatieve activiteiten en merkt hoe belangrijk ze zijn in het herstelproces. "Sieraden maken vond ik in het begin spannend, maar uiteindelijk bleek het een van de leukste dingen om te doen. Soms haal je de meeste voldoening uit dingen die je moeilijk vindt. Ik geniet ook van creatieve thema's in spelvorm, zoals het maken van rugzakjes waarin cliënten symbolisch hun herstelverhaal stoppen."

#### "RESPECT EN VERBINDING STAAN CENTRAAL"

Wat Erica graag wil meegeven aan anderen, is de kracht van een veilige en respectvolle omgeving. "In het Huis van Herstel ervaar ik enorm veel respect en verbinding. Het is een plek waar we van en met elkaar leren. Herstel is geen eenzame reis; door ervaringen te delen, groeien we samen."

Met haar warme en open houding is Erica een inspiratiebron voor cliënten en collega's. Haar verhaal laat zien dat herstel een weg van groei, leren en verbinden is – voor iedereen die ervoor openstaat.

# Tuinpraat met Kaat



We hebben de winter weer overleefd en zitten nu in het voorjaar. Voor mij is dat al vanaf half januari, wanneer de dagen duidelijk gaan lengen. Het is nu de eerste week van februari en op dit moment bloeit de *Sarcococca*, dat is een groenblijvend struikje dat bloeit met kleine, witte bloemetjes. Hij is niet bijzonder spectaculair om te zien maar die bloemetjes ruiken heel sterk, het eerste vleugje bloemenparfum van het jaar. Hij staat al jaren naast het pad naar de achterdeur en is een echte aanwinst. De Nederlandse naam van dit struikje is Vleesbes, in het najaar komen er besjes aan en vogeltjes vinden die erg lekker. Bovendien zijn groenblijvende planten belangrijk in de winter, dan heb je nog iets om naar te kijken. Zo ook klimop (aan de schutting) dat in de winter mooi groen blijft, bovendien zitten in die klimop vaak vogelnestjes, die knip ik dus niet tijdens het broedseizoen.

**Sarcococca in het midden**





### Bloembollen

Gisteren zag ik de eerste bloemknoppen van de krokussen al boven de grond komen, we gaan de goede kant op! Afgelopen jaar in november heb ik aardig wat nieuwe bloembollen gepoot en daar ga ik de komende tijd veel plezier van hebben. Op die plek in de tuin zie ik al verschillende bollen boven komen. Van de meesten kan ik het loof al herkennen: krokussen (die stonden al her en der in de tuin trouwens, fantastisch), wilde tulpjes (in 3 kleuren) en 2 soorten narcissen als ik het goed heb onthouden. We gaan het zien, ik kijk uit naar de bloemen. In dat stukje tuin staan veel vaste planten die in de zomer en nazomer bloeien dus met die bollen ertussen heb ik langer vrolijke kleurtjes om naar te kijken. Jammer dat ik geen foto heb gemaakt van de pakjes waar de bollen in zaten, nu kan ik de foto's pas in de zomer plaatsen. Ik schrijf dit namelijk in februari en de lente Spreekbuis wordt deze maand geprint. Die bollen bloeien vanaf eind februari tot in april, daar loop ik vaker tegen aan. Ik bedacht me laatst nog dat ik wat vaker tuinfoto's ga nemen, ik wil voor elke Tuinpraat verse foto's, dat is een kwestie van kiekjes blijven maken. Ik heb nog wel een mooie foto van Blauwe Druifjes, die staan er al jaren dus bij deze, een mooi kiekje van voorjaarsvrolijkheid!

### Appelboompje

In mijn tuin staat één appelboom: een Delcorf, dat is een heerlijke zomerappel, deze kan je niet lang bewaren maar daarvoor zijn er weer andere appelrassen. Vorig jaar heb ik er lekker van gegeten, ik hoop dat er dit jaar weer appels aan komen. We gaan het zien, nu rijd ik wekelijks om appels naar een fruitteler waar ik een paar seizoenen voor gewerkt heb in Nisse. Dan neem ik meestal Elstar appels mee om zo te eten en Jonagold om appelmoes van te maken. Jonagolds worden vaak groter dan Elstar dus dan heb ik minder appels te schillen voor een pan appelmoes. Op de foto van mijn appelboompje zie je hem net uitlopen voor de bloei, het groene kokertje wat aan de boom hangt is een bijenhotel. Het zit vol met buisjes waar solitaire bijtjes en hommels hun broedsel in kunnen leggen met een beetje stuifmeel. Als de larven uitkomen kunnen ze zichzelf voeden met het meegeleverde stuifmeel en uiteindelijk een cocon 'spinnen' en daar als een volwassen bij weer uit komen. De natuur is prachtig!



## Nieuwe tuin

Naast onze bijkeuken heb ik weer een nieuw stukje tuin, er staan nog geen planten in nu dus ik heb al een lijstje gemaakt met plantjes die ik erin wil zetten. Het is grotendeel een schaduwhoekje, daar pas ik mijn tuinplan op aan. In de hoek wil ik graag mooie varens planten, een soort die in de winter groen blijft. Die heb ik al achterin de tuin staan onder de boom van de buurman. Ik vind ze mooi. Ook een bonte Euonymus komt er zeker te staan. Dat is een groenblijvend struikje met geelbont blad, dat geeft het hele jaar kleur aan een donkere hoek in de tuin. Deze struiken zijn oersterk trouwens, ze kunnen ook tegen zon, tegen (een beetje) droogte, eigenlijk tegen alles behalve langdurig onder water staan. Maar ja, daar hebben we waterlelies voor zal ik maar zeggen. Die heb ik zelf niet in de tuin, ooit gehad in m'n vijvertje maar die zit inmiddels vol met eendenkroos. Dat is helaas vanzelf in de vijver gekomen, het woekert als een malle en je raakt er bijna niet vanaf. Regelmatig met een netje weg scheppen en aan de rand van het water leggen is het enige wat ik er nu aan doe. Natuurlijk wel eerst het netje met kroos controleren op waterslakjes en salamanders!



## De moestuinbak

Daar staat nu alleen wat winterprei en knoflook in, het is tenslotte nog maar februari. De knoflook staat sinds november in de grond en is vanaf juni of juli te oogsten. De winterprei is helaas nog niet echt goed gegroeid, ik weet eigenlijk niet of ze dat nog gaan doen of niet, waarschijnlijk wel. Het is al weer wat jaartjes geleden dat ik winterprei in de tuin had, toen huurde ik nog een volkstuin en had ik heel veel moestuin ruimte.

Om de week haal ik 2 van de dikste (lees: minst dunne) preien eruit voor in de soep, heel voorzichtig want een poes heeft besloten dat die plek een prettig toilet is...ik had er gaas om gezet maar dan moet ik dat zelf ook steeds weghalen als ik wil wieden of zoiets. Dat heb ik dus maar weer weggehaald en om het nieuwe stukje tuin gezet van de vorige alinea in de hoop dat het daar vrij van uitwerpselen blijft. Je moet wat he, lang geleden had we zelf 2 poezen en één daarvan mepte elke vreemde poes de tuin uit maar die 2 liggen begraven in de tuin.

Dat was dus voor nu de moestuinbak, in maart ga ik er weer verder mee al is dat wel afhankelijk van het weer. Dan begin ik met vroege koolplantjes planten en andere soorten vroege groentes zaaien. Natuurlijk is dit wel afhankelijk van het weer, dat verschilt per jaar. Binnenshuis tomaten zaaien doe ik altijd in maart, die kan ik dan beschut opkweken en ik heb een kas waar ze in kunnen. In de kas had ik vorig jaar ook al vroeg slaplantjes geplant, mocht er dan nog een nachtvorst komen, dan dek ik ze af. Al met al zit er genoeg in de planning!



Gisteren hadden we een mooie dag met zonnig weer en...sneeuw! We schrijven 17 februari en ik wilde nog wat tuinfoto's maken voor deze Tuinpraat. Vandaar de winterse foto van mijn hondenvriendin Luna, de sneeuw is al weer weg hoor. Het was in ieder geval frisjes, ik hoorde de kleine buurjongetjes 's ochtend al roepen en spelen in de tuin, hun eerste sneeuw!!! Wat een vrolijkheid, ikzelf geniet voornamelijk van de zon, lekker licht, heerlijk. In de sneeuw spelen is voor mij een tikkie te koud maar ik heb wel een lange wandeling met Luna gemaakt. Het sneeuwdekje was een mooi plaatje en ik heb 's middags nog in een zonnig hoekje

in de tuin gezeten. Genieten van de zon, samen met Luna natuurlijk. Voor haar leg ik dan een dekentje neer zodat ze zacht kan zitten. Luna heeft al heel lang één krom voorpootje, dat is een jackrussel afwijking. In dat knietje zit artrose. Zelf heb ik ook één slecht knietje haha, met koud weer doen we dus rustig aan. Tenminste, ik wel, Luna wil alsnog wel eens een rondje rennen en dan zie ik soms dat ze er last van heeft. Dat hoort bij ouder worden, gelukkig is ze erg fit voor een senior! In maart zijn we allebei jarig, ik wordt 53 en Luna 13. Luna heeft al grijs haar op haar snoetje, het staat haar goed!



### Tot slot

Wens ik jullie allemaal een heel fijn voorjaar toe, geniet van de bloemen, de natuur en van ieder straaltje zon!  
Karin

# Muziek: The Doors

The Doors was een Amerikaanse band uit de jaren 1965 - 1973. De band maakte rockmuziek met psychedelische melodieën en poëtische teksten. De naam is ontleend aan een citaat uit het boek *The Doors of Perception* van Aldous Huxley: "There are things known and there are things unknown, and in between are the doors of perception".

De grootste successen boekte de band in de originele bezetting met Jim Morrison als leadzanger. In deze bezetting bracht de band zes studioalbums uit, waarvan een aantal nummers geschreven waren onder invloed van drugs, zoals *Isd*. Morrison overleed in de zomer van 1971 in Parijs en ligt aldaar begraven op de Cimetière du Père-Lachaise onder de naam James Douglas Morrison. Daarna bracht de band nog twee studioalbums uit met nieuwe nummers. De zang op deze albums werd door toetsenist Ray Manzarek en gitarist Robby Krieger overgenomen. Na bijna dertig jaar kwam het tot een reünie. Op initiatief van Krieger en Manzarek vormde zich *The Doors of the 21st Century*. Aangevuld met Ian Astbury als vervanger van Jim Morrison speelden ze in diverse concertzalen. Drummer Stewart Copeland trad in deze nieuwe bezetting van The Doors in 2002 - 2003 ook enkele keren met hen op.

The Doors gold als een van de grootste en belangrijkste bands van de jaren zestig. De muziek is een mengsel van blues, rock, psychedelische muziek, klassieke muziek en jazz. Het opruiende en compromisloze optreden van Morrison maakte hun optredens radicaal en controversieel. Menig maal droeg Morrison zijn zelfgeschreven gedichten voor.

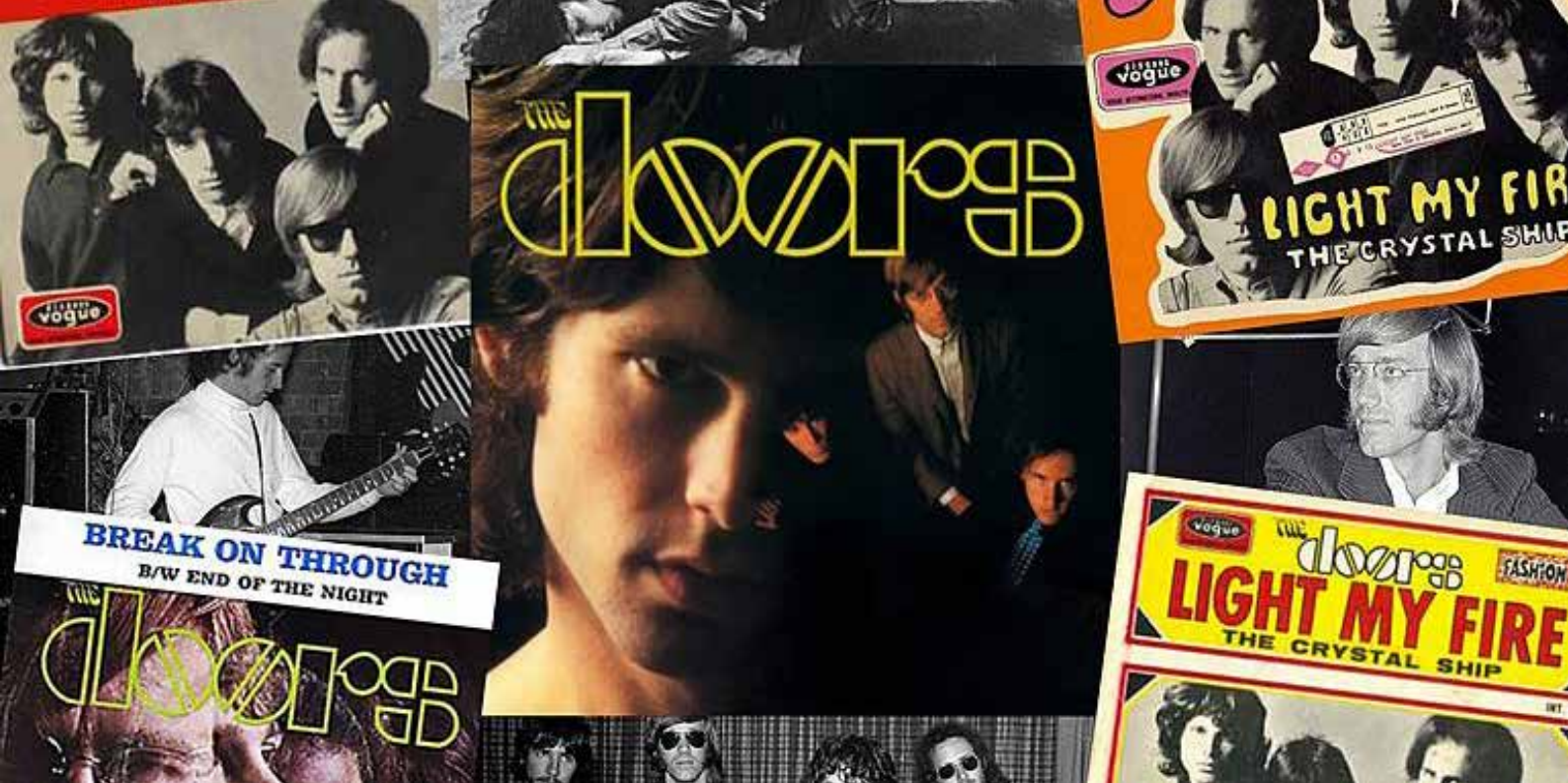
Wat in de muzikale bezetting opvalt, is de afwezigheid van een bassist. Er is gezocht naar een bassist, maar niemand was bereid de baspartijen op de voorgestelde manier te spelen. De baspartijen worden door Ray Manzarek met zijn linkerhand gespeeld op een Fender Rhodes Piano Bass, die bovenop zijn Continental Vox orgel was geplaatst. Tijdens de studio-opnames voor hun albums werden bassisten ingehuurd zoals Larry Knechtel, Kerry Magness, Leroy Vinnegar, Harvey Brooks, Ray Neopolitan, Lonnie Mack, Douglas Lubahn en Jerry Scheff. Laatstgenoemde was de bassist van Elvis Presley tijdens diens shows in Las Vegas van 1969 tot en met 1977. Hij heeft *LA Woman* ingespeeld. Jim Morrison zou hem hebben gevraagd, omdat hij een grote fan van Elvis was. Er wordt gezegd dat Scheff op verzoek van Morrison deel zou gaan uitmaken van de band. Door de dood van Morrison is het daar echter niet van gekomen.

Robby Krieger is een veelzijdige gitarist. Hij begon op zijn zestiende te spelen op een Spaanse gitaar en kreeg later les van Ravi Shankar op sitar en sarod. Na het zien van een optreden van Chuck Berry koos hij voor een wijnrode Gibson SG. Door zijn voorkeur voor blues, de slidegitaar en het met de vingers bespelen van de snaren in plaats van met een plectrum beschikt Robby Krieger over een karakteristieke speelstijl.

The Doors brachten een opvallend lang nummer (11:39) op hun debuutalbum *The Doors* uit: "The End". Bij live-optredens werd dit nog verder opgerekt, zodat sommige uitvoeringen wel 25 minuten duurden. Grote delen van het nummer werden dan geïmproviseerd. Morrison droeg daardoorheen zijn poëzie voor, soms geïmproviseerd. Een goed voorbeeld daarvan is terug te vinden op de *Matrix-tapes* (1967), die alleen nog via het bootlegcircuit verkrijgbaar zijn.

De harmonieën worden grotendeels bepaald door de lage stem van Morrison die afsteekt tegen de schelle klanken van het Hammondorgel van Manzarek. Vaak wordt een ostinato (steeds herhaald kort motief) gebruikt. Tijdens hun improvisaties maakten ze gebruik van de turnaround, een van oorsprong uit de jazz stammende akkoordstructuur die zich steeds herhaalt. Hierdoor worden eindeloze improvisaties mogelijk. In de partituren bedienen The Doors zich vaak van een harmonische of melodische mineurtoonladder. Ook komen er none-akkoorden, pentatoniek en soms zelfs dodecafonie voor. Al deze middelen leveren een scala aan mogelijkheden. Zeker in de lange nummers zijn ze veelvuldig gebruikt, waardoor er een grote spanningsboog ontstaat.

Voor hun teksten maken The Doors voornamelijk gebruik van de poëzie van Jim Morrison. Veel van zijn teksten zijn moeilijk te begrijpen, mystiek en somber van toon. Ze zijn dikwijls gebaseerd op gebeurtenissen uit het leven van Morrison zelf. Geweld, seks en de dood zijn belangrijke thema's. Hiervoor vond Morrison inspiratie bij Arthur Rimbaud en Charles Baudelaire, dichters die hem er mede toe deden besluiten zich in Parijs te vestigen.



De tekst van "The End" leverde de band van diverse kanten kritiek op vanwege het onderwerp — het oedipuscomplex. Hippiërs vonden het te gewelddadig (zeker tijdens de Summer of Love), terwijl conservatieven het moreel verval vonden prediken. Ook Robby Krieger schreef een aantal liedteksten, waaronder het zeer succesvolle "Light My Fire". In de vier jaar dat de band in zijn originele bezetting bestond, veranderde de stijl onder invloed van de algehele tijdgeest van acid rock naar een meer bluesachtige sound. Met name op L.A. Woman valt dit verschil op. Hier is tevens de verandering in de stem van Morrison — die door zijn verslaving rauwer, instabieler en lager was geworden — op. Ook bediende de band zich vaker van een basgitarist.

#### Sociale en muzikale invloed

Door het charisma van Jim Morrison was de band erg invloedrijk bij de jeugd. Dit tot groot ongenoegen van veel volwassenen, die in Morrison een provocateur, een dandy en onruststoker zagen. Zijn voortijdig overlijden heeft van Morrison een icoon gemaakt, waardoor de muziek meerdere generaties doorstaan heeft en in sommige kringen nog steeds hogelijk gewaardeerd wordt.

Ondanks het succes kwamen The Doors ernstig in de problemen toen Morrison vervolgd werd voor exhibitionisme en verstoring van de openbare orde. Dit was het gevolg van een optreden in Miami in 1969, waar hij op het podium zijn lid zou hebben laten zien aan het publiek. Legendarisch is de uitspraak van de aanklager aan het einde van zijn requisitoir: And he did take his penis out, and shook it. Uiteindelijk werd

Morrison veroordeeld voor openbare dronkenschap en exhibitionisme, maar niet voor de publieke masturbatie waar hij aanvankelijk voor opgepakt was. Optredens in grote steden werden door deze publiciteit afgezegd, waardoor de band ontbrak op de grotere festivals uit de late jaren zestig. Zo was de band vleugellam geworden. Morrison ging in beroep, maar overleed in 1971 in Parijs terwijl het proces nog liep. De gouverneur van de staat Florida, Charlie Crist, zette zich in voor gratie omdat er altijd twijfel is geweest over het bewijs. De Clementieraad van de staat sprak zich in december 2010, 37 jaar na zijn dood, unaniem uit voor postume vergiffenis.

Veel mensen zien The Doors als belangrijke vertegenwoordigers van de tegenbeweging van de jaren zestig. Ook de muziek en teksten zijn van blijvende waarde gebleken, zoals te zien is aan het grote aantal covers, de blijvende airplay en verkoop van albums, en het grote aantal bands dat zegt beïnvloed te zijn door The Doors.

**In Nederland scoorde The Doors de volgende 9 Top 40 hits**

- Riders On The Storm**
- Love Her Madly**
- Hello, I Love You, Won't You Tell Me Your Name?**
- Waiting For The Sun**
- The Mosquito**
- Touch Me**
- The Unknown Soldier**
- Light My Fire**
- Tightrope Ride**

# COMPUTERCURSUSSEN

Al 15 jaar biedt de drukkerij van het WLB Joannaplantsoen de mogelijkheid om een computercursus te volgen. Bent u beginner of gevorderd in de wereld van de computer dan hebben wij voor iedereen een goede instap om u verder te ontwikkelen. Bij het voltooien van uw cursus krijgt u een certificaat van deelname uitgereikt. Een greep uit ons aanbod:

## Windows 11:

Tijdens de cursus Windows 11 computervaardigheden leer je op een laagdrempelige manier de basis om met een computer te werken. De cursus is bedoeld om te leren omgaan met het werken met een computer. Na de cursus begrijp je de basis van het werken met computers en weet je ook wat de volgende stappen zijn als je nog verder wilt leren. Je kunt dan de belangrijkste handelingen op een computer doen zoals iets opzoeken op internet, een tekst schrijven of een mail sturen.

## Word:

De cursus Microsoft Word - Basis leert je werken met het meest gebruikte programma voor tekstverwerking. Zo leer je o.a. documenten maken en bewerken, werken met opmaakprofielen en tabellen of afbeeldingen invoegen. Na afronding maak je moeiteloos professioneel ogende documenten, brieven of uitnodigingen.

## Excel:

Hierbij leer je de basis om goed te werken met Excel. Je leert om getallen en datums in te voeren en eenvoudige berekeningen te maken. Ook het opmaken van werkbladen en cellen is onderdeel van deze training. Daarnaast leer je hoe je werkbladen overzichtelijk kunt afdrukken.

## Html 5 het leren bouwen van een website:

Het HBO-programma HTML/CSS leert je moeiteloos werken met de belangrijkste technieken voor het maken van websites en apps. HTML is de structuurtaal die als basis gebruikt wordt voor elke webpagina en CSS is de opmaaktaal die deze pagina's vormgeeft. Kennis van HTML en CSS is dan ook onmisbaar voor iedereen die zich bezighoudt of wil houden met het maken en onderhouden van websites. Na deze opleiding kun je met HTML5 en CSS3 een mooie en goed functionerende website maken.

## WordPress:

Wil je een website leren bouwen met ondersteuning van het gratis WordPress? Met dit programma krijg je alle technieken aangereikt. Je leert zelf een website of webshop te bouwen.

## Photofiltre:

PhotoFiltre is een zeer goede, uitgebreide foto-editor voor foto bewerking. Het programma beschikt over alle standaardfuncties om afbeeldingen te bewerken en foto's te bewerken. Ook leer je om met diverse lagen te werken zodat je iets aan je foto kunt toevoegen. Tevens kun je nog plugins downloaden voor extra effecten. Photofiltre is een programma wat je ook op je eigen computer gratis kunt gebruiken. Wij leren jou het programma te installeren in het Nederlands en bijbehorende plugins zodat je snel aan de slag kunt gaan.





Onlangs is het eerste certificaat van deelname uitgereikt aan Kevin die de Cursus HTML 5 heeft doorlopen. Dit heeft het WLB natuurlijk niet onopgemerkt aan zich voor bij laten gaan. Met alle medewerkers onder het genot van koffie, thee en iets lekkers is het certificaat aan Kevin uitgereikt.



Voor elke cursus is cursusmateriaal aanwezig, je gaat zelf aan de slag. Voor de ondersteuning is er een cursus leider aanwezig voor alle voorkomende vragen en problemen. De cursus kun je op eigen tempo volgen dus geen druk om iets binnen een bepaalde tijd af te ronden.

De cursusdagen zijn dinsdagochtend, woensdagochtend en donderdagochtend van 9:00 tot 12:00 uur. Aanmelden met een geldige indicatie kan bij John van Hoorn 0113-212444



# ANGST EN STEMMING

## Ontwikkelingen zorgprogramma Angst en Stemming

Bij het zorgprogramma Angst en Stemming stond het voorbije jaar in het teken van het verbeteren van de zorg voor mensen met langdurige angst – en stemmingsproblemen. De medewerkers van Angst en Stemming hebben op twee manieren hieraan gewerkt, namelijk door het oprichten van groepen voor Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en het opstarten van een Esketamine poli.

## ACT groepen

Sinds het voorjaar van 2024 is er in Zeeuws – Vlaanderen een ACT groep begonnen en in het najaar van 2024 ging er ook in Kloetinge een ACT groep van start. Dit voorjaar start er ook een ACT groep in regio Walcheren. Deze behandelvorm richt zich op mensen met aanhoudende angstklachten, depressieve klachten, dwangklachten en lichamelijke klachten. De behandeling heeft niet zozeer als doel om klachten te verminderen, maar wel om de veerkracht en psychologische flexibiliteit van deelnemers te versterken. Hierdoor kunnen ze beter met hun klachten omgaan en ervaren ze meer kwaliteit van leven. We hebben ervoor gekozen om deze behandeling in groep aan te bieden, omdat deze behandelvorm vertrekt vanuit leren uit nieuwe ervaringen met anderen en niet zozeer leren vanuit het hoofd. We merken dat cliënten erg veel leren van elkaar en ook steun vinden in het contact met lotgenoten.

Door deelname aan de groep leren deelnemers een andere houding aannemen ten opzichte van negatieve ervaringen en worden ze meer flexibel in het omgaan met problemen. Dit leren ze aan de hand van de 6 ACT vaardigheden: acceptatie van onaangename ervaringen, loskomen van het denken, met de aandacht in het hier en nu zijn, minder beperkende leefregels volgen, contact krijgen met wat voor hen belangrijk is en dagelijks hierin investeren.



Als je interesse hebt om aan de groep deel te nemen, kun je dit met je behandelaar bespreken die je via mail kan aanmelden bij een van de ACT groepstherapeuten. Het ACT behandeltraject duurt maximum een jaar en om de 3 maanden is er een evaluatie waarin wordt afgewogen of verdere behandeling nog wenselijk is. De groepen bestaan uit maximum 9 deelnemers, de groepssessies duren 2.5 uur en vinden wekelijks plaats. Een deelnemster van de ACT groep in Zeeuws – Vlaanderen omschreef haar deelname aan de groep als volgt: "Ik ben blij dat ik de stap heb gezet om deel te nemen aan de ACT groep. Mijn ervaring is dat het tegelijkertijd verhelderend en confronterend is, je herkenning vindt bij de anderen, je handvaten krijgt en veel mogelijkheden hebt om te oefenen. De ACT groep heeft er voor mij voor gezorgd dat ik inzichten heb gekregen en stappen kon gaan zetten, hoe moeilijk dat ook was/is."



## Esketamine poli

In januari 2024 ging er in Kloetinge een Esketamine poli van start, waarin een team van ambulante verpleegkundigen, een verpleegkundig specialist en een psychiater, cliënten met hardnekkige depressieve stoornissen een behandeling met een esketamine neusspray kan aanbieden. Esketamine is een medicijn dat het leervermogen stimuleert van de hersengebieden die betrokken zijn bij stemming en emotioneel gedrag. Na de eerste positieve resultaten in andere specialistische centra in Nederland, was het de beurt aan Emergis om deze behandeling voor Zeeland beschikbaar te stellen. Het doel van de behandeling is om de symptomen van een depressie te verminderen en kwaliteit van leven te verbeteren van mensen bij wie de gebruikelijke antidepressiva en depressiebehandelingen (zoals cognitieve gedragstherapie) onvoldoende effect hebben. Afgelopen jaar zijn binnen Angst en Stemming 10 cliënten met de esketamine neusspray behandeld. Uit de vragenlijsten die deze mensen invulden, en de resultaten van de metingen in de andere centra in Nederland, blijkt dat de behandeling voldoende effectief is in het verminderen van de depressieve klachten en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Daarom gaan we ook in 2025 verder met het aanbieden van deze behandeling.

Om voor deze behandeling in aanmerking te komen, moet er aan een aantal voorwaarden voldaan zijn. Zo moet er bijvoorbeeld sprake zijn van lang bestaande en hardnekkige depressieve klachten. Ook moet iemand al voldoende eerdere depressiebehandelingen volgens de behandelrichtlijnen voor depressie hebben gehad, zonder dat dit effect had. Indien je je afvraagt of je voor deze behandeling in aanmerking komt, kun je dit bespreken met je (regie)behandelaar die in overleg met collega's zal nagaan of een verwijzing naar de poli zinvol is. Indien dit het geval is, krijg je na de aanmelding door de regiebehandelaar een kennismakingsgesprek, waarin men verder nagaat of je voor de behandeling in aanmerking komt. De behandeling zelf bestaat uit een startfase van 4 weken waarin iemand twee keer per week naar de poli komt om de neusspray toe te dienen. Aangezien er na de toediening van de neusspray een observatieperiode voor mogelijke bijwerkingen is, kan een behandelsessie tot anderhalf uur in beslag nemen. In deze periode vullen cliënten ook vragenlijsten in om het effect van de behandeling op te volgen. Als in de eerste 4 weken blijkt dat de behandeling aanslaat, dan wordt de behandeling verder gezet en komt iemand vervolgens 1 keer per week naar de poli. Na 6 maanden wordt beslist of de behandeling kan worden afgerond. De eerste ervaringen wijzen erop dat iemand door de behandeling met dit middel ook terug meer kan profiteren van andere depressiebehandelingen.

# WILLEM 80

*Levenskunstenaar*



## BOEKBESPREKING

In zekere zin een ode aan Willem van Hanegem. Niet het eerste boek door of over hem begreep ik tijdens het lezen van het boek. Zij aan zij vond hij het moderne Nederlandse voetbal uit. 'En nu, op zijn 80ste, leert hij ons hoe een mens ook op latere leeftijd lachend leven kan.' Laat ik zeggen dat ik mezelf ook een levensgenieter vind. Of dit wil zeggen dat ik op mijn 80ste lachend door het leven kan weet ik niet. We zullen zien. De auteur van het boek, Wessel Penning, is volgens de achterflap al fan vanaf zijn 8ste. Dit terwijl Willem in mijn ogen toch niet de meest in het oog springende voetballer is. Ik heb het met erg veel plezier gelezen en was sowieso al een liefhebber van zijn karakter. Bescheiden in zekere zin.

Kennelijk zeiden mensen in de omgeving van de auteur dat hij de beste voetballer van Nederland was. Wat herinner ik me er nog van, het boek? In ieder geval ook zijn sympathie. Maar toch ook zijn kunde over voetbal en de durf om bepaalde gangbare meningen te betwisten. Het boekje terugbladerend, lees ik in het begin toch ook dat hij geen katje is om zonder handschoenen aan te pakken. Persoonlijk had ik altijd meer met Johan Cruyff maar vond ik van Hanegem altijd wat sympathieks hebben. Ik ken hem voornamelijk van zijn rol bij diverse programma's als voetbalcommentator.

'Waar komt zijn levenslange intense liefde voor voetbalspel eigenlijk vandaan? Dat is allemaal in zijn jeugd begonnen, denkt Willem. In Utrecht. Hij voetbalde iedere dag. Gewoon op straat. Naast het huis van de Van Hanegems, in de Oudwijkerveldstraat, lag toevallig een pleintje waar bijna geen auto's kwamen. Er was een blinde muur, waarop ze een groot wit doel kalkten met daarin de letters DOS, de grootste club van Utrecht in die tijd. Daar waren Willem en zijn vrienden altijd aan het voetballen. 'Ik denk weleens: had ik die jaren ergens anders gewoond, dan was mijn gevoel voor voetbal misschien niet zo intens geweest' [p. 94]. DOS is voor mij een onbekende club.

'We speelden overal, soms hadden we wel vijf plekken om te voetballen. Tussem de pilaren onder de brug bij Stadion Galgenwaard bijvoorbeeld. Of in het Wilhelminapark, tot je daar werd weggejaagd, want daar was op het gras alleen wandelen toegestaan. Bij de kerk, vlakbij huis, voetbalden we soms ook. We maakten bij het voetballen gebruik van de omgeving. We wisten waar de stoep hoger of lager was, of waar je handig een bal via een deur kon spelen. Natuurlijk wilden we het liefst op een vlak veld voetballen, maar dat toch minder leuk geweest. Nu moest je steeds snel op onverwachte dingen reageren. Dat was de uitdaging.' [p. 95]

Om even heel snel naar de bronnen te gaan. Hij maakt gebruik van de volgende boeken:

Wim van Hanegem Ik, de 'Kromme' (1970)  
Auteur: Henk Schel.  
Uitgeverij: Born N. V.

Willem van Hanegem, voetballessen in techniek, tactiek en ... kromme ballen (1974)  
Auteurs: Kees Jansma en Willem van Hanegem.  
Uitgeverij: De Gooise Uitgeverij.

Willem van Hanegem, De Kromme (1978)  
Auteurs: Maarten de Vos e.a.  
Uitgeverij: Teleboek B. V.

Willem van Hanegem (2007)  
Auteurs: Matty Verkamman, Hugo Borst, Wilfried de Jong, Chris van Nijnatten, Jaap Visser e.a.  
Uitgeverij: De Buitenspelers.

Willem gaat diep (2012) Auteurs: Jaap Visser en Wessel Penning. Kick uitgevers. AD Willem & Wessel-Podcast. AD.nl.

Wat is er verder nog te lezen? Het hoofdstuk 'Willem is Willem'. Deze man is 80, maar dat geloof je niet. Hij heeft de levenslust van een twintiger. Dat doet me onmiddellijk denken aan de finale van de slimste mens die ik gisteren heb gezien en Filip Freriks. Ook een tachtiger die ik een grote levenslust vind hebben.

'Als voetballer schonk hij Feyenoord, zijn club, de grootste prijzen die er zijn – de Europa Cup voor landskampioenen en de wereldbeker – en hij haalde met Oranje de WK-finale en werd zo voor altijd een voetbalgod. Toen hij als trainer ook nog kampioen werd met Feyenoord, en een paar bekens won, en op tv en in de krant opviel door zijn eigenzinnige kijk op voetbalzaken, lag zijn toekomst vast. Zijn voetbal- en trainerscarrière mocht dan voorbij zijn, wat overbleef was een man met een bijzondere kijk op voetbal. Een visie ook die hij graag met de wereld deelde en die wij graag bleven horen.' [p. 13]

'Mensen willen bij Willem zijn, bij hem horen, iedere dag, ieder uur bijna wel. Goede doelen, foute doelen, commerciële cowboys, tv-makers, goede journalisten, slechte journalisten en vooral heel veel fans, slechte journalisten en vooral heel veel fans – leuke lieve, maar ook opdringerige – allemaal zijn ze altijd naar Willem op jacht. Op feestjes valt het stil als hij binnenkomt of gaan mensen opeens overdreven doen. Overdreven amicaal, overdreven bijdehand ook.' [p. 13]

'Dat haat hij en dan bouwt Willem van Hanegem gauw een muur om zich heen.' [p. 14]

Het is een man met een gebruiksaanwijzing. En als bouw pakketten van Ikea uw dag of huwelijk hebben verpest, weet u hoe moeilijk leesbaar hadleidingen soms zijn. Met de diverse bazen van Feyenoord heeft hij om die reden al jaren een moeizame relatie. Hij had het vroeger als voetballer al met sommige trainers. De precieze Limburger Wiel Coerver versus de vrijgevochten Willem de voetballer was midden jaren 70 natuurlijk geen match. Al helemaal niet toen de coach tijdens een zomer een hotel had geboekt aan hetzelfde Spaanse strand als Willem, en op een vroege ochtend op Willems deur bonkte met de vraag: 'Ga je mee hardlopen? Of Willem opendeed? Wat denkt u zelf?' [p. 15]

Hij is nog steeds populair Dutch stupids. 'Thuis komen per post nog wekelijks brieven aan, vanuit heel de wereld. Pas weer een stapeltje uit Oost-Europa. Willem zou bij God niet weten hoe die mensen aan zijn adres komen. Meestal zit er een envelop bij, met postzegels. Soms zelfs dat niet eens. Vooral wat Hongaarse afzenders toonden zich de afgelopen week van hun gierige kant, grapt Willem. Maar hij stuurt altijd de gevraagde handtekening terug, ook als er foto's, die hij één voor één moet signeren, zijn ingesloten. Dan betaalt hij de zending zelf wel. Echt? 'Waarom zou ik dat niet doen?' De brieven komen er al sinds hij Feyenoorder werd, eind jaren 60. In het boek 'Ik, de Kromme' dat na internationale successen van 1970 verscheen, staan er een paar afgedrukt.'

Om jullie niet te vermoeien zal ik die niet plaatsen.

# Volle maan



Misschien wel het fijnste moment van een late dienst op de gesloten crisisafdeling. Ik loop nog een rondje over de groep voordat m'n collega's van de nachtdienst komen. Ondanks de volle maan was het een rustige dienst. Tijd en ruimte voor iedereen. Zo werk ik ze graag. Net als dit moment van de late dienst, de meeste mensen liggen al in bed en sommigen maken zich klaar voor de nacht. De lichten zijn gedimd, geluiden verstillen. Alle buitendeuren zijn dicht, nog even en de nacht begint.

Ik loop langs de ramen in de centrale hal en kijk even naar die volle maan. De patio wordt verlicht, een mooi beeld. Terwijl ik doorloop komt er ineens beweging in het stilleven. Ik knijp mijn ogen wat samen en zie het meer helder, er staat iemand op de picknicktafel!

Nadat ik m'n collega Krista een seintje heb gegeven, lopen we samen de binnentuin in. Als we dichterbij komen zien we dat het Maria is, staand op de tafel en starend naar de maan. Op ons aanspreken reageert ze niet, ze lijkt wel in trance. We lopen wat dichterbij naar haar toe en ik steek mijn hand naar haar uit om haar rechterknie even aan te tikken. Als ik haar aanraak kijkt ze verschrikt omw zich heen. Zowel Krista als ikzelf zeggen dat wij het zijn. Opluchting verschijnt op haar gezicht. "Net de mensen die ik nodig had!", zegt ze lachend. "Kom erbij, ik heb meer vrouwelijke kracht nodig!" Krista en ik kijken elkaar aan, en in die korte uitwisseling van blikken wordt er een hoop 'besproken'.

"Eigenlijk moest Maria al binnen zijn, de deuren zijn vanaf 22.30 dicht voor iedereen. Ze is erg in de war, ervaart veel psychotische gedachten en is tijdens vorige opnames nog nooit boos of agressief geweest. Haar nu mee naar binnen nemen, mogelijk onder lichte dwang, voelt niet goed"

We glimlachen kort naar elkaar en stappen samen de picknicktafel op. "Hoe kunnen we je helpen Maria?" Maria legt uit wat de bedoeling is en daar gaan we.

Ik krijg nog altijd een glimlach op mijn gezicht als ik terugdenk aan de gezichten van mijn collega's die in de hal stonden te kijken. In een donkere binnentuin, enkel verlicht door de volle maan, staan drie vrouwen bovenop een picknicktafel als wolven te huilen naar de maan, met hun handen op hun hart.

En Maria, die dankte ons hartelijk en liep arm-in-arm met ons mee naar binnen om voldaan naar bed te kunnen vertrekken, de hogere krachten hadden ons namelijk gehoord!

*In de zomer van 2024 schreef E-magazine GGZ Totaal een verhalenwedstrijd uit voor medewerkers in de GGZ. Het thema luidde "Ik en de GGZ". Bovenstaand verhaal is ingezonden door verpleegkundig specialist Eveline, werkzaam bij Emergis. Eveline heeft met dit verhaal de 2e prijs gewonnen.*

# Budgetrecept

## Kapsalon uit de pan



### Benodigheden

4 personen

- 3 el Milde olijfolie
- 600 g Minikrieltjes
- 500 g Shoarma
- 0,5 Krop ijsbergsla
- 3 Tomaten
- 1 Komkommer
- 125 g Geraspte kaas
- 4 el Knoflooksaus

### Bereiding :

Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak de krieltjes 15 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.

Verhit de rest van de olie in een hapjespan met deksel en bak de shoarma in 10 min. op middelhoog vuur gaar.

Snijd intussen de ijsbergsla in reepjes. Snijd de tomaten en komkommer in blokjes van 2 cm.

Strooi de kaas over de shoarma, doe het deksel op de pan en laat in 3 min. op laag vuur smelten.

Verdeel de krieltjes over 4 borden en schep er de shoarma op. Verdeel er de sla, tomaat, komkommer en knoflooksaus over.

## Vergeving

*Ik kijk hem aan in zijn kastanjebruine ogen  
Wordt meegezogen in zijn tweestrijd  
Zijn ene harthelft verkiest de liefde  
Zijn wederhelft wordt door angst geleid*

*Bang zichzelf te geven  
Bindingsangst grijpt met twee  
handen vast zijn vrijheid  
Liefdevolle draden verbinden,  
loslaten kan hij niet  
Vasthouden aan dat wat is,  
huiverend voor het toekomstige spijt*

*Vasthouden met loslaten getrouwd  
Verstand en gevoel in een eindeloze strijd  
De mantel der liefde overschaduwde alles,  
te lang zichzelf aangepast  
Zichzelf verloren in de loop der tijd*

*Loslaten op een dag op zijn stoep  
Zichzelf eindelijk bevrijden van oud zeer,  
elk beladen hartstuk  
Zichzelf verlossen van alle ruis  
tussen hem en zijn verleden  
Vergeving... was de sleutel,  
de be-vrij-dende weg,  
tot zijn innerlijke geluk*



## Requiem van een verslaafde

Requiem betekent rust. Rust zacht bijvoorbeeld. Maar rust hebben betekent ook gewoon rustig zijn bij leven en welzijn. Ik heb rust gevonden. Bovenal door het nu bijna twee maanden geleden stoppen met drugs. Ik ben gestopt met crack, gewassen cocaïne dat je rookt in een pijpje. Ik krijgt er een lekker gevoel van, dat niet lang duurt. Crack roken is een onrustig bestaan. Ik raak er opgewekt van, maar achteraf kan ik gedeprimeerd raken. Het is erg onrustig achter drugs aan te jagen, doordat het gecriminaliseerd is. Het verstoort mijn leven en is door de illegaliteit erg duur, het kost altijd teveel geld, dat maakte ik eraan op. Door de verslavende werking is ermee stoppen niet gemakkelijk, om het zacht uit te drukken.

Ik liet me eerst opnemen op Kloetinge, de kliniek van Emergis, "Jij komt boven". Om voor een tweede keer - de eerste keer was een drie maanden geslaagde stoppoging - vertrouwen te putten uit een periode zonder drugs. Daarna begon er een cursus stoppen met drugs, van Emergis, die leerde onder andere risicosituaties te onderkennen en zelfcontrolemaatregelen te bedenken en toe te passen. Bijvoorbeeld als iemand een pijpje aanbiedt respectievelijk bijvoorbeeld dergelijke situaties vermijden en verslaafde contacten zoveel mogelijk en dealers vermijden. Vrijwel meteen na de start van de cursus stopte ik met crack. Ik had slechts eenmaal een uitglijder, op mijn verjaardag, maar stopte meteen weer met de crack. Anders heb je een terugval.

Ik had een waarschuwing gekregen van de woningbouwvereniging, waarom ik mede gestopt was. Drugs zijn niet toegestaan in en om mijn met voorrang verkregen perfecte huurwoning met tuin op het zuiden. En sinds april vorig jaar had ik door het regelmatige gebruik mijn woning en de rest van mijn leven laten versloffen. Ten hele gekeerd heb ik toen flink opgeruimd en schoongemaakt, deels met dankbare hulp van Emergis en het Leger des Heils. Ik geniet weer van mijn thuis. Ook ging ik stap voor stap weer regelmatig naar mijn dagbesteding, schilderen op Blokpunt, de Music Room, en streekomroep ZVL. Kortom, ik kreeg mijn oude leven weer terug.

Ik bezocht steeds vaker meetings van anonieme verslaafden, van cocaïne, alcohol en andere drugs. Die zijn leerzaam, door gedeelde ervaringen van lotgenoten. Net als in de cursus hebben ze een stappenplan om mezelf goed te leren kennen, wat betreft verslavingsgevoeligheid en de gevolgen, en om te leren van alle drugs af te blijven, voor nu en voor altijd. Ik kreeg er uiteindelijk een voor mij zeer geschikte sponsor, die me begeleidt bij het stappenplan en altijd beschikbaar is als ik de mist in dreig te gaan. Ik kan weer helder denken, voelen en waarnemen. En werd daarom geheelonthouder. Alcohol verdooft me en vormt een risico om toch eens naar de drugs te grijpen. Voor mij geen optie meer dus. Marihuana verdooft ook en verbergt mijn opgewektheid. Niet dus.

# TV-Tips

## Expeditie Nederland

NPO Start

In 'Expeditie Nederland' berichten verslaggevers van de regionale omroepen over onderwerpen die ons allemaal raken, maar die per provincie een eigen verhaal opleveren. Verschillende onderwerpen komen aan bod; van geschiedenis en cultuur tot actuele vraagstukken en zorg. Door perspectieven vanuit veertien verschillende omroepen wordt er een compleet beeld gegeven van Nederland als geheel, inclusief het Caribisch Netwerk. Voor de uitzending "Fanatieke fans in de regio" bezocht verslaggever Carmen Wisse samen met legofan Stefan de bloksjop van het WLB Joannaplantsoen. In tegenstelling tot eerdere berichten is deze aflevering al uitgezonden op maandag 6 januari in plaats van maandag 20 januari. De uitzending is nog wel terug te kijken via NPO Start (app of [www.npostart.nl](http://www.npostart.nl))



Maandag t/m donderdag, 22.00 uur, RTL 4

LUBACH

'LUBACH' is een nieuw satirisch late night-programma waarin actuele thema's en nieuws op humoristische wijze worden besproken. Met scherpe monologen, diepgravende verhalen en ludieke sketches bieden Arjen Lubach en zijn team een kritische blik op politiek, media en maatschappij. Gasten, muziek en comedy vormen de basis van de show, waarin een mix van inhoud en entertainment elke aflevering voor zowel verdieping als vermaak zorgt.

## De wijkagent: Helden van de straat

vanaf dinsdag 8 april, 20.30 uur, RTL 5

Dagelijks werken 3500 wijkagenten aan de veiligheid en leefbaarheid in Nederland. Het programma volgt een aantal van hen op de voet: van wijkagenten die werken in grote steden tot in dorpen of het buitengebied. Drugsoverlast, huiselijk geweld, burenruzies en verwarde mensen zijn dagelijkse kost voor de wijkagenten. Hoe pakken zij deze problemen aan en hoe gaan ze om met de soms schrijnende situaties die ze tegenkomen?

## Radiozender CREAM gestart op DAB+ en internet

In februari is het nieuwe radiostation CREAM van start gegaan. Waar hoor je Stevie, Schubert en Sade in een adem? Bowie, Bona en Brubeck in een blend, en Michael, Miles en Mozart in de mix. Van pop tot jazz, soul en rock, world tot klassiek en alles daartussenin en daarbuiten. CREAM brengt 's werelds beste muziek samen op één station, met de nadruk op kwaliteit, diversiteit en ontdekking. Met de slogan 'Luister Verder' nodigt het station luisteraars uit hun muzikale horizon te verbreden. Je hoort nooit twee keer hetzelfde nummer op één dag. Naast muziek biedt het station elke week zorgvuldig samengestelde cultuurtips met aanbevelingen op het gebied van tentoonstellingen, galerieën, evenementen, films theater en boeken. CREAM is te beluisteren via DAB+, de app en creamradio.nl. Het station biedt 24/7 een nieuwe luisterervaring voor iedereen die muziek én cultuur in de breedste zin van het woord waardeert.



## Lang leve de liefde

vanaf maandag 28 april, 19.30 uur, Net 5

Lang Leve de Liefde verhuist van SBS 6 naar Net 5. Het datingprogramma is vanaf 28 april om 19.30 uur, een half uur later dan op SBS 6, te zien op NET 5. In Lang Leve de Liefde verblijven singles minimaal 24 uur samen in een huis om elkaar beter te leren kennen. Dit zorgt regelmatig voor opvallende momenten.

## Elke vrijdag, 20.30 uur, SBS 6

Het Holland Huis



De grootste sterren van de Nederlandstalige muziek, een kroegsetting met bier, bitterballen en 200 enthousiaste muzikliefhebbers: het gloednieuwe SBS6-muziekprogramma Het Holland Huis is de gezelligste kroeg van Nederland. Elke week staat één bekende zanger of zangeres centraal. Zo maken artiesten als Frans Bauer, André Hazes, Tino Martin en Mart Hoogkamer van elke aflevering een muzikaal feestje. Het publiek wordt getraakteerd op oude hits, nieuwe nummers, gastoptredens en verrassend nieuw talent. Tussendoor wordt gequizzd voor een goed doel. Eén ding is zeker: het dak gaat eraf! Het Holland Huis wordt gepresenteerd door Roxeane Hazes.

# PETERS MOPPENHOEK

JANTJE KOMT NAAR ZIJN VADER TOE LOPEN EN ZEGT: "PAPA, VOOR 10 EURO ZAL IK JE VERTELLEN WAT MAMA GISTEREN TEGEN DE SLAGER ZEL."  
OVERDONDERD PAKT ZIJN VADER 10 EURO EN GEEFT HET AAN JANTJE.  
WAAROP JANTJE ZEGT: "4 ONS RUNDERGEHAKT GRAAG."

KLAAS BELT EEN TAXI EN LAAT ZICH NAAR HUIS BRENGEN. ZEGT DE TAXICHAUFFEUR: "DAT IS DAN 16 EURO MENEER."  
WAAROP KLAAS ZEGT: "KAN U DAN EEN STUKJE NAAR ACHTEREN RIJDEN, IK HEB MAAR 13 EURO BIJ ME."

TWEE VLIEGEN ZITTEN SAMEN OP HET KALE HOOFD VAN EEN OUDE MAN. ZEGT DE ENE Vlieg TEGEN DE ANDER: "KAN JE NOG BEDENKEN DAT WE HIER OOIIT VERSTOPPERTJE SPEELDEN?"

ER LOPEN EEN OUDERE MAN EN VROUW DOOR HET MUSEUM, INEENS ZEGT DE VROUW TEGEN HAAR MAN: "PIET MOET JE EENS KIJKEN, ZO'N LELIJK SCHILDERIJ HEB IK NOU NOG NOOIT GEZIEN ZEG!" HAAR MAN NEEMT EEN DIEPE ZUCHT EN ZEGT: "TRUUS, ZET JE BRIL OP EN GA EENS BIJ DIE SPIEGEL VANDAAN!"

UIT DE KROEG KOMT EEN MAN LOPEN IN EEN BEETJE RARE STAAT. HIJ LOOPT MET EEN VOET OP HET VERHOOGDE VOETPAD EN MET DE ANDERE VOET OP DE RIJWEG. KOMT ER EEN POLITIE AGENT LANGS IN DE AUTO, STOPT NAAST DE MAN EN ZEGT TEGEN DE MAN: "MENEER, U BENT BEZOPEN." WAAROP DE MAN ANTWOORDT: "GELUKKIG, IK DACHT EVENTJES DAT IK MANK WAS!"

KLAAS KOMT EEN KROEG INLOPEN EN VRAAGT OM 18 BIER. VRAAGT DE BARMAN: "NOU MENEER, U HEEFT HET DAN ZEKER WEL HEEL ERG WARM?" WAAROP KLAAS ZEGT "NEE HOOR, MAAR OP HET BORDJE STAAT: ONDER DE 18 GEEN BEDIENING."

WE HEBBEN EEN NIEUWE MACHINE OP DE SPORTSCHOOL, IK HEB DEZE ZEKER EEN UUR LANG GEBRUIKT TOTDAT IK ME ZIEK BEGON TE VOELLEN. HET IS ECHTER EEN TOP MACHINE EN HEEFT WERKELIJK ALLES. MARS, TWIX, KIT KAT, SNICKERS ENZ.

TWEE BLONDJES ZITTEN WAT TE KLETSEN TOT INEENS DE ENE ZEGT: "DIT JAAR IS KERSTMIS OP EEN VRIJDAG" WAAROP HET ANDERE BLONDJE ANTWOORDT: "O NEE, HOPELIJK IS HET DAN NIET DE 13E!"

EEN BELG EN EEN NEDERLANDER LOPEN OVER STRAAT, ZEGT DE BELG: "DAT IS RAAR ZEG." "WAT?" ZEGT DE NEDERLANDER. "LAAT MAAR, IK WAS AAN HET DENKEN" ZEGT DE BELG. NEDERLANDER: "JA, DAT IS INDERDAAD NOGAL RAAR."

# Spreekwoorden

*Neem de onschuld onder uw vleugelen.*

*Bescherm de onschuldigen.*

*Daar groeit het gras in de straten.*

*Het is daar een saaie boel.*

*Uit een olievat zal men geen wijn tappen.*

*Van slechte mensen valt niet veel goeds te verwachten.*

*Geduld is een pleister voor alle zere plekken.*

*Als je maar genoeg geduld hebt komt uiteindelijk alles goed.*

*Razenden honden bijten malkander niet.*

*Kwade mensen zijn het snel met elkaar eens als ze beiden boos zijn op een ander.*

*Laat hem zijn tol maar uittollen.*

*Laat hem maar even stoom afblazen.*

# Sudoku's

	7		5				1	4
		9		4				
1		2					8	
		6				1	2	
	5					6		
					2			
3			2	8				
	9		6	5	7			3

						4		
	6				2		5	
3						1		2
	7			6		2		4
				4		9		
	9							6
							8	
4				8	7	6		1
6		1		5		3		

# Puzzels

## HET LOOPT

Het loopt. Maar het loopt niet weg. Wat is het ?

## HET IS ORANJE

Het is oranje en als het regent is het weg ?

## GYMNASTIEK

Bij welke gymnastiek hoef je niet uit je stoel te komen ?

## ORGAAN

Welk orgaan ligt tussen je longen en achter je borstbeen in ?

# Oplossingen

8	9	1	6	5	7	2	4	3
7	2	5	4	1	3	8	9	6
3	6	4	2	9	8	5	7	1
9	1	3	7	6	2	4	5	8
2	5	7	1	8	4	6	3	9
4	8	6	9	3	5	1	2	7
1	4	2	3	7	6	9	8	5
5	3	9	8	4	1	7	6	2
6	7	8	5	2	9	3	1	4

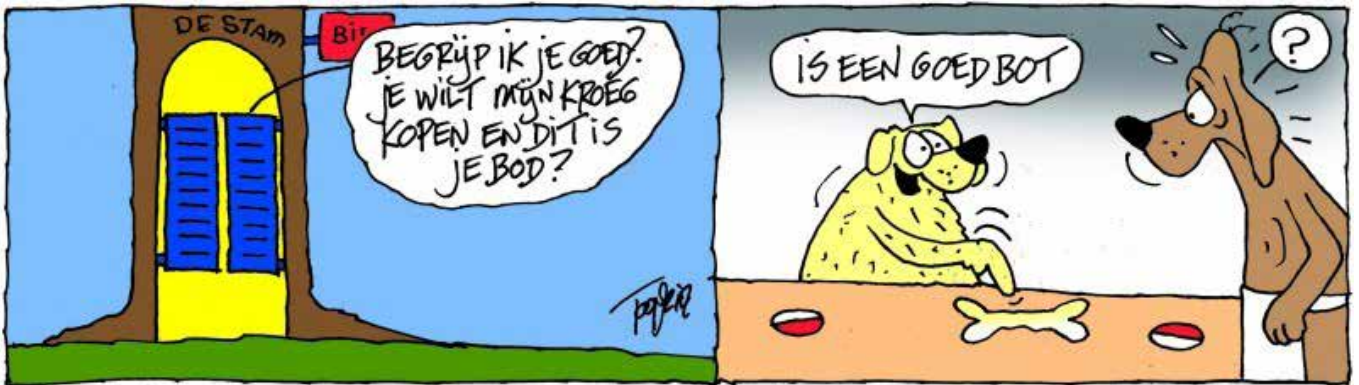
6	8	1	2	5	9	3	4	7
4	5	9	3	8	7	6	2	1
7	3	2	6	1	4	5	8	9
5	9	4	1	2	3	8	7	6
2	1	6	7	4	8	9	3	5
8	7	3	9	6	5	2	1	4
3	4	5	8	7	6	1	9	2
1	6	8	4	9	2	7	5	3
9	2	7	5	3	1	4	6	8

Antwoord op : Het loopt : Een klok.  
 Antwoord op : Het is oranje : De mannetjes van de gemeente ;  
 Antwoord op : Gymnastiek : Hersengymnastiek.  
 Antwoord op : Orgaan : Je hart.

SJON DE MOL HAD EEN DATE

WAT VOOR SOORT MUZIEK  
HOU JIJ VAN?

LINDERGROUND



SOMMIGE MEERKOEIEN ZIJN AL MET EEN NEST BEZIG..





*Joannaplantsoen*

In samenwerking met  
WLB Joannaplantsoen  
Huisdrukkerij - Goes  
Joannaplantsoen 2  
[huisdrukkerij@zeelandnet.nl](mailto:huisdrukkerij@zeelandnet.nl)