

De Riepe

Het straatmagazine van Noord-Nederland

Thema
Tweestrijd

**Mensen helpen die onder
de armoedegrens leven**

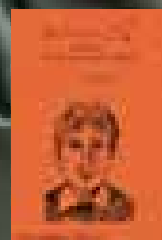
VERDER IN DIT NUMMER

- De buurvrouw
- Een Oekraïense kerst

KEURMERK
straat
krant

PRIJS €3,00
waarvan €1,50
voor de verkoper

alleen kopen van
verkoper met badge



Schrijven voor De Riepe? Dat kan!

Wij zoeken enthousiaste vrijwilligers

Draag bij aan meer begrip en een podium voor de onderbelichte kant van de samenleving. Geef mensen niet alleen een stem, maar ook een gezicht.

Interesse of vragen? Stuur een mail naar redactiederiepe@werkpro.nl

Afscheid

December, alweer de laatste maand van het jaar. Een maand vol feestdagen, maar ook een donkere maand voor hen die niemand hebben om mee te feesten. We nemen niet alleen afscheid van 2022, maar ook van twee vertrouwde namen in De Riepe. Columnist Chantal Kuipers (Het bijzondere geluk) neemt na bijna vijf jaar afscheid. Haar eerste bijdrage stond in het februarinummer van 2018, nadat ze een prijsvraag gewonnen had wie het beste stukje kon schrijven. Dat zou voor een jaar zijn, maar ze mocht blijven schrijven en u heeft daarvan mogen genieten. Ook striptekenaar Ido Dijkhuis levert dit nummer na vijftien jaar zijn laatste bijdrage. Harry, Sikko en Eddy hebben al die tijd voor een glimlach of misschien wel een schaterlach gezorgd, ze mogen nu van hun pensioen gaan genieten. Wij bedanken Chantal en Ido voor hun bijdrages en wensen hen nog veel succes met hun andere bezigheden. Verder vindt u in dit dubbeldikke kerstnummer extra veel artikelen waarbij het thema Tweestrijd een rol speelt. Zo is Wietske op bezoek geweest bij de Doperse Dis en Ik Trakteer, Arnold heeft Humanitas geïnterviewd over eenzaamheid en ik ben bij de opening voor Dress for Success geweest. En voor degenen die in de kerstvakantie even een dagje weg willen zonder zich druk te hoeven maken over de kosten, hebben wij voor u een lijst met goedkope uitjes samengesteld. Ik wens u allen een mooie decembermaand, prettige feestdagen en een mooie jaarwisseling toe.

Rudy Vane

DE RIEPE

Het straatmagazine van Noord-Nederland

De Riepe, Gronings voor stoep, is het straatmagazine van Noord-Nederland. De Riepe verschijnt eens per maand. Het blad is een initiatief van stichting WerkPro. Mensen die om uiteenlopende redenen dak- en thuisloos zijn, verkopen het magazine. Onder deze verkopers vallen ook mensen uit andere landen, mensen die in Nederland en in hun land van herkomst weinig tot geen perspectief hebben. Alle verkopers dragen als legitimatiebewijs een registratiepasje. U betaalt voor het magazine €3,00. Daarvan is €1,50 voor de verkoper, de rest gaat terug naar het project. De Riepe is geen commercieel magazine; naast inkomsten uit verkoop worden middelen verworven uit sponsoring, subsidiëring, fondsen en advertenties. Eventuele meeropbrengsten zullen worden aangewend in het circuit van dak- en thuislozen.

Donateur worden?

Bel of mail naar het distributieadres voor meer informatie.

- Heeft u klachten over een verkoper? Noteer het pasnummer en bel naar het distributieadres.
- Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt zonder toestemming vooraf van de redactie.

COLOFON

PROJECTBEGELEIDING WERKPRO
Antonie Grootenhuis

PROJECTBEGELEIDING STUDIO SPINLINK
Dominique Krauts

HOOFDREDACTIE
Dominique Krauts

EINDREDACTIE
Sofie Risamena

REDACTIE
Wietske Aupers
Rudy Vane
Robby Bakker
Maarten Vermeulen
Jim Smit
Nadien Janssen

Arnold de Meijer
Anna de Ruiter
Frits Croes
Annelies Romers
Rutger Wiechers
Tim Drenth

VORMGEVING
Dinah Jellema

FOTOGRAFIE
Frits Blom
Jaap ten Hoove
Remco Meijer
Annet Ritsema

Marinus Hillenga
Wim Mijlof
Bachir Benchagra
Suzanne Posthumus

VASTE COLUMNISTEN
Gerard Lohuis
Wilma Bouma
Eddy Sikma
Lydia Tuijnman
Marieke Werkman
Niek Heidanus

Jaap Krol
Natalia Oosterbaan
Chantal Kuipers
Gerlinde Spaan
Dick Bijmolt

FOTOGRAFIE COVER
Annet Ritsema

STRIP
Ido Dijkhuis

PUZZEL
Luuk Kobes

ILLUSTRATIES
Paul Kimkes
Robby Bakker
Pim de Boer

DRUK
Van Liere Media, Emmen

MET DANK AAN

Leger des Heils voor het ter beschikking stellen van de distributiefaciliteiten, subsidënten, donateurs en anderen die een bijdrage leveren aan de financiering van dit magazine. En niet te vergeten: de vele vrijwilligers en stagiaires zonder wie dit project niet draaiende kan worden gehouden.

SPECIALE DANK

Gaat uit naar alle verkopers, schrijvers en dichters uit de groep van dak- en thuislozen.

BEGELEIDING VERKOPERS

Eddy Posthumus Jeffrey Visser

De Riepe is een uitgave van WerkPro.

REDACTIEADRES DE RIEPE

Protonstraat 6
9743 AL Groningen
06-1147 8111
redactiederiepe@werkpro.nl

DISTRIBUTIEADRES DE RIEPE

WerkPro Groningen
Eemskanaal NZ 32a
9713 AB Groningen
Tel: 050-5791818 (09:00 - 13:00 uur)
e-mail: riepe@werkpro.nl
website: www.deriepe.nl
bankrek. NL38INGB0685757617
t.n.v. straatmagazine De Riepe

WerkPro Leeuwarden
Tel: 088 066 31 80
e-mail: riepe@werkpro.nl

ISSN
2405-769X

WerkPro

SpinLink

INHOUDSOPGAVE

EENZAAM MAAR NIET ALLEEN

4

Het is weer kerst. Voor velen een feest van samenzijn met familie, vrienden en lekker eten. Voor steeds meer mensen wordt juist tijdens de kerstdagen de eigen eenzaamheid voelbaar. En eenzaamheid wordt een steeds groter probleem in onze samenleving.

10

WEER PERSPECTIEF DOOR STADJERS HAND IN HAND

Alle inwoners van de stad Groningen worden stadgers genoemd. Alleen heeft de ene stadjer het wat beter getroffen dan de ander. Mirjam Nagelmaker (69) had het daar moeilijk mee en vond dat daar wat aan moest gebeuren.



22

DE BUURVROUW

De wijzer kroop langzaam voorwaarts. Nog een paar seconden. Door het duister van de beginnende nacht keek ik naar het huis van mevrouw Van de Velde, mijn buurvrouw. Op dat moment ging het licht in de kamer uit. Merkwaardig, hoogst merkwaardig.

Marieke Werkman

Gekkenwerk

Ik Trakteer

Mea sententia

Koken met een missie

Echtscheiding op basis van

liefde en aandacht

Het is echt een mooie dag

Werk in uitvoering

Kunst op straat

Het bijzondere geluk

Recht en krom

Jaap Krol

Mijn oudtante Ans

6

7

8

12

13

14

16

19

20

21

26

27

28

Bie pad en weg

Kruiswoordcrypto

Even eropuit

Collage

Goed eten en goede energie

Een oekraïense kerst

Het fantastische verhaal van

Pedro

Huidhonger

Horoscoop

Mantelkat

Opvanginstellingen

De andere kant

30

31

32

35

36

38

40

42

44

45

47

48



EENZAAM maar niet alleen

Tekst **Arnold de Meijjer** Fotografie **Annet Ritsema**

Het is weer kerst. Voor velen een feest van samen zijn met familie, vrienden en lekker eten. Gezelligheid in gezelschap viert de boventoon. Voor steeds meer mensen wordt juist tijdens de kerstdagen de eigen eenzaamheid voelbaar, bijvoorbeeld als je in je eentje een kant-en-klaar maaltijd verorbert. En eenzaamheid wordt een steeds groter probleem in onze samenleving.

De afgelopen dertig jaar is deze steeds individualistischer geworden. Ieder voor zich. Voordeel daarvan is dat er steeds meer ruimte komt voor persoonlijke ambitie. Een

bijkomend nadeel is dat eenzaamheid overal op de loer ligt. Inmiddels is dat zichtbaar geworden. Een groot deel van de Nederlandse bevolking in alle leeftijdsgroepen ervaart regelmatig, soms zelfs vaak het gevoel van eenzaamheid. Volgens onderzoeksbureau Marckx gaat dat om circa 1 miljoen mensen. Maar wat is eenzaamheid dan? We praten hierover met Frouk Reehoorn (61), projectcoördinator bij Humanitas Groningen.

Gevoel van eenzaamheid

‘Eenzaamheid is een gevoel en geen situatie’, zo begint

Frouk haar verhaal op het terras van het Humanitas-pand. ‘Gebrek aan verbinding met mensen, met de wereld veroorzaakt een gevoel van leegte. Vaak is dat al een signaal voor jezelf dat dat moet veranderen. Want laten we eerlijk wezen, we (her)kennen het. Het is niet alleen iets voor zielige oude mensen, het is van ons allemaal. Tijdens de lockdowns in de coronatijd, was onder jongeren het gevoel van eenzaamheid zeer sterk aanwezig. Behoeftte aan verbinding met anderen kan niet op elk moment ingevuld worden. Daarom is eenzaamheid een onvermijdelijk aspect van het leven. Als dat gevoel tot klachten leidt en chronisch wordt, dan kom je in een negatieve spiraal terecht. Het zelfbeeld staat enorm onder druk en wordt steeds negatiever.’

Oorzaken eenzaamheid

Eenzaamheid wordt vaak veroorzaakt door verandering. ‘Als je relatie op de klippen loopt en resulteert in een scheiding, begin je aan jezelf te twijfelen, je wordt onzeker: “Zie je wel, ik ben niet goed genoeg”. Een verhuizing, waardoor je losraakt van je vrienden en je vertrouwde omgeving, het verliezen van je baan, ziekte of plotselinge armoede, waardoor je niet meer deel kunt nemen aan sociale activiteiten. Het resultaat is isolement. Ook pesten kan een enorme impact hebben. Door het getreiter zie je jezelf al als een buitenstaander en als je ook nog niemand hebt om daarover te praten, dan kun je knap eenzaam zijn.’

Eenzaamheid is een gevoel en geen situatie

Verbinding

‘Bij Humanitas willen wij inzetten op het doorbreken van eenzaamheid. Sleutelwoord daarbij is verbinding en dat begint bij mensen zien, contact leggen en luisteren. Het creëren van warme plekken in de stad is daarbij essentieel. Ontmoeting, samen met anderen zijn. Bij Bosshardt van het Leger des Heils is daar een goed voorbeeld van. Niet paternalistisch van dit hebben wij, maar vanuit de persoon: wat heb jij nodig.’

Soorten eenzaamheid

Er zijn drie soorten eenzaamheden te onderscheiden, namelijk sociale eenzaamheid, emotionele eenzaamheid en existentiële eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid gaat het om minder contacten hebben met mensen dan je wenst. Het netwerk schiet tekort. Bij emotionele eenzaamheid gaat het om het gemis van een hechte, intieme band met een of meerdere personen, iemand met wie je een diepe emotionele band hebt. Existentiële eenzaamheid gaat over zingeving. Je voelt je verloren, je mist het gevoel van bestemming en weet niet goed waarom jouw leven ertoe doet. Je ervaart gebrek aan houvast en ben je op zoek naar de betekenis van het leven of jouw rol daarin.

Oplossingen

Voor elke vorm van eenzaamheid is geen enkele standaardoplossing te vinden. ‘Uitgangspunt is datgene wat jij nodig hebt en hoe bereik je dat dan? Fundamenteel is het hebben van een netwerk. Maar hoe bouw je dat op? Een maatje of een buddy kan heel veel inzicht verschaffen over je eigen verantwoordelijkheid voor je leven. Een buddy kan net het verschil vormen tussen thuis zitten te verpieteren en eropuit gaan. Belangrijk daarbij is wederkerigheid, samen lol hebben. Ook vrijwilligerswerk kan een oplossing bieden. Daardoor lever je een bijdrage, doe je ertoe en vormt een deel van zingeving aan je leven. Bovendien bouw je een sociaal netwerk op.’

Uitweg bieden

Tijdens de jaarlijkse week van de eenzaamheid in het najaar staat het thema in de schijnwerpers, maar eigenlijk zou er het hele jaar aandacht moeten zijn voor eenzaamheid. ‘Wij zijn ons daarvan bewust. Wij hebben samen met onze partners als de Rijksuniversiteit Groningen, Hanzehogeschool, gemeente Groningen, kerken, WIJ-teams, Leger des Heils, de krachten gebundeld tot een stedelijk netwerk. Samen onderzoeken we wat er nodig is en welke stappen er genomen moeten worden om eenzaamheid niet alleen bespreekbaar te maken, maar mensen ook een uitweg te bieden. Kijk, als mensen weg lijken te zakken, moet er een hand zijn waar ze zich aan vast kunnen pakken. En wij willen graag die hand zijn.’

Erkenning

De eigen rol daarin is belangrijk. ‘Mensen moeten zelf iets aan hun situatie willen veranderen. Over je schaamte heenstappen is niet gemakkelijk. Dat begint bij de erkenning dat je eenzaam bent, anders kom je niet in beweging. Vanuit de erkenning ervaar je dan dat je hier iets mee moet. Je moet voor jezelf eigenlijk een deur openen naar ontmoeting en verbinding. En uiteindelijk tot de conclusie komen dat ook jij ertoe doet en dat ook jouw leven van betekenis is.’ ♦



Ondergronds

MARIEKE WERKMAN

Illustratie **Robby Bakker**

Schaamte speelt verstoppertje. Het kan over van alles gaan. Het uiterlijk of dat je vindt dat je niet slim of handig genoeg bent. Maar je kunt je ook schamen over je lichaam of over je competenties. Het rottige hieraan is dat je kunt gaan twijfelen aan je eigen functioneren. Dit kan zorgen voor een depressie of zelfs een wanhopig gevoel. Het is pijnlijk om deze emotie te doorleven.

Volgens schrijver en psycholoog Aukje Nauta is de definitie van schaamte: ‘Het is een sociale, morele, pijnlijke emotie die je ervaart als je vindt dat wie je bent niet overeenstemt met bepaalde normen.’ Ze zegt hierover: ‘In de westerse samenleving durven we niet alles tegen elkaar te zeggen. In de oosterse samenleving wordt schaamte een positieve emotie gevonden. Het betekent dat je een geweten hebt.’

Schaamte kan zich uiten via allerlei wegen. Je wordt bijvoorbeeld duizelig, krijgt rode wangen, raakt de focus kwijt, krijgt het benauwd of een beklemmend benauwd gevoel op de borst. Het tast je gevoel van eigenwaarde aan en is moeilijk te veranderen. In wezen zeggen we steeds tegen onszelf: “Ik ben slecht”. De constante innerlijke kritiek kan zich in verschillende gedaanten uiten. Door perfectionisme, door hard te werken, dwanghandelingen en het kan zelfs leiden tot eetstoornissen.

Dat je door je eigen ogen kijkt naar iets waar je je voor schaamt. Ik ben bang om iets verkeerd te doen en fouten te maken. Iedere dag vecht ik tegen deze “innerlijke” kritische stem. Het kan iets kleins zijn, maar ook grote dingen of trauma’s kunnen schaamte oproepen. Of een geheim. Misbruik en mishandeling worden vaak ondergronds gehouden. Erover praten is uit den boze. Diegene die het doormaakt denkt dat er echt iets goed mis is met hem of haar. Dit kan ervoor zorgen dat je dit onbewust jarenlang met je meezeult.

Het woekert onderhuids als onkruid in een tuin. De cirkel van schaamte kun je doorbreken door op te staan en je uit te spreken. Al is dit moeilijk want je wilt het verborgen houden. Alsof je door er open over te zijn, iets doet dat ten strengste verboden is. Bij mij thuis hing vroeger een benauwde, dreigende sfeer. Als kind werd ik hardhandig aangepakt. Ik was continue op mijn hoede en bang voor kritiek en straf. Hier durfde ik niet over te praten. Tot nu. Met deze woorden op papier gooi ik een beetje schaamte van me af.

GEK KEN WERK

Doe ik het of niet

Door **Gerard Lohuis** Illustratie **Paul Kimkes**

Met een van pijn vertrokken gezicht vertelt Isam hoe de buurman hem vanochtend heeft bespuugd. Uit zijn verhaal wordt het me duidelijk dat hij Isam al tijden het leven zuur probeert te maken in de hoop dat Isam uit z’n slof schiet. ‘Ik ben aan het inburgeren en als ik in deze fase met justitie in aanraking kom, kan ik mijn verblijf in Nederland vaarwel zeggen. En die man van beneden daagt me aan alle kanten uit.’ Onbegrip, walging en stress wisselen elkaar af. De wijkagent belde me op met het verzoek om Isam bij te staan. Hij meldt erbij dat de buurman het niet zo op buitenlanders heeft en dat Isam volgens hem “flink getraumatiseerd” is. ‘Een kruisvat heeft nu eenmaal weinig vuur nodig’, aldus de agent.

Isam bevestigt dat hij in staat is om het getreiter te beantwoorden, maar dat het niet kan zonder zijn positie in gevaar te brengen. Hij komt uit Syrië en is een man van eer. Hij vertelt hoe de muziek vanuit de benedenwoning voortdurend te hard aan staat en zijn verzoek om het zachter te zetten met een “Ga terug naar je eigen land” wordt beantwoord. Onlangs heeft dezelfde buurman hem in de supermarkt lopen treiteren door sissende geluiden te maken. Aan de kassa zorgde hij ervoor om achter Isam te staan en toen Isam even niet begreep wat de kassamedewerkster tegen hem zei, riep hij hardop ‘die buitenlanders zijn allemaal hetzelfde.’ De toon sprak boekdelen en het kostte Isam moeite om niets terug te zeggen. Het was bijna tot een handgemeen gekomen.

Isam wil weten wat ik voor hem kan doen. Ik leg hem uit dat de agent bang is dat de spanning Isam teveel wordt en dat het tot een gewelddadig conflict komt. Even kijkt hij me aan en begint dan te vertellen wat hem in Syrië is overkomen. ‘Ik was soldaat in het leger van Bashar al-Assad. Niet omdat ik het wilde, maar omdat het verplicht was. Op een ochtend moesten we het opnemen tegen sluipschutters en twee ervan werden door ons omsingeld. Een ervan bleek een verre vriend van me te zijn en ik kreeg de opdracht om hem te doden. Ik weigerde waarop m’n commandant zei dat als ik weigerde, dat ik dan doodgeschoten zou worden. Het duurde drie minuten en gelukkig kwam een officier tussenbeide. Ik werd naar de gevangenis gestuurd. Na tien dagen gemarteld te zijn, werd ik plotseling op straat gesmeten. Voor mij was er maar één optie: vluchten.’ Isam hoopt dat het in Nederland beter zou gaan, maar echt welkom voelt hij zich niet. Z’n trauma, zijn vlucht en familie die in gevaar is, zijn ingrediënten voor twijfel wat hij met zijn leven moet. En zo’n buurman kan ik er nu niet bij hebben. Ik spreek een half uur met Isam en na afloop smeekt hij om terug te komen om zijn strijd met de buurman te overleven. ‘Voor mij gaat het om leven en dood.’ Ik knik en krijg een stevige Syrische knuffel.

Gerard Lohuis is sociaal-psychiatrisch verpleegkundige bij BuurtzorgT

Twaalf jaar geleden begon Sabina Likumahua (49), met haar stichting Ik Trakteer, met als doel mensen helpen die onder de armoedegrens leven, onder andere dak- en thuislozen. ‘Ik wil mensen laten zien dat je veel kunt doen met een gesloten beurs, zolang we er maar voor open staan om te delen met elkaar.’ Ze kijkt vriendelijk en vastberaden als ze dat zegt.

Ze is eigenaar van cateringbedrijf Bina’s Kitchen en is in haar vrije tijd graag creatief bezig. En alle tijd die overblijft besteedt ze aan het helpen van andere mensen. ‘Ik heb bij de sociale dienst gewerkt en zag dat er veel armoede was. Ook op de school van mijn kinderen zag ik dat. Er werd er toen niet over gesproken, nu gelukkig wel.’

Begonnen met kinderen

Ze begon met het maken van verjaardagstaarten en traktaties voor kinderen die onder de armoedegrens leven. ‘Ik merkte dat armoede verder gaat dan wat je ziet, er zijn kinderen die aan het eind van de maand geen eten krijgen.’ Inmiddels helpt haar stichting mensen van alle leeftijden, verspreid over de drie noordelijke provincies. Wat ze geeft hangt af van wat de stichting gedoneerd krijgt. Dat kan voedsel zijn, kleding of verzorgingsproducten, maar ook een stoel of een kookpot. De gevers zijn particulieren en bedrijven, die net als Ik Trakteer iets willen doen aan de armoede in Nederland. Ook organiseert de stichting activiteiten voor mensen met weinig geld, om te zorgen dat voor hen het leven even wat minder zwaar drukt. Ze kunnen bijvoorbeeld creatief bezig zijn of naar de koffieochtend komen om even onder de mensen te zijn. Eén keer per maand organiseert de stichting het “Kleurrijk buffet”. Dan koken vrijwilligers een driegangenmenu voor 3,50 euro per persoon en kinderen gratis.

Elke donatie gaat naar wie het nodig heeft

Dak- en thuislozen

De stichting helpt iedereen die onder de armoedegrens leeft. ‘Wanneer er donaties binnenkomen, worden die verdeeld onder iedereen die het nodig heeft.’ Haar stichting helpt bijvoorbeeld ook dak- en thuislozen. ‘Ik ga vaak genoeg de straat op om te kijken hoe daklozen erbij zitten. Als ze geen schoenen of geen jas hebben, kijken we wat we daaraan kunnen doen. Vorig jaar december heeft Ik Trakteer een hoop kleding en verzorgingsproducten gedoneerd gekregen. Daarvan hebben we tassen gemaakt voor de dak- en thuislozen en deze naar de opvang gebracht. De vrouwen kregen hygiënische producten erbij, zoals maandverband en tampons. Dat deden we in samenwerking met het Armoedefonds. De vrouwen kregen verder nog

verzorgingsproducten als zeep of tandpasta, gedoneerd door Etos Herestraat. De overige donaties kwamen van stille donateurs: particulieren en bedrijven die liever niet met naam genoemd worden. Het zou mooi zijn als het lukt om dit jaar weer kersttassen te maken.’

Helpende handen

‘Ook voor kinderen die in armoede leven maken we, als het kan, kerstpakketten. En we proberen om rond sinterklaas een leuke activiteit te organiseren.’ De pakketten maakt ze samen met een wisselende groep vrijwilligers. Daaronder zijn: vrienden, stagiair(e)s, ouders van kinderen die een donatie krijgen en leerlingen van het Zernike College of de Hanzehogeschool. De donaties die Ik Trakteer ontvangt, bestaan altijd uit producten of materiaal. Als Sabina iets heeft gekregen, zet ze dat ook vaak op de Facebookpagina van de stichting, bijvoorbeeld: “We hebben speelgoed gekregen, huisraad, luiers. Stuur maar een berichtje als je er belang bij hebt.” Mensen die iets willen doneren doen dat ook vaak via Facebook.’

Ruilkast en Menstruatiepunt

Voor de activiteiten die de stichting organiseert krijgt Sabina soms subsidie en ze werkt samen met de donateurs en een aantal andere organisaties: stichting Armoedefonds, Omarm Groningen en het gebiedsteam van de Gemeente Groningen. Ze gebruikt nu een deel van het pand aan de Resedastraat in Groningen en hoopt dat ze binnenkort het hele gebouw mag gebruiken. ‘Dan kunnen we meer activiteiten doen en er is dan ruimte voor de weggeefkast. Hier kunnen mensen die boodschappen over hebben deponeren, bijvoorbeeld een blik tomatensoep, ruilen met een andere donatie, bijvoorbeeld een blik bruine bonen. Je mag ook iets meenemen zonder te geven of alleen maar iets geven. De weggeefkast staat nu nog in de gang en is vooral gevuld met maandverband en tampons. De stichting beheert namelijk ook een MUP: een Menstruatie Uitgifte Punt. Dat is een initiatief van het Armoedefonds. Hier kunnen vrouwen die niet genoeg geld hebben om deze verzorgingsproducten te betalen, deze gratis meekrijgen. ‘Hygiëne is gewoon heel belangrijk, en kost geld. Stel je voor dat je een moeder bent, met drie dochters!’ Ze zou graag een aparte weggeefkast voor boodschappen willen hebben en een andere voor het MUP.

Belangeloos

Zelf houden zij en haar vrijwilligers niets over aan het werk dat ze voor stichting Ik Trakteer doen. ‘Elke donatie die we krijgen, gaat naar mensen die het nodig hebben. En dat is wat we willen! Als je ziet hoe blij mensen zijn, is dat onbetaalbaar. Ik denk vaak als ik dak- en thuislozen zie, als ze eerder een helpende hand hadden gehad, was het niet zo ver gekomen. En het kan iedereen gebeuren. De ene dag heb je het goed voor elkaar, de andere mag je blij zijn als je overleeft. Het is triest dat er in Nederland armoede is en dat er daklozen zijn. Ik zou tegen iedereen willen zeggen: help elkaar. Als je denkt dat iemand hulp nodig heeft, vraag het dan. Loop mensen niet voorbij, maar biedt hulp aan.’

Stichting Ik Trakteer

helpt mensen die onder de armoedegrens leven

Door **Wietske Aupers** Fotografie **Annet Ritsema**

WEER PERSPECTIEF DOOR STADJERS HAND IN HAND

Door **Arnold de Meijer** Fotografie **Jaap ten Hoove**

Alle inwoners van de stad Groningen worden stadjs genoemd. Alleen heeft de ene stadjer het wat beter getroffen dan de ander. Mirjam Nagelmaker (69) had het daar als christen en mens moeilijk mee en vond dat daar wat aan moest gebeuren. In 2016 begon zij dan ook met Stadjs Hand in Hand, waar mensen die het wat minder hebben, of moeilijk hebben, worden gecoacht door een andere stadjer zodat zij hun leven weer op kunnen pakken en opnieuw deel uit kunnen maken van de maatschappij.

‘In alles wat ik doe en gedaan heb wil(de) ik altijd een helpende hand bieden’, vertelt Mirjam vanachter haar werktafel. ‘Nadat ik de moedermavo had gedaan ben ik nooit meer gestopt met leren, ik heb maatschappelijke dienstverlening en psychologie gestudeerd en natuurlijk allerlei cursussen gedaan. Stage gelopen op het politiebureau aan de Warmoesstraat in Amsterdam waar ik wel erg veel op mijn bordje kreeg. Postsorteerder geworden en algauw werd ik voorvrouw. Daarna in loondienst bij een broer en zus op een financieel adviesbureau. Vervolgens heb ik het bureau overgenomen. Natuurlijk krijg je dan een burn-out. Ik ondervond veel steun aan de middagmis in de Jozefkerk. Via de kerk en mijn motivatie om mensen te helpen ben ik in het WMO-platform terechtgekomen, de sociale adviesraad en heb ik het sociaal domein leren kennen als mijn broekzak. Ik vond het enig om te doen en zo ben ik op het idee van Stadjs Hand in Hand gekomen.’

Gang van zaken

Via contacten met het UMCG, voedselbank, Lentis en de reclassering komt Stadjs Hand in Hand in contact met potentiële deelnemers.

‘De eerste afspraak maken we altijd bij de mensen thuis. Alles komt dan op tafel. De problemen en de chaos, de financiële problemen en de gevolgen daarvan, worden in al hun aspecten zichtbaar. Vaak hoor ik dan: “Ik wil het beter voor de kinderen hebben”. Uit al deze dingen destilleren wij dan een concrete hulpvraag. Het belangrijkste is wel

dat mensen zelf willen. Vervolgens ga ik op zoek naar een passende coach. Want juist in zo’n toch wel kwetsbare situatie is een klik met de coach fundamenteel. Samen met de intaker gaat de coach voor een eerste gesprek. Deze coach is er voor alles. Alles waar mensen tegenaan lopen kan besproken worden met de coach.’

Maatschappelijk stagiair Adish (17) schuift aan. ‘Na een gesprek voelen mensen zich vaak al beter. Er is aandacht voor hen en er wordt geluisterd. Samen wordt er een plan van aanpak gemaakt met gerichte kleine en dus haalbare stappen. Doordat Stadjs Hand in Hand naast de persoon staat en niet tegenover, is alles veel gelijkwaardiger en werkt daardoor beter’, volgens zijn analyse.

‘De coach gaat mee zolang het nodig is’, vult Mirjam aan, ‘daarnaast verzorgt hij of zij de nazorg voor ongeveer een jaar om de mensen een beetje op het spoor te houden.’

COVID

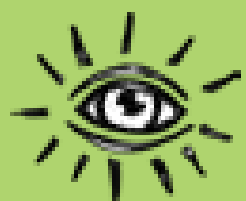
De COVID-pandemie heeft alles wel een stuk ingewikkelder gemaakt. ‘Mensen kwamen niet meer bij de voedselbank, raakten in isolement en de pakketten van de Voedselbank werden bij de deur afgezet. Menigee ging dan ook in de overlevingsstand. Dankzij de coaches en deelnemersapp konden we contact houden. Veel van onze deelnemers vallen in de categorie van langdurige armoede. Vaak willen zij wel, maar weten totaal niet hoe. Daar ligt een taak voor de coaches. De wegen zichtbaar maken, denken in mogelijkheden en oplossingen in plaats van in problemen. Mijn drijfveer vind ik in mijn katholieke geloof. Ik vind dat je het praktisch Christen moet zijn door te doen, laten zien dat het ook anders kan. Mijn drijfveer is mijn liefde voor mijn medemens.’

Binnenkort is Stadjs Hand in Hand van plan om te beginnen met een keer in de maand een lunch met soep aan te bieden voor circa vijftien Riepeverkopers uit het centrum in de Sint Jozefkathedraal. ‘Als dit aanslaat gaan we in januari of februari uitbreiden’, aldus Mirjam ♦



Mea sententia

Door Rudy Vane



BRABANT OF BUITENLAND?

Met kerst sta ik vaak in tweestrijd, ga ik wel of niet naar mijn moeder in Brabant? Ik heb eigenlijk niks met kerst, al die zogenaamde verplichte dingetjes, niks voor mij. Maar mijn moeder is nu nog maar alleen, mijn vader is drie jaar geleden overleden. Dus ga ik elk jaar trouw richting Brabant. Dat vind ik ook helemaal niet erg hoor, met haar 82 jaar is ze nog kien genoeg om gezellig te kletsen en mijn broer is er dan meestal ook, die heeft ook niet zoveel met kerst. Eigenlijk is het dan een gewoon familiebezoek als altijd.

Vroeger kon ik het nog weleens ontlopen, dan ging ik in de kerstvakantie op vakantie naar warme landen waar het in de zomer veel te heet is voor mij. Met oud en nieuw op het strand, 21°C, heerlijk toch? In die landen wordt kerst nauwelijks gevierd, maar juist in de toeristenplaatsen wordt er wel aandacht aan besteed. Zit je met kerst in Egypte toch met een kerstboom in de foyer van het hotel. Maar ik moet eerlijk bekennen, het is dan toch gezellig als het hele hotel aanschuift voor het kerstdiner. Ik ga meestal alleen op vakantie en daar waren veel hotels toen nog niet op ingespeeld. Toen ik hoorde dat er een groot kerstdiner werd georganiseerd in een grote tent bij het Egyptische hotel, ben ik naar de manager gestapt met de vraag of hij ook aan de singles gedacht had. Dat was niet het geval, maar hij vond het een goed idee en zou een speciale tafel reserveren voor alleenreizende of alleenstaande gasten. Zo zat ik met een gemêleerd gezelschap aan tafel, Duitsers, Belgen, Fransen, Zweden, Engelsen, heel leuk. Links sprak ik Engels, rechts Duits en tegenover me Nederlands met een Belg. Op die manier kerst vieren is toch anders dan “thuis”.

Over tips geven aan hotelmanagers gesproken, ik schroom niet om zaken aan te kaarten die naar mijn mening anders kunnen. Zo werden we in Kroatië verwelkomd met een welkomstdrankje, jawel, alleen alcoholisch. Ik drink geen alcohol, dus ik ben naar de manager gestapt met de vraag of ze ook aan de mensen kunnen denken die geen alcohol willen. En ja hoor, toen de nieuwe lichting gasten kwam zag ik dat er ook sapjes werden aangeboden. Zo zie je maar, je kunt achteraf wel mopperen over tekortkomingen, het is echter geen kwade wil, maar als niemand hen erop wijst komt er ook geen verandering.

Hoe anders was dat onlangs op een cruise naar Noorwegen. Hier was wel gedacht aan de single- en soloreizigers. Het stond zelfs op het programma: lunch voor single- and solotravellers. Een grote tafel stond voor ons klaar zodat we met elkaar kennis konden maken en de rest van de reis eventueel samen iets konden doen. Een hele verbetering ten opzicht van vroeger.

KOKEN MET EEN MISSIE

Dilemma in de keuken

Door Lydia Tuijnman

Wat is koken toch fijn. Vaak sta ik 's ochtends om zes uur al te hakken, schillen en snipperen dat het een lieve lust is! Maar soms, heel soms, wil het niet. Geen zin, geen puf, geen trek. Maar aangezien mijn lievelingshuisgenoten toch elke dag weer hologig aan tafel zitten, het bestek in de wit-beknokkelde vuist geklemd, zal er toch wat moeten gebeuren. Plichtsbeseft wint het van weerzin, mijn innerlijke tweestrijd is beslecht. Het is tijd voor soep, want het werk mag geen naam hebben, maar het resultaat mag er zijn.

Een pond oranje pompoen, schoongemaakt en in blokjes gesneden. Een dito fikse ui, op dezelfde manier gevild. Aardappels, twee stuks, met of zonder schil, in blokjes. Teentje of twee knoflook, klein gehakt. Een royale plens olie in een grote pan: bak de knoflook, de ui, de aardappel al roerbakkend goudbruin. Bestrooi met twee theelepels komijnzaad. Nog even doorroeren en bakken. Dan de pompoenblokjes erdoor, ga nog even voort met omscheppen en bakken. Ondertussen heb je een liter water aan de kook gebracht. Giet dat over de groentemassa. Voeg twee groente- of kippenbouillonblokjes toe. Opnieuw aan de kook brengen, deksel op de pan en dan is het zachtjes sudderen geblazen. Na een uurtje is de soep klaar. Op smaak maken met zout, peper, een schepje suiker en een scheut room. Een half glas versgeperste sinaasappel kan ook nog iets leuks doen. Naar wens even de staafmixer erdoor.

Voilà: een pan vol warme, gezonde troost voor lichaam en geest. Een mooi stuk brood misstaat zeker niet. Wat verkruimelde schapenkaas om op de soep te strooien evenmin. Hef de lepels in een zwijgend saluut en sla toe. Zelfs de onwillige kok eet een hapje mee.



Echtscheiding op basis van *liefde & aandacht*

Door **Arnold de Meijer** Fotografie **Marinus Hillenga**

In Nederland worden per jaar ruim 60.000 huwelijken gesloten. Er worden beloften gedaan, eeuwige trouw gezworen en tot de dood scheidt. Bij 40% van deze huwelijken gaat dat niet op. Een scheiding volgt. De liefde voor de partner is dan vaak verflauwd en vervangen door een broer-zus relatie. Soms heeft de partnerrelatie te lang geduurd waardoor de (bijna ex-)partners te gefrustreerd zijn geraakt, waardoor ze geneigd zijn om alleen aan hun eigen belang te denken. Over gekrenkte trots heenstappen en een goede regeling treffen voor de partner waar je toch een aantal jaren lief en leed mee gedeeld hebt, waar je van gehouden hebt, is dan vaak ver weg. Ook in moeilijke (v)chtscheidingen weet Bureau Echtscheiding van Marga Steenmeijer (63), meestal een goede oplossing te bewerkstelligen.

‘De meeste scheidingen ontstaan door gebrek aan communicatie’, zo begint Marga haar verhaal, ‘doordat je lang bij elkaar bent denk je te weten wat de ander denkt. Maar dat zijn aannames. Je bent niet meer nieuwsgierig naar wat de ander denkt, want je neemt aan dat hij of zij dat en dat wel zal denken. Het echte luisteren naar elkaar lukt niet meer.’

Basis voor gesprek

‘Vaak kan ik botsingen al voorkomen door te vertellen hoe het werkt, namelijk dat een scheiding altijd verlies oplevert. Verlies van huis, verlies van inkomen, verlies van een deel van de aanwezigheid van de kinderen en dergelijke. Om dat verlies te rechtvaardigen, vergroot je de slechte eigenschappen van de (ex-)partner uit. En dat geeft meer verwijdering dan noodzakelijk en maakt de echtscheiding moeilijker. Feitelijk is een scheiding altijd een keuze met de rug tegen de muur. Niemand komt tot een echtscheiding omdat dat leuk of makkelijk zou zijn. Door het stellen van vragen zoals: “Hoe kan het dat jullie zo tegenover elkaar zijn komen te staan, wat is er gebeurd? Waarom wil de partner weg, en is dit werkelijk de enige optie?”, wordt de basis gelegd voor een echtscheiding in overleg.

Kinderen

‘Weliswaar ben je als partners uit elkaar, maar je blijft natuurlijk als ouders levenslang met elkaar verbonden door de kinderen. Het in ieder geval goed regelen voor hen, slaat vaak bruggen. Als je dan binnen wet- en regelgeving de zaken financieel zo goed mogelijk voor alle partijen kunt vastleggen, is een groot deel van de spanning vaak

al uit de lucht. Binnen de kaders van de wet probeer ik zo creatief mogelijk te boekhouden om het voor alle partijen zo goed mogelijk te regelen waardoor je als ouders in elk geval “on speaking terms” blijft. Eigenlijk ben ik een soort scheidingscoach.’

Balans

‘Elke scheiding is anders. Natuurlijk zijn er patronen in te zien, maar per geval kijk ik waar de rek zit en welke mogelijkheden er zijn. De uitleg daarvan helpt goed en zorgt meestal voor herstel in de balans en bovenal tevredenheid. Gaat dit niet goed, dan duurt de verwerking ook vaak langer. Hoe dan ook er is nooit een bevredigend antwoord want voor iedereen is de ideale oplossing anders. Mijn taak is om neutraal te blijven en zonder oordeel de belangen van beide partijen zoveel mogelijk in balans te brengen. Natuurlijk staan de kinderen daarbij altijd centraal. Het moet te allen tijde voorkomen worden dat de kinderen moeten kiezen tussen mama en papa.’

Samenleving

Volgens Marga speelt de samenleving daar ook een rol in: ‘De samenleving verhardt. We worden steeds individualistischer. Dat zie je ook in de scheidingspraktijk. Steeds vaker kiezen mensen voor een advocaat. Zij halen er voor hun klant het maximale (financiële) gewin uit. Ik als mediator probeer juist mensen bij elkaar te brengen en ze bewust te maken van het gemeenschappelijk belang zonder tussenkomst van rechters. Bovendien als je kiest voor mediation houdt jezelf de regie in handen in plaats van dat de rechter beslissingen neemt waar een van beide niet blij mee is. En als een van beiden niet tevreden is, volgt rechtszaak op rechtszaak. En al die rechtszaken kosten veel geld en leveren vooral heel veel nare emoties op waardoor je niet aan de verwerking van de scheiding toekomt en je dus niet kunt starten met een nieuw leven.’

Liefde en aandacht

‘Echtscheidingen in mijn eigen omgeving zijn een inspiratiebron geweest. Voldoende geld hebben na de echtscheiding is natuurlijk belangrijk, maar het weten dat de echtscheiding op een eerlijke manier is afgehandeld voor jezelf en de kinderen is het belangrijkste. Om in dit vak succes te hebben, moet je van mensen houden en nieuwsgierig blijven. Met een beetje liefde, aandacht en vooral erkenning van het verdriet en de frustraties kom je vaak een heel end.’ ♦

Het is echt een mooie dag

Door **Wietske Aupers** Fotografie **Frits Blom**

Een lief, verlegen jongetje, met een zachte stem. Dat is de eerste indruk die Mofe (8) maakt, maar hij is ook vastberaden. Toen hij logeerde bij zijn tante Eva in Dokkum zag hij daar De Riepe liggen, met op de achterkant een foto van Riepeverkoper Jos van Riet. Mofe was geraakt door het verhaal. Wat vooral indruk maakte, was dat Jos zijn huis had verlaten nadat hij bericht kreeg van de dood van zijn moeder en vier collega's. Zelig vond Mofe dat. Hij wist meteen dat hij die man wilde ontmoeten. Hij kreeg hulp van zijn tante.

De vaste stek van Jos is het Groninger Museum. Eva belde met het Museum en kreeg te horen dat Jos daar nog steeds regelmatig zat. Maar toen ze langskwamen was de Riepeverkoper er niet. Dan maar het museum bezoeken. Daar liepen ze bij toeval Riepefotograaf Frits Blom tegen het lijf. Die zag Mofe met in zijn hand De Riepe met de foto van Jos. 'Die heb ik gemaakt', zei Frits tegen het jongetje. Eva gaf Frits haar telefoonnummer en de fotograaf regelde een ontmoeting tussen Jos, Mofe en Eva.



Tranen kunnen ook van blijdschap zijn

Mofe is best zenuwachtig, maar hij straalt wanneer hij Jos de hand drukt. Ook Jos is blij. 'Geweldig', zegt Jos als hem gevraagd wordt wat hij ervan vindt dat zo'n klein jongetje belangstelling voor hem toont. 'Het is echt een mooie dag', hij heeft er tranen bij in zijn ogen. 'Dat kan', zegt Eva tegen Mofe, 'dat weet je wel, tranen kunnen ook van blijdschap zijn.' Mofe begrijpt het. Hij begrijpt

ook dat Jos een zwaar leven heeft. In een ander artikel in De Riepe las Mofe dat Jos twaalf dagen in de gevangenis heeft gezeten. Hij had een openstaande boete en was opgepakt omdat hij liep te bedelen. 'Heel oneerlijk', vindt Mofe. En ook Jos is er nog steeds van onder de indruk, 'ik heb toen een flinke knak gehad', zegt hij. Mofe wil graag weten wat Jos doet als het erg koud is. 'Dan trek ik twee jassen over elkaar heen aan', antwoordt Jos. 'En slapen kan ik gelukkig dan eens bij deze vriend, dan bij een andere. Lekker warm.' Jos hoopt binnen een paar maanden een uitkering te krijgen en een eigen woning. 'Dan mag iedereen bij mij op bezoek komen', en tegen Mofe zegt Jos, 'jij ook.'

Mofe heeft een beetje geld voor Jos meegenomen. Dat is voor het jongetje het allerbelangrijkste: weten dat Jos vandaag eten kan kopen. Jos is er blij mee, maar wat hem het meest ontroert is de ontmoeting. Mofe zou het liefst alle daklozen helpen 'maar ik weet niet waar ze allemaal zijn', zegt hij met een aarzelende lach. Hij is niet van plan er zijn beroep van te maken. Mofe wil in de toekomst graag tennisser worden. 'Ik hoop dat hij prof wordt', zegt Jos. 'Dan kom ik hem aanmoedigen!' ♦



WERK IN UITVOERING

Goedgekleed naar een baan

Door Rudy Vane Fotografie Remco Meijer

Sinds enkele maanden zit Dress for Success aan de Nieuwe Ebbingestraat in Groningen. Verhuisd van Hoogezand-Sappemeer waar ze onderdeel waren van Kledingbank Maxima. Maar nu gaan ze zelfstandig verder op een meer toegankelijke locatie, Groningen Stad. Dress for Success is een wereldwijde organisatie, opgericht en gerund door enthousiaste vrijwilligers. Mensen met een laag inkomen kunnen hier gratis een passende sollicitatie outfit krijgen, om zo de kans op een betaalde baan te vergroten.

Peter Verschuren, voorzitter van Stichting Dress for Success Groningen, legt in zijn openingstoespraak uit wat het concept inhoudt: 'Dress for Success is in 1997 opgericht in New York en is inmiddels in zo'n twintig landen actief. De formule houdt in dat werkzoekenden op afspraak in passende kleding gestoken worden voor een sollicitatiegesprek. Samen met de kleding gaan ze ook met een groter zelfvertrouwen de deur uit, want ze hebben een grotere kans op een baan. Niet alleen voor reguliere banen, maar ook als je solliciteert op een participatiebaan of vrijwilligerswerk als opstapje naar werk, ben je hier welkom. Voorwaarde is wel dat jouw werkcoach van de gemeente toestemming geeft en dat de gemeente een bescheiden bedrag bijdraagt aan de outfit. Voor de klant is de kleding gratis en de gemeente betaalt voor de onkosten die wij hebben. Zo hebben we ook subsidie gekregen voor dit pand. De kleding krijgen we voor een groot gedeelte van restpartijen van winkels, voor een klein deel goede gebruikte kleding van particulieren. Wij zijn er voor de hele provincie Groningen en Drenthe.'

Na de openingshandeling door wethouder Eelco Eikenaar (SP) vertellen twee stylistes hoe de winkel te werk gaat: 'We zijn geen winkel waar je zomaar binnenloopt voor een outfit, je moet van tevoren een afspraak maken. Je geeft je maten door en voor welke functie je gaat solliciteren. Wij zoeken daar dan passende kleding bij en samen kijken we wat het beste staat en waar de klant zich ook nog prettig in voelt. Als de sollicitant wordt aangenomen kan die daarna ook een set kleding krijgen om een goede start te maken in de nieuwe baan.'

KUNST OP STRAAT

Narcisme

Door **Natalja Oosterbaan** Fotografie **Frits Blom**

Voordat men selfies kon maken, keken mensen in etalageruiten of spiegels om hun zelfbeeld te bewonderen. En voordat er etalageruiten waren, keek men in het water. Wie in Meppel door het Wilhelminapark loopt, kan zo'n scène aanschouwen. Zijn naam is Narcissus en zijn rijzende gestalte helt al over de oeverrand.

De Romeinse dichter Ovidius bevestigde het: Narcissus was een mooie jongen. Een ware macho. Van goede komaf ook. Alle meiden kon hij krijgen, maar het liet hem allemaal koud. Liever jaagde hij op het wild in de bossen dan op dat in de taveernes. Hij was niet alleen onverschillig, maar ook nogal bruusk. Menig tienerhart brak hij, het leek hem niet te deren. Totdat het noodlot zich aandiende, en zij heette Echo. Echo mocht dan weinig origineels te vertellen hebben, ze was stapelverliefd en liet zich niet zomaar afschrikken. Ze volgde hem stilletjes waar hij maar ging. Op een kwade dag wachtte Echo hem op in het bos. Bij de aanblik van de hunk kon ze zich niet inhouden en omhelsde hem. Narcissus sprong weg in afgrijzen: 'Blijf met je handen van me af!' En met de nodige dramatische flair vervolgde de zonderling: 'Moge ik sterven voordat je macht over mij hebt!' Deze tante liet het er echter niet bij zitten. Het was voor haar namelijk eenvoudig om een vloek te bestellen bij de goden. Narcissus was bij zijn geboorte al voorspeld dat hij zou blijven leven als hij "zichzelf maar niet kende". Als straf zorgden de goden dat Narcissus verliefd zou worden op iemand die zijn liefde nooit kon beantwoorden. Ze dreven hem naar een vijver en toen hij er water uit wilde drinken, zag hij zijn eigen gezicht in het water weerspiegeld. Maar omdat hij dit nooit eerder had gezien, dacht Narcissus te maken te hebben met een mooie riviergeest. Telkens wanneer Narcissus zijn hand uitreikte, verrimpelde deze en loste op in het donkere water. Als hij de weerspiegeling wilde kussen of omhelzen gebeurde hetzelfde. Verpieterd door dit aangedane verdriet veranderde Narcissus langzaam in een bloem en liet hij zijn hoofdje hangen. De goden lachten zich een bult. De arme Echo ging het niet veel beter af. Zij kwijnde weg en tegenwoordig kun je alleen haar stem nog horen, als je hard genoeg roept.

Wees dus een beetje aardig voor Narcissus wanneer je hem passeert in Meppel. Hij heeft al een hoop moeten verduren.



Het bijzondere GELUK

Gevoel

Door **Chantal Kuipers**

Ik sta op een kruispunt van mijn leven, want wat wil ik en waarom wil ik het? Ik zit in de tweede helft van mijn leven en ik twijfel aan alles. Wil ik nog jaren doorgaan of ben ik klaar voor een totaal onbekend pad. Het is de eeuwige tweestrijd. Ben ik op de goede weg? En wat is de juiste weg? Ik mis iemand die me de weg kan wijzen en die me bij mijn hand houdt net als toen ik een kleuter was. Het nadeel van volwassen zijn is dat je niemand hebt die je een pad zal wijzen. Ik moet het nu hebben van collega's en kennissen die ik volg omdat ik zelf verdwaald ben. In mijn hoofd blijft altijd die ene vraag hangen. 'Zal ik een boek gaan schrijven of wil ik nog een paar maanden in Noorwegen verblijven?' Misschien zijn er te veel keuzes om echt gelukkig te zijn en doe ik het met "Dit leven is net goed genoeg."

Een van de dingen die ik wel zeker weet is dat dit mijn laatste column zal zijn. Dit laatste jaar had ik moeite om mijn eigen rubriek vol te schrijven. Niet omdat ik geen inspiratie meer heb, maar omdat ik alle onderwerpen al een keer behandeld heb. Ik heb geschreven over eeuwige twijfel, over dromen die (weer) niet uitkomen

of over de eenzaamheid van kerst. Over liefdes die mijn liefdes niet meer willen zijn en over alle aanverwante zaken.

Nu is het tijd dat iemand anders zijn licht laat schijnen over de onderwerpen die ik al te vaak te behandeld heb.

Ik heb het altijd met heel veel plezier en liefde gedaan, maar één verhaal heeft indruk op me gemaakt. Dat was de keer dat iemand ná mijn kerstverhaal over mijn oma mailde dat ze door mij ook weer kerst ging vieren. Het is niets groots, maar juist in dat kleine zat het grote. Ik gaf een stukje uit mijn leven en zij kreeg een stuk van haar leven terug. Iets mooier kan ik me niet wensen. Mensen ontmoeten omdat we allemaal mens zijn.

En mocht je in tweestrijd staan. Weet dan dat we elke dag een beetje held zijn omdat we een keuze maken te midden van alle keuzes die we hebben. En weet ook dat er altijd een vrouw zal zijn die in de tweede helft van haar leven zit, en nog steeds niet weet hoe ze zich in het leven moet gedragen. Iedereen doet maar wat, en ik helemaal.





De buurvrouw

Door **Dick Bijmolt** Illustratie **Robby Bakker**

De wijzer kroop langzaam voorwaarts. Nog een paar seconden. Door het duister van de beginnende nacht keek ik naar het huis van mevrouw Van de Velde, mijn buurvrouw. Op dat moment ging het licht in de kamer uit. Merkwaardig, hoogst merkwaardig. Het was de tweede keer dat ik dit moment klokte, het licht ging steeds op exact dezelfde tijd uit. Oude mensen hebben meestal hetzelfde dagritme, en ze was oud, ergens in de zeventig. Maar dit was bizar, op de seconde. Hoelang was het geleden dat ik haar voor het laatst zag? In de zomer, dacht ik. Ze was bezig in de tuin, tamelijk ongericht her en der een takje afknippend. We maakten een praatje. Het ging wel goed met haar, maar ze miste haar man die ingenieur bij een groot bedrijf was geweest. Een paar jaar geleden was hij gestorven. Ze hadden een zoon die een penthouse in Amsterdam had, maar meestal in het buitenland verbleef. Hij was al lang niet op bezoek geweest, hij zal het wel druk hebben. Nu had ze hulp vertelde ze, ene mevrouw De Bruin die buiten het dorp woonde met haar broer. Broer deed de tuin en klusjes, en hoe heette ze ook alweer, oh ja, Ada, deed de huishouding. Later had ik die twee wel gezien, Ada in mantelpakje en broer, een logge beer, hobbelde achter haar aan.

In bed liggend dacht ik nog een tijd over het voorval van het uitgaande licht. Wat was er aan de hand? De volgende dag deed ik wat onderzoek. Buurvrouw was lid van de bieb wist ik, dus belde

ik de bibliotheek. Of mijn buurvrouw nog boeken gehaald had de laatste tijd, ik legde uit dat ik me wat zorgen maakte. De juffrouw vertelde me dat het lidmaatschap een paar maanden geleden opgezegd was. Wat nu gedaan? Ik besloot na mijn werk buurvrouw maar eens een bezoekje te brengen. Hoogst ongebruikelijk omdat ik me doorgaans als een kloosterling gedroeg, maar ik moest weten of alles goed met haar was. Thuis gekomen besloot ik direct erheen te gaan, het werd al vroeg donker in deze novembermaand. Mijn oprit aflopend, stukje weg en de oprit van de buurvrouw weer op. Het bordes van de voordeur beklimmend, aanbellen. De bel klonk hol en hevig in een stil en leeg lijkend huis. Op dat moment knerpte het grind van de oprit omdat er een auto op reed en stopte bij het bordes. Ada stapte uit en keek me pinnig aan. 'Wat wilt u?', vroeg ze snibbig. Waarop ik uitlegde dat ik de buurman was en wat ongerust over de buurvrouw was omdat ik die al lang niet had gezien, en misschien kan ik wat boeken voor haar halen van de bibliotheek voegde ik er sluw aan toe. 'Dat kan mevrouw niet, ze is ziek en ligt bijna de hele dag in bed. Daarom verzoek ik u ook weer te gaan, ik moet koken en haar verzorgen.' Broer die inmiddels het voertuig ook ontstegen was, stond me norsig aan te staren. 'Uh', zei hij. Onder wat gemompel vertrok ik weer, de zaak nu totaal niet meer vertrouwend.

Ons dorp kent maar één huisarts en die was nog net te bereiken wist ik, dus weer thuis belde ik die



direct. Weer legde ik uit dat ik de buurman was van mevrouw Van de Velde en me ongerust maakte. Men had het hele jaar nog geen contact met haar gehad. Of ze dat zeker wisten? Jazeker. Nu wist ik zeker dat er wat niet klopte en mijn besluit om uit te vinden wat dat was, stond nu vast. Vanaf dat moment hield ik in de gaten wanneer de auto zou vertrekken. Dat was ongeveer na een uur. Het was donker nu en een storm stak op. Mijn warmste jekker aangetrokken, zaklantaarn mee en zo liep ik weer haar oprit op. Bij het bordes bleef ik verstijfd staan, er was een automatisch licht aangegaan. Snel liep ik door naar achter en door windvlagen die bladeren in het rond bliezen. De camera hoog gemonteerd op het bordes, had ik gemist. Bij de achterdeur bleef ik staan. Het was een deur met in de bovenkant vierkante glazen ruitjes. Waar ben je mee bezig vroeg ik mezelf af, maar ik kon nu niet meer terug, dat zou laf zijn en dit was een missie van naastenliefde. Met de achterkant van de zaklantaarn sloeg ik het ruitje dichtbij het slot kapot. Aan de binnenkant stak de sleutel, een tel later stond in ik de schuur. Er was maar een deur naar voren die ik opende waar ik naar binnenging. Ik kwam in een bijkeuken en daarna in de keuken. Er was duidelijk niet gekookt vandaag hoewel de ruimte best een schoonmaakbeurt kon gebruiken. Na de keuken kwam ik in de hal. Rechts de voordeur, voor me de deur naar de kamer die ik vanuit mijn huis kon zien. Links een deur van waarachter een licht geroezemoes kwam. Eerst maar even in de kamer kijken. Staand in de deuropening zag ik niet veel bijzonders. Wel dat de staande lampen in de kamer naar een gezamenlijk stopcontact leidden, aangesloten op een tijdsklok. In de hoek stond een tafel en daarop een computer. Ik liep erheen en voelde eraan, hij was nog warm. Bovenin het beeldscherm was een briefje geplakt, met daarop een code, JAN1976. Het geboortjaar van haar zoon waarschijnlijk, die heet Jan namelijk. Ik ben niet achterlijk. Het was

tijd voor het hoogtepunt en ik liep nu op de deur af met het geluid erachter. Even erop kloppen om mijn komst aan te kondigen. Er volgde echter geen reactie en voorzichtig opende ik de deur. Het was een ruimte die waarschijnlijk ooit gebruikt was als kantoor, vierkant met een raam. Er stond een tv in de hoek die aanstond, een fauteuil ervoor waar riemen in lagen. Links tegen de muur stond een ijzeren verpleegledikant. Mevrouw Van de Velde keek me verbaasd aan. Ze zag er erg slecht uit, maar wat me vooral opviel was dat haar polsen aan de stangen waren vastgemaakt. Achter me klonk een gerucht, waarop ik me omdraaide en nog net in een flits waarnam dat broer me met iets mepte. Toen ging het licht uit.

Mijn enkels en polsen waren gebonden met dun touw

Er drong een doordringende lucht tot me door, het prikkelde me en maakte dat ik sneller bij bewustzijn kwam. En leuk, ik zag wazig een lichtje, wat snel scherper werd. Een kaars brandde een eindje bij me vandaan. Zou m'n ex teruggekomen zijn? Die was gek op wierook en kaarsen. Toen drong het tot me door, niks romantiek. Het stel had benzine gegoten in de kamer en wellicht het hele huis. En de kaars was een langzame lont om de boel te ontsteken. Buurvrouw en ik

zouden samen sterven. Omdat ik normaal gesproken niet op deze plek hoorde, zou men mij wellicht met de brand in verband brengen. In de andere kamer klonk schaterlachen, het tv-programma was zeker erg leuk. Verder hoorde ik alleen het huilen van de wind om het huis. Mijn enkels en polsen op de rug waren gebonden met vrij dun touw, er was zeker niets anders voorhanden. Of ze rekenden er niet op dat ik weer snel bij zou komen. Ik keek in het rond. Wat fauteuils, een tafel en een theekastje. Theekastje met glas, dat bood wellicht een uitweg. Mijn lichaam verschoof ik zo dat ik mijn voeten achter het kastje kreeg. Een duw en het ding viel om. Er brak echter geen glas dus ik moest een zijkant kapot schoppen, eitje. Daarna verschoof ik mijn lichaam, zodat ik een stuk glas kon pakken. Met moeite probeerde ik nu het touw bij mijn polsen door te snijden. Omdat het touw strak zat ging dat eigenlijk niet. Dan maar het touw bij de enkels, wat veel beter ging. Tenslotte knapte het laatste stukje daar. Ik werkte mezelf op mijn knieën omhoog. De vlam van de kaars flakkerde even. Op naar de achterdeur en het kapotte raam. Op de tast vond ik een scherpe glasrand en begon voorzichtig het touw door te snijden. Zou toch wat wezen als ik een ader zou raken. Toen voelde ik dat het touw losraakte en even later was ik vrij. Op naar de kaars. Die moest ik voorzichtig optillen want hij was al behoorlijk dicht bij de grond. Bovendien trilde ik nogal van emotie en ongewone inspanningen. Maar het lukte en de vlam met mijn handen afschermend blies ik het lichtje uit.

Mevrouw lag te genieten in haar bed van het tv-programma. Het leek me verstandig om haar naar mijn huis mee te nemen en dan de politie bellen. Mijn gsm was verdwenen en er hing hier wel een telefoon, maar de lijn was dood. Ze stribbelde nogal tegen vanwege het programma, dus geërgerd deed ik de tv uit. 'We gaan bij mij een kopje koffie drinken', zei ik monter. Dat zag ze wel zitten: 'Oh heerlijk.' In de hal hing een jas en zo ontstegen we het bordes.

Nu zag ik de camera wel omdat ik al bedacht had dat het arriveren van het stel niet toevallig kon zijn. Om mijn heldendaden te accentueren stak ik mijn middelvinger ernaar op. Maar nu moesten we wel opschieten want anders zou het stel eerder bij mijn huis zijn dan wij. Maar mevrouw kon amper lopen, dus ik besloot een drastische ingreep. 'Ik ga u even dragen' en nam haar in de brandweergreep. Zo kon ik snel lopen. Op het stukje weg kwam er een auto aan die ons in het volle licht zette. Terstond klonk er een sirene en het mobiel vertoonde ineens blauwe zwaailichten. Mijn beste vriend, de politie. Ik zette mevrouw weer op haar beentjes. De auto stopte naast ons en uit het geopende raam klonk het: 'Wat zijn we aan het doen vandaag?' Het viel niet mee om een en ander geloofwaardig uit te leggen, op het bureau zouden we een herkansing krijgen. Uiteindelijk lukte dat, helemaal toen er ten huize van Van de Velde nader onderzoek werd gedaan.

Het was eerste kerstdag. We zaten gezellig in mijn kamer, mevrouw Van de Velde, haar zoon en vriendin en ik. Mevrouw had de afgelopen maand in een verzorgingshuis doorgebracht om aan te sterken. Lichamelijk was dat redelijk gelukt, maar het was duidelijk dat mevrouw mentaal achteruit aan het gaan was. Terugkeer naar haar huis was uitgesloten, het zou binnenkort te koop worden aangeboden. Na ons nachtelijk avontuur was het criminele stel gearresteerd in België en teruggebracht naar ons land. De aanklachten waren legio, poging tot moord, vrijheidsberoving, diefstal. Via de computer waren grote bedragen naar hun rekening gesluisd. Ze zouden een hele tijd uit de circulatie zijn, had de politie verteld. Uit mijn keuken kwamen heerlijke geuren. 'We kunnen zo aan tafel', zei ik. Ik keek even naar mevrouw Van de Velde, zij keek terug. 'Mag de televisie aan?', vroeg ze met een scheef lachje. ♦



RECHT EN KROM

I'll be watching you

Gerlinde Spaan

“Elke keer als je inademt, elke beweging die je maakt, elke afspraak die je breekt, elke stap die je doet, bij alles zal ik op je letten (The Police, Every breath you take, album Synchronicity , 1983)”

Er was destijds een match geweest op de dating app. Er volgde een vurig berichtenverkeer tussen jou en jouw match. De eerste ontmoeting tussen haar en jou was in een woord magisch te noemen. Vanuit jouw oogpunt dan. Achteraf bleek dat zij jou toen al overweldigend vond. Zij had nogal wat in jou losgemaakt. Jullie spraken af, gingen uit en deden leuke dingen samen. Je herinnert je nog steeds



mr. Gerlinde Spaan is straf- en jeugdrechtsadvocate bij Spaan Advocatuur te Groningen.

ieder detail. Maar vier weken, vier dagen en zes uur later zette ze er een punt achter. Er was in haar ogen toch geen klik. Jij was een andere mening toegedaan. Een kant waarvan jezelf niet wist dat je ‘m bezat maakte zich meester van jou.

“Begrijp je dan niet, dat jij bij mij hoort, mijn hart doet zo’n pijn, bij elke stap die je neemt”

De officier van justitie had jou gedagvaard, voor het stelselmatig en opzettelijk inbreuk maken op iemands persoonlijke levenssfeer waarbij je de opzet zou hebben gehad om iemand vrees aan te jagen. Dit wordt belaging of ook wel stalking genoemd.

De gebeurtenissen werden door de officier van justitie opgesomd. Je had haar een half jaar lang gevolgd. ’s Ochtends vroeg reed je graag via een omweg naar je werk. Je minderde vaart om een glimp van haar op te kunnen vangen. Dit ritueel herhaalde zich ’s avonds als je van je werk naar huis ging. Tussendoor liet je berichten achter op social media om in contact te blijven. Ze wisselde tevergeefs vaak van telefoonnummer en accountnaam . Je verscheen een aantal keren in de nacht in haar afgesloten tuin. Je klom over de omheining en liet bloemen en cadeautjes achter bij de achterdeur. Je riep haar naam, schreeuwde verwensingen als zij niet verscheen en de hele buurt genoot mee. De laatste keer werd je op heterdaad aangehouden.

“Sinds je weg bent ben ik verdoemd, ’s nachts droom ik dat ik je gezicht kan zien”

Op de zitting sprak de politierechter indringend met jou over jouw beweegredenen. Dat nee toch echt nee is. Dat liefde wederzijds hoort te zijn. Je hoorde het gelaten aan, jij zat nog niet op die golflengte. Jouw hart was gebroken, je was nog niet klaar voor deze vragen. Je kon de rechter niet beloven dat je niets zou doen als je haar weer tegen zou komen.

De rechter legde jou een voorwaardelijke gevangenisstraf op met bijzondere voorwaarden. Zo moest je je gedurende een proeftijd van twee jaar laten begeleiden door de reclassering. Je moest onder toezicht van de reclassering gedragstherapie volgen zolang als dat noodzakelijk werd geacht. Ook kreeg je een contactverbod opgelegd. Je mocht niet meer bij haar in de buurt komen. Deed je dit wel dan riskeerde je om vastgezet te worden.

Bij je laatste woord had je niks meer gezegd. Je blik was veelzeggend.

“I’ll be watching you.”

Stoplichten

Iemand wees mij erop dat je Spotify via je telefoon via een kabeltje via de radio in de auto kunt beluisteren. Ik werd meteen warm, want dit bood mij de mogelijkheid om ook eens bij het stoplicht te staan en knetterhard mijn favoriete muziek te draaien - van je BOEMtssBOEMtssBOEMtss dus. Ik pakte dus de auto, zocht een willekeurige playlist van The Beatles uit en scheurde door de stad Groningen.

Dat scheuren voelde fantastisch, ware het niet dat *Ticket to Ride* vlak voor het eerste rode stoplicht aan de fade out begon en de playlist verder ging met *Love Me Do*. *Tja: Love love me do / You know I love you / I’ll always be true / So please / Love me do*, dat is natuurlijk niet echt boemtss. Iemand op een scooter draaide zich om en stak de middelvinger omhoog, ik reageerde met een gebaar van “momentje, de leuke liedjes komen zo”.

Tijdens het optrekken begonnen de vliegtuigen uit *Back in the USSR* net te landen, maar bij het volgende rode stoplicht vlogen ze alweer omhoog en werd de playlist vervolgd met *Yesterday*. Een punker op een bakbrommer sloeg op het dak en schreeuwde dat ik mijn gore rotbek moest houden. Hij had een punt, maar ook weer niet, want ik zei helemaal niets.

Ik vervolgde mijn weg met *Drive My Car*, kwam op de ring met *Run for your life* en voelde me verlicht. Echt scheurweer: dubbele rijbanen, scherpe bochten, veel vrachtverkeer. Echter: net toen ik een drukke kruising naderde, doemden de eerste klanken van *Revolution 9* op. Ik weet niet of u *Revolution 9* kent, maar dit lied leent zich niet voor stoplichten. Een politieagent hield mij daarom aan en wilde me op de bon slingeren wegens opripend gedrag. ‘Wat moet ik dan draaien?’ vroeg ik. ‘Als u *Rockstar* van Nickelback draait, verscheur ik deze bon’, zei hij. Dat weigerde ik natuurlijk, zodat ik een kwartiertje later en vijftennegentig euro lichter de auto achteruit inparkeerde. *I’m a loser* - mijn vijftien minuten stoplichtroem waren hooguit vijftien tellen geworden, en zelfs die moest ik bekopen met een prent, een deuk in het dak en een beledigend gebaar. Maar ik geef niet op en stop een volgende keer gewoon bij het rode licht met een playlist van James Last of Kinderen voor Kinderen. *I’ll be back*, zullen we maar zeggen.

JAAP KROL





Mijn Oudtante Ans

Tekst en illustratie door **Robby Bakker**

Ieder jaar was het met Kerstmis hetzelfde riedeltje. De kerstdagen spendeerden wij bij mijn oudtante Ans in Oldenzaal. Niet zozeer omdat dat nou zo’n heugelijke omstandigheid was, het was meer omdat mijn oudtante een kampioene was in het aanpraten van schuldgevoelens. Vooral bij haar jongste nichtje, mijn moeder. Toen wij op een zeker ogenblik hadden besloten om als gezin de kerstdagen door te brengen in een hotel op Vlieland zette oudtante Ans grof geschut in: ‘hoe lang heb ik nou nog?’, ‘maar ik heb verder niemand’, ‘wijlen je moeder zou ontzettend teleurgesteld in je zijn, Bernadette.’ De giftige speerpunten misten hun uitwerking niet. Ons lot was bezegeld. Met zachte stem stelde mijn moeder oudtante Ans via de telefoon gerust. Wij zouden Kerstmis gewoon bij haar vieren. Net als anders. ‘Ik ben zo bang dat jullie op een gegeven moment niet meer willen komen’, hoorde ik de stem van oudtante Ans door de hoorn snerpen. ‘Ach, maakt u zich daar maar geen zorgen om.’ ‘Dus jullie gaan volgend jaar ook niet naar een hotel?’

Reeds uitgeput kwamen we die eerste kerstdag bij het huis van mijn oudtante aan. Met een steen in onze maag sjouwden we met weekendtassen, dozen en cadeautjes. De voordeur zwaaide onmiddellijk open. Een klein opgezwollen dametje zonder nek vulde de deuropening. Haar gezicht was kwabberig en pokdalig, omkranst door een festoen van zilvergrijs haar. Haar vormloze lijf werd omsloten door een ouderwetse deux-pièces waarop een ingewikkeld patroon van goudbruine pauwenveren praalde. De korte beentjes die onder de rok uitstaken waren als rollades ingebonden in steunkousen. Het huis verwelkomde ons met een subtropische hitte en de allesoverheersende geur van gestooft spruitjes. Het zweet parelde op de voorhoofd van mijn vader, die worstelend en waggelend een kerstboom achter zich aan het huis in sleepte. ‘Tante Ans, heeft u de verwarming hoog staan?’ vroeg mijn moeder snakkend, terwijl ze haar jas van haar romp scheurde. ‘Nee hoor ... 25 graden maar. Ik ben een oud mensje, ik vat maar zo een koutje, hè?!’ Mijn moeder keerde zich naar mij toe en murmelde: ‘Het is hier om te stikken. Goed drinken hoor, anders droog je uit.’ Met een verdwaasde blik snuffelde mijn vader de geur van het huis op. ‘Ruik jij iets?’ fluisterde mijn vader tegen mij. Afgezien van de spruitjesgeur, rook ik niets bijzonders. ‘Tante Ans, rookt u niet meer?’ vroeg mijn vader. ‘Neel!’ riep ze enthousiast. ‘Ik ben gestopt! Ik ben bij een hypnotiseur geweest. Ik zag een advertentie in de krant’, uit het borstzakje van haar goudbruine blouse haalde ze een krantenknipsel tevoorschijn en zwaaide daarmee in het rond. ‘De beste man maakte mij in slaap en toen ik wakker werd, had ik geen enkele behoefte meer om te roken.’

Puffend zeulde ik mijn weekendtas de trap op naar het logeerkamertje waar ik ieder jaar met kerst legerde. Om aan de verzengende hitte te ontsnappen opende ik - zo zachtjes als ik maar kon - het venster. Een gure winterbries koosde

zalvend mijn wangen. Ik sloot mijn ogen en zoog mijn longen vol met de frisse lucht. Wreed werd ik uit mijn mijmering gewekt door de schallende stem van oudtante Ans die vanuit de benedenhal het logeerkamertje doordrong: ‘Voel jij ook een beetje tocht?’ ‘Nee hoor, oudtante!’ piepte ik angstig. ‘Vreemd. Nou, dan zet ik de verwarming maar wat hoger.’ Verslagen kuierde ik de trap af naar de woonkamer. Mijn vader en moeder hadden hun truien en vesten uitgetrokken en slenterden in T-shirts en hemden rond, warhoofdig door de terroriserende hitte. Ik probeerde ondertussen mijn energie te bundelen, het was tijd om de kerstboom op te tuigen. Mijn moeder zeulde met de doos die de kerstballen bevatte en ik rolde de slinger van kerstlampjes uit. Deze hadden wij net gekocht. Hij kon op verscheidene manieren knipperen - een ware noviteit, aldus mijn moeder. Met trots liet mijn vader de diepgroene en welriekende boom zien die hij op de kop had getikt bij een dure kerstboomkwekerij. ‘Ach geeft niets hoor’, sneerde oudtante met een afkeurende blik terwijl ze aan haar mok met bisschopswijn nipte. ‘Volgend jaar beter.’ ‘Waar moet hij staan?’ verzuchtte mijn vader wrevelig. ‘Oh dat maakt mij niet uit jongen. Zet maar ergens neer.’ Toen mijn vader stoeiend met de boom in zijn armen naar een hoek van de kamer hompelde, riep oudtante onmiddellijk: ‘Nee, niet dáár!’ Uiteindelijk vond de boom zijn standplaats, pal naast de kolossale televisie die in alle waarschijnlijkheid nog ouder was dan ikzelf. Mijn vader en ik gingen onmiddellijk aan de slag om de boom op te tuigen en de nieuwe lichtjes in de boom te planten. ‘O tante, hij kan op drie verschillende manieren knipperen’, jubelde mijn moeder. Na een uur was de boom opgetuigd en waren de lampjes zorgvuldig opgehangen. Het was voor ons allen de eerste maal dat we de magie zouden aanschouwen. Trots kondigde mijn vader de show aan. Met één druk op de knop zagen we hoe de lampjes begonnen te knipperen: eerst snel en wispelturig, toen kronkelde de lichtstraal als een slang tussen de stekelige takken door en tot slot leken er honderden fonkelende sterren in de boom te dansen, waarna het spektakel weer van voren af aan begon. Het was betoverend. ‘Prachtig lieverd’, riep mijn moeder verheugd tot mijn vader. Ze draaide zich naar mijn oudtante, die in haar leunstoel zat. ‘Vindt u het mooi, tante Ans?’ Maar mijn oudtante reageerde niet. Als een wassen pop zat ze in haar stoel en keek met een flauwe glimlach en een wazige blik naar het lightspektakel. ‘Tante?’ Mijn moeder schoof dichterbij en onderzocht het roerloze oude dametje. ‘Het lijkt alsof ze in een trance is, ofzo’ zei ze terwijl ze driftig met haar linkerhand voor de ogen van oudtante zwaaide. ‘Ze heeft nog nooit zo tevreden gekeken.’ Mijn oog viel op het krantenknipsel die uit het borstzakje van oudtante haar blouse stak en ik griste het eruit. Met dikgedrukte letters stond er: H.J. de Waal - lichtflitshypnotiseur. ♦

BIE PAD EN WEG



Kruiswoordcrypto

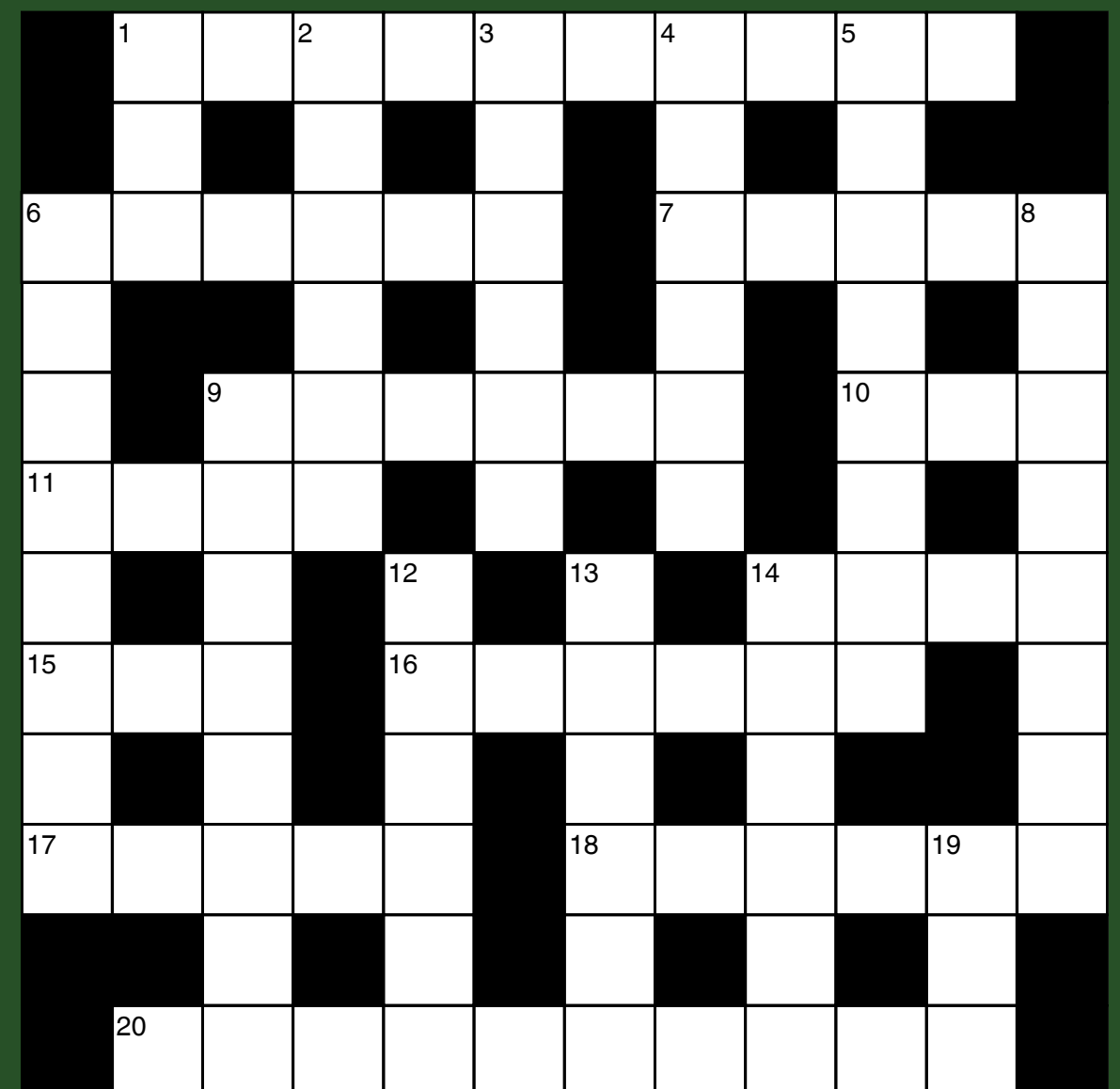
Door Luuk Kobes

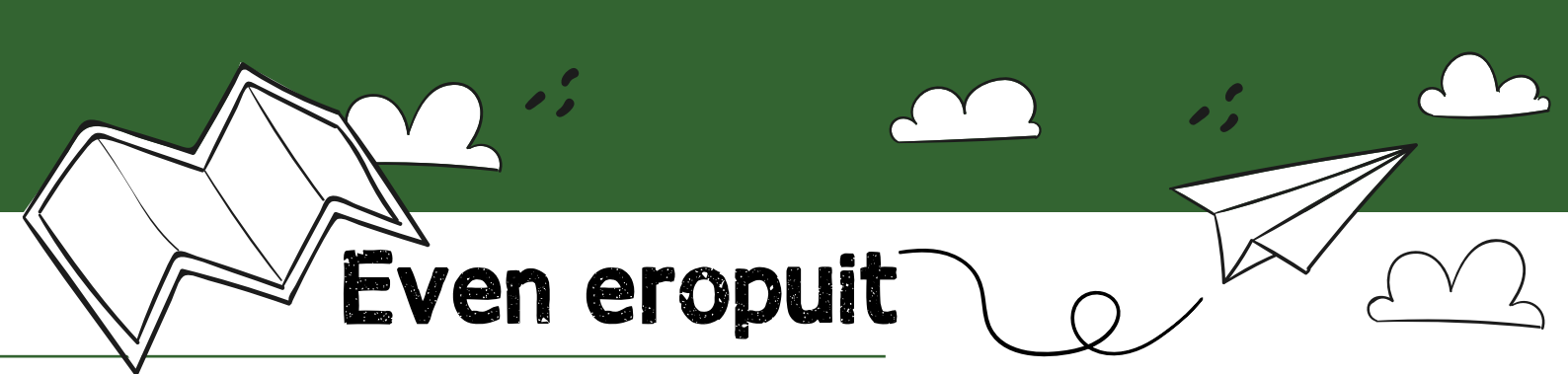
HORIZONTAAL

- 1 Hovenier
- 6 Washandje
- 7 Meisjesnaam
- 9 Sprinkhaan
- 10 Extra beveiligde inrichting (afk.)
- 11 Peulvruchtje voor de prinses
- 14 Woonwagenclown
- 15 Mobiele laadbak
- 16 Naar
- 17 Weekblad voor persoonlijk gebruik
- 18 Een stukje taart scoort
- 20 Hoe duur is het? of wat kost dat?

VERTICAAL

- 1 Prent
- 2 Invoer
- 3 Als het kwartje is gevallen
- 4 Kletsklets
- 5 Present
- 6 Hennetje
- 8 Drie-eenheid
- 9 Onder andere een stadswijk
- 12 Zeeschuimers
- 13 Hij doet er een gooi naar
- 14 Snibbig
- 19 Allemansvriendje





Even eropuit

Tekst **Rudy Vane** Fotografie **Frits Blom**

Nu alles steeds duurder wordt en zeker in deze decembermaand, leek het de redactie een goed idee om voor u uit te zoeken hoe u voor weinig geld leuke dagjes uit kunt maken in de 3 noordelijke provincies. De keuze blijkt best wel groot te zijn, daarom hebben wij een selectie gemaakt van gratis uitjes die het hele jaar toegankelijk zijn, per provincie.

Groningen

Natuurspeelpark De Noorderriet

Wandelen door Park De Noorderriet, spelen op het kinderspeeleiland van maar liefst één hectare. Kabelbaan over het water, uitkijkheuvel en natuurlijke speelvoorzieningen!

Speelnatuur Le Roy

Het gebied is zes hectare groot en er is alle ruimte om te klimmen, te speuren, te kliederen met water en de natuur spelenderwijs te ontdekken.

Natuurspeeltuin Het Onland

Natuurspeeltuin Het Onland in de wijk Hoornse Meer, belooft

grootse avonturen. Tussen de struiken kunnen de kinderen heerlijk spelen in het zand bij het water. Kruip door de rioolbuizen dwars door de heuvel, bouw een prachtige hut of vlieg van de kabelbaan!

Kinderboerderij Hoogezand-Sappemeer

Naast de kinderboerderij is er ook een expositie te bewonderen in het Natuurhuis. Daarnaast kan men meedoen aan de vele activiteiten of een kop koffie drinken op het terras.

Dierenweide De Eelderbaan

Zelf helpen met het voeren van de beestjes, op woensdagmiddag ponyrijden of de pony's borstelen. Ook is er een speeltuin.

Kinderboerderij de Beestenborg

Kinderen kunnen zich uitleven in de speeltuin, terwijl de ouders genieten van een bakje koffie of thee in het theehuis van de kinderboerderij.

Dierenweide Het Boegbeeld

De boerderij biedt een grote overdekte ruimte, dus ook met slecht weer is een bezoekje aan Het Boegbeeld leuk!

Dierenweide Boerderijum

De boerderij heeft een mooie voliëre met een aantal gevleugelde dieren. Er zijn bijvoorbeeld verschillende rassen dwerghoenders, parkieten en duiven. Ook zijn er konijnen, cavia's en een aantal dwerggeiten

Beleefpad Abel Tasman

Kijk met de ogen van Tasman en ontdek nieuwe dingen langs de drie kilometer lange route door het Groningse landschap.

Kabouterpad Steendamsterbos

Een paadje dat naar de kabouters blijkt te gaan! Bij restaurant Kaap Steendam kunt u een Kabouterkrant halen met vragen, opdrachten en informatie over de natuur. Als het restaurant dicht is kunt u op de site een Kabouterkrant downloaden.

Nationaal Park Lauwersmeer

Vanaf Activiteitscentrum Lauwersnest wandelt u zo het gebied in en kunt u allerlei wandelpaden volgen, of mee met interessante excursies. Voor kinderen is er een huttenbouwbos en een overdekte vuurplaats. Ze kunnen ook het Kabouterpad volgen.

Landgoed Fraeylemaborg

Het park is aangelegd in Engelse landschapsstijl. De unieke plek om heerlijk te wandelen en tot rust te komen. Of misschien samen met de kids het avontuurlijke sprokkelpad ontdekken.

Trimunt

De Trimunt is een bekend natuurgebied in Marum en omstreken, dat voor een groot deel uit bos bestaat. Wandel in de Trimunt over rolstoelvriendelijke paden en geniet van de natuur.

Coendersbos

Het Coendersbos is het bos rondom Landgoed Coendersborg in Nuis. Het natuurgebied bestaat uit een heideveldje, graslanden vol bloemen en bossen met loof- en naaldbomen.

Haarsterbos

Het is het oudste bos van het Westerkwartier, het Haarsterbos. U kunt hier prachtig wandelen, een route van zo'n twee kilometer. Het bos ligt omgeven door weilanden aan de oever van het Oude Diep en staat vol prachtige eiken en berken.

Natuurgebied 't Roegwold

Natuurgebied 't Roegwold is een bijzondere mix van oude en nieuwe natuur. De natuur mag lekker haar gang gaan! Het gebied is ongeveer 1.700 hectare groot en omvat de gebieden Ae's Woudbloem, Dannemeer, Haansplassen, Tetjehorn en Westerpolder.

Het Joodse Scholtje

Museum Het Joodse Scholtje in Leek was tot 1996 een oud schoolgebouwtje, maar werd daarna gerestaureerd als museum en monument ter nagedachtenis aan de Joodse inwoners van Leek. Ontdek nu de Joodse geschiedenis van Leek in dit museum.



Friesland

Speelbos Sparjebird

Door het hele bos zijn houten dieren te vinden: bij elk dier is iets te doen. Loop over spannende touwbruggen, klim in een heuse klimboom of doe hink-stap-sprong over de boomstammen. Hier is alle ruimte om hier op onderzoek uit te gaan in de natuur!

Buitencentrum en Speelbos Drents-Friese Wold

In het buitencentrum Drents-Friese Wold komt het natuurgebied tot leven. Hier vindt u veel informatie over de natuurlijke rijkdom van het park en de recreatieve mogelijkheden. Verder zijn er recreatieve routes, een familiepad van ongeveer twee kilometer, horeca en speelmogelijkheden voor kinderen.

Kinderboerderij Wolvega

Geniet van scharrelende kippen, zachte konijntjes en grappige biggetjes. Maak kennis met de ezel en borstel de geiten en pony's! Ook is er een speeltuin.

Poëzieroute Leeuwarden

Verspreid door de binnenstad van Leeuwarden liggen gedichten klaar om gelezen te worden. Sinds de eerste serie van tien poëzietableaus in 1993 opgeleverd werden, zijn er elk jaar een aantal stenen toegevoegd aan de route. De gedichten verschillen van ouder, bestaand werk tot



nieuw geschreven en van Friestalige tot Nederlandstalige gedichten. Beleef en ontdek Leeuwarden via deze unieke wandeling!

Wandelroute Simon Vestdijk

De route in de Literaire-Routes-app neemt u mee door Harlingen, te beginnen op de Voorstraat. Zestien stops later weet u veel meer over Simon Vestdijk en Harlingen. Bij een aantal stops hoort u Vestdijk zelf of worden passages uit zijn werk voorgelezen.

Oude Bos

Het is het groene hart van het pittoreske Bakkeveen: het Oude Bos. Door het bos lopen verschillende routes voor wandelaars, fietsers en ruiters.

Drenthe

Natuurontdekplek Zuiderpark

Geen glijbanen of dure speeltoestellen maar springen van boomstam naar boomstam en de creativiteit de vrije loop laten. Ook zijn er regelmatig activiteiten zoals viswedstrijden, nestkastjes maken, uilenballen pluizen en bos-excursies.

Bezoekerscentrum Dwingelderveld

Het Nationaal Park Dwingelderveld bestaat uit heide, stuifzand en bos. De natuur geeft een goed beeld van het oude Drentse esdorpenlandschap. Rondom het bezoekerscentrum ligt een natuurtuin en in de omgeving is een vogelkijkhut, picknickplaatsen en een natuurkampeerterrein.

Duurzaamheidscentrum Assen

Alles hier draait om duurzaamheid, natuur en recyclen. Het centrum heeft een eigen tuin vol prachtige planten en bloemen die bijen en vlinders aantrekken. De locatie van het centrum is top: vlakbij de stadskern van Assen, aan de rand van het Asserbos.

Het houten pad van Theodoor

Volg de avontuurlijke speelroute van varken Theodoor en loop over het houten pad rond museumdorp Orvelte. Het pad is zo'n 300 meter lang en voor volwassenen is er een extra pad naast het houten pad voor de kinderen.

Kabouterpad Odoorn

Volg het kabouterpad en verzamel onderweg van alles in een toverzakje voor een drankje. Doe het gooijspel met gevallen bladeren, leg dennenappels klaar voor de kaboutermoeder, maak een verstopplekje voor Beres bosmuis en doe nog veel meer leuke opdrachten en spelletjes.

Speelbos Lorken

Hier kunnen kinderen ongestoord klauteren in bomen, hutten bouwen en op onderzoek in de natuur. Speelbos Lorken zit vlak bij het Boomkroonpad.

Wandelroute Wolvenspoor

Een aantal jaren geleden werd in het Hart van Drenthe een echte wolf gespot. Met een spannende wandelroute voor het hele gezin, door de dichtbegroeide bossen, stapt men nu in de voetsporen van dit tot de verbeelding sprekende roofdier.

Griendtsveenpark

In het park zijn verschillende veldjes met dieren. Er zijn onder andere schapen, herten, kalkoenen, lama's en ganzen. Ook voor kinderen is het park heel leuk. Zij lopen tussen de dieren rond en spelen in de speeltuinen. Vooral de kabelbaan is favoriet.

Kinderboerderij De Beekdalhoeve

Kom naar kinderboerderij De Beekdalhoeve in Assen en aai de pony, knuffel met de cavia's en wandel tussen de kippen en geiten in de wei. De Beekdalhoeve organiseert allerlei activiteiten.

Kinderboerderij De Lariks

Op de kinderboerderij leren kinderen alles over dier en natuur! Er is een speeltuintje aanwezig. Ook is er een natuurpad met uitkijktoren. Er worden allerlei leuke activiteiten georganiseerd.

Kinderboerderij De Hofstede

De kinderboerderij bestaat uit een vogeleiland, een speeltuintje en een knuffelweide. Daar kan men geiten, ezels, cavia's en konijnen aaien en knuffelen.

Museumdorp Orvelte

De straten van kinderkopjes en oude klinkers geven Orvelte een bijzondere sfeer. In het dorp is van alles te doen. Sommige boerderijen zijn open voor bezichtigingen en er zijn diverse cafés en restaurants voor een hapje en een drankje. Ook zijn er een aantal musea en zelfs een kleine dierentuin.

Expositieboerderij Versteend Leven

Zoals de naam al doet vermoeden, hebben ze hier een grote collectie versteend leven: mineralen, fossielen en schelpen uit allerlei hoeken van de aarde. Ook prachtige kristalgroepen, dierfiguren en voorwerpen gemaakt van sier- en edelstenen zijn te zien op de boerderij. ♦



Collage door Anna de Ruiter

Goed eten en goede energie

Door **Wietske Aupers** Fotografie **Annet Ritsema**

Om vier uur 's middags is het nog rustig in de Mennozaal van de doopsgezinde kerk. Verspreid door de ruimte staan kleine tafeltjes. Gertjan Hakkaart (70) en Romkje Veenstra (76) zijn bezig deze te dekken. Over anderhalf uur vindt hier de Doperse Dis plaats. Elke derde dinsdag van de maand mag iedereen die dak- of thuisloos is, aanschuiven voor een lekkere en voedzame maaltijd.

Initiatiefnemer was elf jaar geleden Pijke Vossenstein. Romkje: 'Er werd toen één keer in de maand gekookt voor gemeenteleden en hij had het idee dat er mensen zijn die het veel harder nodig hebben.' De maaltijd wordt bereid door vrijwilligers. In de keuken zijn Harry Lucas (61), zijn dochter Amanda Lucas (31) en kok Kaspar Gerritsen (40) druk bezig. Amanda maakt het toetje, Kaspar snijdt eieren voor het prachtig opgemaakte slaatje dat Harry aan het maken is. De groenten die daarin gaan waren die ochtend al door andere vrijwilligers gesneden. Weer andere vrijwilligers hadden de boodschappen gedaan. 'Er helpen veel mensen mee en iedereen heeft zo z'n kwaliteiten', vertelt Kaspar enthousiast, 'ik let erop dat er genoeg groente en eiwitten in de maaltijd zitten, en dat er ook altijd een vegetarische variant is. Verder probeer ik rekening te houden met moslims. Het is geen zwaar werk. Zowel het menu opstellen en het organiseren is leuk.'

Daden boven woorden

Kaspar is belangstellend lid van de doopsgezinde kerk. Dat betekent in de doopgezinde gemeente dat je nog niet gedoopt bent, dat doe je pas als jezelf vindt dat je er klaar voor bent. Niets op willen dringen tekent misschien wel de hele doopsgezinde kerk, in elk geval in deze groep. Het zijn mensen die graag iets doen om hun geloof te uiten. Gertjan en Romkje zijn van de organisatie, maar steken dus ook de handen uit de mouwen. Gertjan: 'Ons motto is, vrij in het christelijk geloven, daden gaan woorden te boven.' Romkje: 'We willen een kleine bijdrage leveren aan het lenigen van een nood. Soms hebben bezoekers al een paar dagen niet warm gegeten. En we willen ook rust creëren. Aan elk tafeltje zit straks een vrijwilliger die een praatje met de mensen maakt en zorgt dat ze bediend worden, dat ze daar niet zelf voor hoeven zorgen.'

Leuk weerzien

Tijdens corona was de Doperse Dis bijna twee jaar dicht. Romkje: 'Onze vrijwilligersgroep bestaat uit veel oudere mensen en we hadden vaak tachtig gasten. Dat was echt een onwenselijke situatie. Het voelde heel naar dat je mensen eigenlijk liet zitten. In november en december 2021 hebben we soep gekookt en bezorgd bij de Kostenrgang en de Open Hof. In februari 2022 werd de Doperse Dis weer opgestart. Het was een heel leuk weerzien met onze gasten.'

Welkom

Rond de klok van vijf druppelen de vrijwilligers binnen die gaan bedienen. Als iedereen er is, bidden ze met elkaar.

Om half zes mogen de gasten naar binnen. Bij de deur heeft Gertjan een pakje shag neergelegd waarvan iedereen die dat wil er eentje mag opsteken. Ontroerd vertelt Gertjan dat nog nooit iemand het pakje heeft weggenomen: 'Als iemand de neiging heeft om het te pakken, spreken de anderen hem er op aan. Dat gebeurt ook als iemand zich vervelend gedraagt. Wat overigens bijna nooit voorkomt. Ik bepaal bij de deur of iemand zich als gast kan gedragen. Is dat niet zo, bijvoorbeeld omdat hij veel te veel opheeft, dan krijgt hij het eten mee. Een volgende keer is hij weer van harte welkom.'

'Ik moet hier even heenvliegen'

Bijna te goed

De eerste gang is knoflooksoep. 'Het smaakt zeker goed', zegt Abdelhak (58). Hij is twintig jaar dakloos geweest. Op dit moment heeft hij wel een huisje, maar soms geen geld, omdat hij drugs gebruikt. Hij is moslim en voelt zich hier vrij in het denken.

Vrijwilligster Trudi Sikkema (70) zit bij een van de tafels en maakt een praatje met de gasten. Zij is niet doopsgezind, maar aangesloten bij de Nieuwe Kerk. 'Ik ben hier dus als afgevaardigde', zegt ze, 'ik doe dit werk al een aantal jaren. Ik vind het leuk, het werkt verslavend.'

'Dit is gewoon geweldig', zegt Erik. 'Ik ben dakloos, maar ik ben net een roek: ik vind altijd wel wat te eten. Ik hoorde van de Doperse Dis en dacht ik moet hier maar even heenvliegen. Ik ben hier wel tien keer geweest. Ook met kerst, dan zijn er kaarsjes.' Hij is zelf niet kerkelijk opgevoed, maar voelt zich goed thuis bij de Doperse Dis. 'Het gaat om de goede energie die zij geven, de spirit.'

Michel (21) is begin dit jaar twee maanden dakloos geweest, hij had in april een huisje gekregen via Wender, maar is dat sinds gisteren weer kwijt. 'Ik heb het zelf verpest', zegt hij gelaten, 'omdat ik heb lopen drinken op mijn kamer. Ik heb nu wel een plek om te slapen, maar geen eigen huis. Als ik dit niet had gehad, zou ik vandaag niet echt honger hebben gehad, maar ik had wel de gezelligheid gemist. Dit is bijna te goed!'

Na de knoflooksoep volgen de slaatjes die door Harry zo kunstig in elkaar zijn gezet. In de keuken begint het hoofdgerecht al te geuren: kipspiesjes, groentespiesjes, spiesjes met vegaballen, aardappelwedges en een salade. Omdat het vakantietijd is, is het toetje extra speciaal: een brownie met daarnaast een fruitspiesje, overgoten met chocola, ijs en slagroom. Tegen zevenen vertrekt iedereen weer. Annette Laver (46), ook van de organisatie, is dan al begonnen aan de afwas. ♦



‘De oud orthodoxe kerk van Oekraïne houdt de juliaanse kalender aan, daarom vieren wij Kerstmis op de zevende van januari’, vertelt Yelena Rybka (47) op innemende wijze. ‘Aan het einde van de zestiende eeuw kondigde paus Gregorius XIII de gregoriaanse kalender af. In die tijd maakte Oekraïne deel uit van het Pools-Litouws Gemenebest. De relatie tussen de katholieke en de orthodoxe kerk stond op gespannen voet. Polen wilde dat Oekraïne zijn staatsreligie zou veranderen, maar Oekraïne weigerde. Dat is de reden waarom, toen de katholieken besloten om de kalenders te veranderen, de orthodoxe Oekraïners stug bleven vasthouden aan de juliaanse als een teken van rebellie. Met het verstrijken van de eeuwen werd Oekraïne in 1918 voor een korte periode onafhankelijk (dit gebeurde voordat de Sovjet-Unie werd opgericht) en toen werd de burgerlijke kalender uiteindelijk omgewisseld voor de gregoriaanse. Toch bleef de orthodoxe kerk de dagen op haar eigen manier tellen. Dat is ook de reden dat Oekraïne op 14 januari het zogenaamde "Oud Nieuwjaar" viert. Het is wellicht niet zo groots als in december, maar er wordt altijd bij stilgestaan. De gebruiken en tradities gedurende de feestdagen zijn heel anders dan in Nederland’, stelt Yelena. ‘Mijn familie en ik proberen de tradities te eren zoals wij ze kennen.’

Heilig Avondmaal

Het vakantieseizoen wordt gekenmerkt door eeuwenoude rituelen en tradities. Op kerstavond komt de familie bijeen voor het *sviata vetsjeria* (het Heilig Avondmaal), de belangrijkste kerstmaaltijd. ‘Wij vasten de gehele dag totdat de avondmaaltijd begint’, vertelt Yelena. ‘Dat is wanneer de eerste ster aan de oostelijke hemel verschijnt. Deze ster staat voor de reis van de Wijzen om Jezus te vinden. Hoe koud het ook mag zijn, vaak gaan de kinderen buiten staan en turen aandachtig naar de hemel - ieder kind wil graag de eerste zijn die de ster spot!’

Gerechten en symbolen

Op de eettafel staan twaalf gerechten, deze symboliseren de twaalf apostelen. ‘Op kerstavond mogen wij geen gerechten nuttigen waar vlees, melk of eieren in verwerkt zijn’, legt Yelena uit. ‘Het hoofdgerecht is *koetia* (tarwepap gemengd met maanzaad en honing). Andere gerechten zijn onder andere *borsch* (bietensoep), *vareniki* (gevulde knedels), *holopotsji* (koolrolletjes) en *kolatsj* (kerstbrood). Kolatsj zijn cirkelvormige gevlochten broden, zij staan voor voorspoed, geluk en overvloed. Er liggen stevast drie kolatsj op de eettafel, zij representeren de drie-eenheid. De ronde vorm van het brood symboliseert de oneindigheid en alomtegenwoordigheid van Jezus Christus. Wanneer de kolatsj wordt geserveerd, worden er kaarsen in het midden van de broden geplaatst. Toch mogen wij de broden pas op eerste kerstdag eten, omdat het naleven van het adventsvasten vereist dat men zich tot middernacht op kerstnacht van eieren onthoudt. Daarnaast drinken wij *oezvar*. Een drankje gemaakt van gedroogd fruit en bessen. Vaak wordt er suiker aan toegevoegd en geserveerd met compôte, waardoor het meer wegheeft van een dessert.’

Didoech

Voordat de maaltijd begint, plaatst het hoofd van het gezin een *didoech* op tafel. Deze kerstversiering is een boeket vervaardigd uit tarwestengels. De didoech wordt gemaakt

van de eerste of de laatste tarwestengels die gedurende het jaar zijn geoogst. Ze symboliseren de wens van het gezin om het komende jaar een voorspoedige oogst te genieten. De stengels worden in elkaar gevlochten met kleurige draden waarna de trossen worden vastgebonden met linten. ‘Het boeket vertegenwoordigt eveneens onze overleden voorouders. Wij geloven dat de zielen van onze overleden geliefden op de heilige dagen terugkeren naar de aarde om de festiviteiten tezamen met ons te vieren en de familie tot zegen te zijn. Sommige families laten zelfs de gerechten op tafel staan om hun voorouders te eren. Ook in de overheidsgebouwen, zoals het stadhuis, worden er tarwestengels in gouden vazen gebruikt om tafels te versieren.’

Kerstliedjes

‘Wanneer iedereen is uitgegeten is het tijd voor *koliadky*’, vertelt Yelena: ‘dat is het zingen van kerstliederen. Kerstliederen zijn een integraal onderdeel van de Oekraïense feestdagen. In de boerengemeenschappen trekken kinderen en leden van de kerk langs de deuren om heilige liederen te zingen. Vaak dragen ze felgekleurde sterren die zijn vastgebonden aan stokken met zich mee. In ruil voor hun diensten ontvangen de kinderen zoetigheid en snoep en de leden van de kerk een financiële bijdrage. Wij geloven dat hoe meer mensen er aan je deur komen, hoe meer geluk en voorspoed je in het nieuwe jaar zal ontvangen!’

Poppentheater

‘In de plattelandsgemeenschappen brengen kinderen tijdens Kerstmis zogenaamde *vertep* voorstellingen ten tonele’, legt Yelena uit. ‘De vertep is een draagbaar poppentheater waarin Bijbelse verhalen worden nagespeeld. Het essentiële kenmerk van de vertep is de kerstster die bovenop het poppentheater is geplaatst en die beschouwd wordt als een symbool van vreugde, omdat deze het nieuws van de geboorte van Jezus bij zich draagt.’

Het Oude Nieuwjaar

Wanneer de kerstdagen voorbij zijn, staat Oud en Nieuw voor de deur. ‘Volgens de Juliaanse kalender valt Oud en Nieuw op de dertiende van januari. Wij noemen dit ook wel het Oude Nieuwjaar. Op deze dag vindt *Malanka* plaats, een feestelijk carnaval. Dit wordt gekenmerkt door straatfeesten, extravagante optochten, kostuums en een overdaad aan eten en drinken.’ Tevens worden er traditionele dansen opgevoerd: de zabava, de polka en de kolomika. Malanka is een feest dat de gehele gemeenschap samenbrengt.

Ijsbad

Het vakantieseizoen eindigt op 19 januari, de dag waarop Jezus Christus werd gedoopt. Op deze dag gaan mensen door het hele land zwemmen of in bad. In de dorpen gebruiken de mensen de ijsgaten op de rivieren. ‘Het ijzige water schudt de mensen wakker na twee weken van feest en verwennerij (of, als je begint met de Gregoriaanse kalender en eindigt met de Juliaanse, twee maanden) en voert hen terug naar het gewone, alledaagse leven. Daarna is het wachten op de uitgebreide feestelijkheden van Pasen in april’, besluit Yelena met een hartelijke glimlach. ♦

Een oekraïense kerst

tekst en illustratie **Robby Bakker**



Pedro van Arkel is een elfjarig jongetje wanneer er tralies voor de ramen in zijn kamer staan. Van kindsbeen af tot zijn meerderjarigheid en zelfs nog wat langer leeft hij in instellingen van jeugdzorg. Pedro transformeert van echt jeugdzorgkind tot zelfstandig volwassene.

“Klik”

Vader was als zeeman nooit thuis en moeder had schizofrenie. Op de erg jonge leeftijd van drie jaar wordt Pedro uit huis geplaatst om bij een pleeggezin te wonen. Pedro ontwikkelt zware woedeaanvallen en belandt op zijn achtste in jeugdzorgkliniek De Ruyterstee te Smilde. Contact met familie is verboden, voor de rust medicijnen en tussen jeugd die zelfmoord wil plegen. In de controversiële documentaire genaamd *Nadia durft niet te leven* van Zembla, is Pedro daar als kind te zien. De film zorgt voor woede bij het publiek over een procedure die inhoudt dat wanneer een cliënt zichzelf expres had gesneden, de andere patiënten, waaronder Pedro, het bloed moesten opruimen. In De Ruyterstee wordt Pedro onbehandelbaar verklaard en overgeplaatst naar een jeugdgevangenis in Veenhuizen. Als jongeling was hij een makkelijk mikpunt voor pesterijen, maar gelukkig springen oudere gedetineerden voor kleine Pedro in de bres. De woedeaanvallen bereiken een hoogtepunt wanneer Pedro, helemaal zwart voor de ogen, behandelaars nog net niet met een knuppel tot pulp slaat. Een jaar zit Pedro vast in een kamer met tralies voor de ramen en een klein open draaibaar gat voor frisse lucht. Dan begint behandeling bij Jeugdzorg Plus in een instelling voor probleemjongeren genaamd Het Poortje. Als enig verschil ziet Pedro in zijn kamer geen tralies meer voor het raampje. Het interieur bestaat uit een aan de grond vastgemaakt bed, bureau, tv achter plexiglas en zo'n typisch metalen toilet met, heel onhygiënisch, een wasbakje op de waterbak van de wc gemonteerd. De kamer is afgesloten met een tien centimeter dikke gevangenisdeur die net zoals iedere doorgang in het gebouw, met een pasje opengaat en duidelijk hoorbaar "klik, klik" geluid geeft.

Levenslang jeugdzorg

Opgescheept met medecliënten zit Pedro in een groep waar te allen tijde toezicht wordt gehouden door een groepsleider. Om half acht 's ochtends gaat de gevangenisdeur van het slot waarna het dagprogramma begint. Eerst oprispen en ontbijt, gevolgd door schooltijden in Het Poortje. Ten opzichte van “gewone” kinderen leeft Pedro in een kleine bubbel waarin hij nooit zichzelf is, altijd een masker draagt en doet wat hem gezegd wordt. Door de vele therapieën voor zijn woedeaanvallen wordt Pedro meermaals in staat geacht buiten de instelling te kunnen leven. De uitstapjes zijn van korte duur omdat hij zijn kamer weer aan gort heeft geslagen. De ontploffingen hebben als oorzaak miscommunicatie. Als bijvoorbeeld 's ochtends een schooldag voor hem te veel is en Pedro in zijn kamer blijft hangen, dan wordt door de groepsleider voor straf het matras van bed gehaald. Pedro flipt, waarna de pieper tien man de kamer in doet stormen. Speciaal voor zulke gevallen zijn echte biker Jan paardenstaart en super gespierde Andy in dienst die door hun reusachtige

omvang opstandige jeugd de baas zijn. Andy gaat als “Torpedro” ontploft naast hem zitten praten waarna de rust terugkeert. Vaak volgt na een uitbarsting ook opsluiting in de separeercel. Op zijn vijftiende betreedt hij de besloten afdeling van Het Poortje waar meer vrijheden zijn toegestaan, zoals buiten de instelling naar school en sport. De bubbel wordt iets groter. Pedro is terughoudend naar de buitenwereld toe. Het Poortje is berucht in de stad omdat de instelling voorheen een jeugdgevangenis was. Het stigma is blijven kleven dat jeugd uit de inrichting crimineel is, terwijl in werkelijkheid bijna niemand daar met justitie te maken heeft. Om kok te worden volgt Pedro de stroming zorg en welzijn op De Bolster. Tussen meisjes in de klas te zitten is heerlijk, maar op school zit verder niet het meest intellectuele volk, wat het leren nog moeilijker maakt voor de makkelijk beïnvloedbare Pedro. Tijdens de lessen wordt er lekker jointjes gerookt in de speeltuin. Na de inschakeling van de leerplichtambtenaar moet Pedro vol schaamte samen met een begeleider die een polo draagt van Het Poortje, naar school fietsen.

Op vrije voeten

Als Pedro achttien wordt ontgroeit hij jeugdzorg. Om niet tussen wal en schip te vallen meldt hij zich aan voor een intensieve behandeling in Hoeve Boschoord. Negen maanden overschrijdt Pedro de leeftijdsgrens van jeugdzorg. In Hoeve Boschoord start een intensieve voltijd behandeling. Volgens de psychiater slaat het huidige medicijn niet aan, waarop een nieuw arsenaal aan medicijnen wordt voorgeschoteld, waaronder omeprazol, een maagbeschermer die kankerpatiënten ook gebruiken. Van het beetje weekgeld koopt Pedro shag en etenswaar. De kiloottjes tikken aan, maar gelukkig helpt het intensieve delen van zijn verhaal aan de behandelaars.

Uitbehandeld op zijn eenentwintigste gaat Pedro zelfstandig wonen. Eindelijk kan het masker af dat hem een goede dienst heeft bewezen. Pedro is nu gedurende zijn leven negenentwintig keer verhuisd. Op eigen initiatief en in goed overleg gebruikt hij geen medicijnen meer en sport lekker om af te vallen. Pedro begint met een schamele uitkering en vrijwilligerswerk en komt al snel in contact met de juiste mensen. Na het volgen van een korte opleiding en enkele cursussen wordt Pedro trots een betaalde, overal in Nederland inzetbare, beveiligder. In de beveiligersbranche werken er meer die een vergelijkbare jeugd hebben gehad. Oud-begeleiders zijn verbaasd over dit beveiligerswerk wegens zijn obstinate gedrag van vroeger. Maar, de grootste indruk met het dragen van een uniform, maakt Pedro op de vrouwtjes die tijdens dienst niet van hem af zijn te slaan. ♦

Het fantastische verhaal van Pedro

Huidhonger

Verlangen naar geborgenheid

Door **Arnold de Meijer** Fotografie **Nadien Janssen**

Kerstmis is de tijd van aandacht en oog voor elkaar. Er wordt bij het leven geknuffeld, omhelsd, gekust. In het dagelijkse leven doen we dat veel minder. Een hand geven kan nog, maar als het meer wordt, haken we af. Met andere woorden dat aanraking en intimiteit basale levensbehoeften zijn net als eten en drinken.

‘Het is een terug naar het basisgevoel, de geborgenheid bij je moeder’, vertelt Željka Kresojević (33), gezondheidszorg psycholoog in opleiding tot klinisch neuropsycholoog. ‘Als je net geboren bent, word je meteen in de armen van je moeder gelegd. Huid op huid ervaar je dan de veiligheid, hechting en geborgenheid van je moeder. Een knuffel of een streling is eigenlijk een verlangen naar deze geborgenheid.’ Voor dak- en thuislozen is deze intimiteit lastig. ‘Als dakloze hebben de mensen vaak niet de behoefte om mij te knuffelen. Als ik mazzel heb krijg ik een hand, maar er is niemand die een arm om me heen slaat, een schouderklopje geeft of een aai over mijn bolletje. Voor mij is dat heel belangrijk. En het missen van dat intiem contact is een van de zwaarste dingen in mijn bestaan als dakloze. Het is een behoefte aan geborgenheid en met name verbondenheid. Op zo’n moment ben je belangrijk voor iemand. Is er iemand die om je geeft. Ik doe er dan toe. ‘Er zijn mensen die echt om mij geven’, vertelt een dakloze die anoniem wenst te blijven. De overeenkomsten in de behoeften tussen oudere demente personen en dak- en thuislozen zijn groot.

Effect van aanraking

Bij een aanraking komt er een aantal stoffen vrij. Met name hormonen zoals oxytocine, dopamine en endorfine. Volgens Anouk Keizer, neuropsycholoog aan de universiteit Utrecht, daalt door het knuffelhormoon oxytocine, het stresshormoon cortisol. ‘Daardoor voel je jezelf meer ontspannen, veilig en vertrouwd en stress en angst nemen af, je bloeddruk daalt, je spijsvertering gaat beter en het verlicht pijn. Ook dopamine en endorfine dragen bij aan dat goede gevoel.’ Zij onderscheidt twee vormen van aanraking: functionele en affectieve aanraking. ‘Bij functionele aanraking voel je bijvoorbeeld aan het koffiekopje, dat dat te heet is om al uit te drinken. Affectieve aanraking is contact tussen twee mensen en gaat meestal heel langzaam. Hierdoor worden andere huidcellen actief die de informatie naar een ander hersengebied sturen. Dit hersengebied houdt zich bezig met emotie, motivatie, empathie en zelfgevoel. De behoefte aan aanraking is dus niet aangeleerd, het zit in ons vanaf de geboorte’, aldus Keizer.

Onderzoek

Željka doet onderzoek naar intimiteit en seksualiteit bij

mensen met dementie. Zij voelen zich vaak onveilig omdat zij dingen niet meer kunnen volgen. Hun wereld wordt steeds kleiner, omdat het functioneren van hun brein achteruitgaat. De behoefte aan geborgenheid en veiligheid neemt dan ook toe. Contact door middel van de zintuigen (zintuigactivering) is vaak de enige manier van communiceren die nog overgebleven is. Door dat contact ben je er als het ware nog en voel je je verbonden met een ander. Er is contact. Vaak zijn ze zich daar niet van bewust, maar men kan wel behoefte hebben aan contact. Aanraking is meer dan seks en seksualiteit. Aanraking is ook het intieme contact dat je hebt met iemand die naast je in het leven staat. Het raakt een diepere laag in je bestaan: je voelt je verbonden met diegene.’

Onderzoek daarnaar is weinig tot niet gedaan. ‘Er is nog niet of nauwelijks onderzoek gedaan naar hoe belangrijk die intimiteit blijft onder mensen met dementie. Voor hen spelen ook andere dingen een rol. Wat mogelijk is wordt anders, maar de behoefte is er wel. Wat werkelijk kan verandert ook. Maar een knuffel kan nog wel.’

Relatie behoefte en emotie

‘Wat ik met mijn onderzoek wil doen is in kaart brengen welk gedrag op intiem- en seksueel vlak de partner en de verzorging observeren bij hun naaste en bewoner. Wat zijn die behoeften en we onderzoeken of de basisemoties herkend worden. En als wij door dementie ons minder kunnen inleven in een ander, wat heeft dat voor effect op ons gedrag en is daar een relatie tussen te onderscheiden en zo ja welke? Het gebruik maken van de ontwikkelde gedragsobservatielijst, kan leiden tot passender, persoonsgerichte zorg en het vergroten van de kwaliteit van leven van de mensen met dementie’, aldus Željka. ♦

“Seksualiteit is een centraal aspect van het menszijn gedurende het gehele leven en omvat geslacht, genderidentiteit en -rollen, seksuele geaardheid, erotiek, plezier, intimiteit en voortplanting. Seksualiteit wordt ervaren en uitgedrukt in gedachten, fantasieën, verlangens, overtuigingen, houdingen, waarden, gedragingen, praktijken, rollen en relaties. Hoewel seksualiteit al deze dimensies kan omvatten, worden niet alle altijd ervaren of uitgedrukt. Seksualiteit wordt beïnvloed door de interactie van biologische, psychologische, sociale, economische, politieke, culturele, ethische, juridische, historische, religieuze en spirituele factoren.” (WHO, 2002).



HOROSCOOP

Illustratie **Paul Kimkes**

Steenbok **22 december-19 januari**

Handel vanuit een ruimte van bewustzijn en blijf je krachten synchroniseren met degenen die je helpen evolueren naar het volgende niveau. Houd bij het nemen van professionele beslissingen je langetermijndoelen in gedachten. Aanhoudende actie in de juiste richting zal je helpen om gemakkelijk je bestemming te bereiken.

Waterman **20 januari-18 februari**

Dit is een tijd om je sterke punten te ontdekken. Een tijd om de gaven te eren waarmee je bent gezegend. Geef uiting aan je impulsen. Onthoud dat je wordt ondersteund in het proces van het creëren van je beste zelf. Mik op de maan, zelfs als je mist zul je tussen de sterren belanden.

Vissen **19 februari-20 maart**

Vergeving is een proces dat tijd in beslag neemt. Word je bewust van wat je intuïtie je influistert en wees coulant tegenover jezelf. Je voelt wat je voelt, dwing jezelf niet om mooi weer te spelen. Sluit vrede met waar je bent en doe wat voor jou op dit moment authentiek voelt.

Ram **21 maart-19 april**

In plaats van tegen de stroom in te duwen, plaats jezelf eens in de yin-modus. Lekker luieren als vorm van therapie. Het voelt allicht tegennatuurlijk, maar je hebt rust nodig. Lees een zelfhulpboek, neem een ontspannend bad of luister naar je favoriete deuntjes. Vermijd giftige mensen en situaties lieve Ram.

Stier **21 april-20 mei**

Het voelt alsof je geen tijd hebt gehad om na te streven wat voor jou belangrijk is. Neem de tijd om je opnieuw te verbinden met je essentie. Je doorzettingsvermogen zal de weegschaal opnieuw kalibreren en ervoor zorgen dat je een groter gevoel van evenwicht zult vinden.

Tweelingen **22 mei-21 juni**

Je innerlijke controlefreak wordt op de proef gesteld. Geef je over in plaats van stroomopwaarts te zwemmen. Word één met de stroom en laat die je brengen waar je moet zijn. De uitdagingen die je onderweg tegenkomt zijn slechts een kans om te groeien en om zelfbeheersing uit te oefenen.

Boogschutter

23 november - 22 december

Als je vastzit in de sleur van het alledaagse is het tijd om je perspectief aan te passen. Werk aan je langetermijnplan en beoordeel hoe en waar je het opnieuw moet afstemmen. Wees consequent in je inspanningen. Met een goed geloof en een kurken ziel drijft men de zee over.

Kreeft **22 juni-23 juli**

Als altijd alles perfect zou zijn, zouden we stagneren. We zouden geen diepere vragen stellen, we zouden onze blik niet naar binnen keren. Kijk met een kritisch oog naar je verdriet. Alles wat je onderbewustzijn je met een dapper hart laat zien, zal het geheim van je transformatie blijken te zijn.

Leeuw **24 juli- 23 augustus**

Het onbekende tegemoet treden kan zowel intimiderend als opwindend zijn. Richt je op alle manieren waarop je op het punt staat te groeien. Neem tegelijkertijd de tijd om in de achteruitkijkspiegel te kijken, om te zien wat wel en niet voor jou heeft gewerkt. Zet je kennis in wijsheid om, het zal blinken als goud.

Maagd **24 augustus-23 september**

Je doet je best oude patronen te breken. Maar ondanks je inspanningen om vooruit te komen, blijf je vastzitten. Wees zacht voor jezelf. Onthoud dat transformatie niet van de ene op de andere dag gebeurt. Zolang je ondanks alles blijft streven naar groei, kom je op de gewenste bestemming uit.

Weegschaal **24 september-23 oktober**

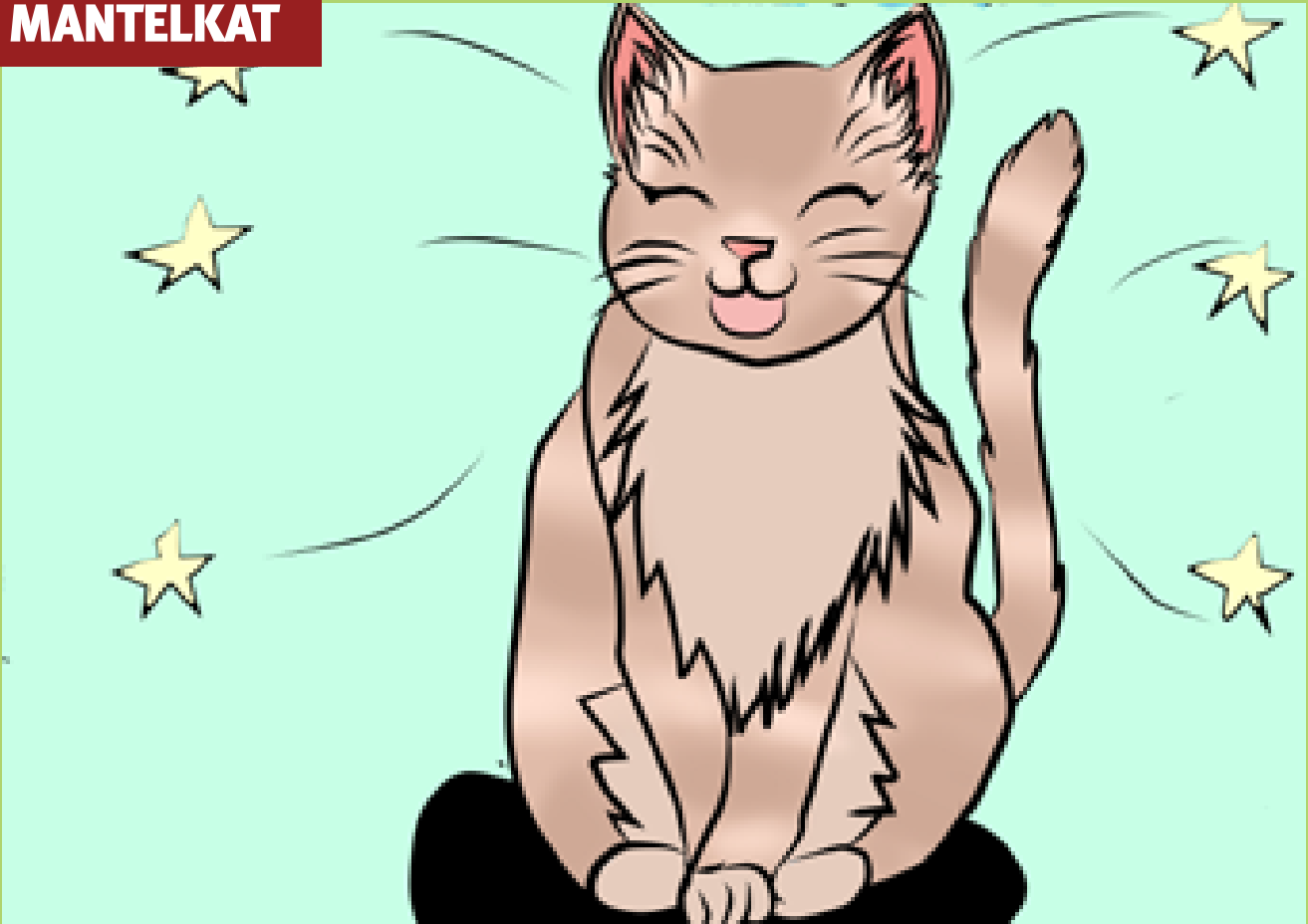
Iedere ervaring, goed of slecht, is in wezen een katalysator voor groei. Met andere woorden, woede en wrok zijn net zo belangrijk als vreugde en geluk. Door je bewustzijn te richten op dat wat jou niet langer dient, zul je in staat zijn om het verwerkingsproces te starten.

Schorpioen **24 oktober-22 november**

We hebben de neiging om alles te willen rationaliseren, maar het leven is zowel mooi als lelijk en er zullen bepaalde antwoorden zijn die we nooit zullen ontvangen. Accepteer waar je nu bent en laat iedere ervaring voor wat het is. Het vinden van vrede zal je relatie tot het leven veranderen.



MANTELKAT



Taken verdelen

Door **Wietske Aupers** Illustratie **Pim de Boer**

Rinus is een rooie kat van een jaar of 15. Ze woont samen met een mensenvrouw met schizofrenie en een angst-dwangstoornis. In De Riepe beschrijft ze wat het betekent om mantelkat te zijn.

Een dilemma dat iedere mantelzorger kent: kies je op moeilijke momenten voor jezelf of voor de mens waar je voor zorgt? En mag je ook zelf om hulp vragen aan die kwetsbare persoon?

Ik zit op het moment erg in mijn maag met het Erf (zij noemt het de tuin). Het is uiteraard haar taak om het te onderhouden en de mijne om het te verdedigen. Maar mijn deel valt me steeds zwaarder naarmate ik ouder word. Ik kan nog steeds prachtig blazen, naar zowel honden als andere katten die de tuin inkomen, maar rennen wordt toch echt een beetje minder. Dus in de zomer wacht ik vaak tot zij in de tuin aan de slag gaat. Dan pas ga ik naar buiten. Dan heb je samen het overzicht en meer overwicht. Als het weer goed is en het met haar niet zo best gaat, is zij vaak in de tuin te vinden. Maar gaat het beter, dan gaat ze ook vaker eropuit, naar De Riepe bijvoorbeeld. En dan sta ik er dus helemaal alleen voor! En ik wil haar stimuleren actief te blijven, maar diep van binnen wil ik ook dat ze gewoon thuis blijft en mij helpt! En niet alleen het Erf moet verdedigd worden, ook

het Huis. In het voorjaar willen buurkatten hun domein uitbreiden en komen ze om kattengeur te sproeien. Dat dacht ik tegen te gaan door het huis zoveel mogelijk naar mezelf te laten ruiken, want dat kan ik nog wel, maar daar werd ze niet blij van. Nu het winter is komen ze binnen op zoek naar warmte en een extra hapje. Mijn hapje wel te verstaan! En als zij thuis is en op de bank voor de tv hangt, dan zit zij pal naast mijn etensbak. Kunnen we er samen op letten of ik kan even mij boven terugtrekken, waar een hele fijne stoel staat. Maar goed, je weet dat het voor een psychiatrisch patiënt goed is om juist niet op die bank te hangen, overdag iets van dagbesteding te hebben en 's avonds af en toe vrienden op te zoeken. Maar ondanks dat betrap ik me erop dat ik bezigheden voor haar verzijn, waarvoor ze het huis niet hoeft te verlaten. Waarom geen origami?, vraag ik dan of kleurplaten voor volwassenen Je hoeft toch niet naar de redactie? Ik bedoel, ik schrijf ook voor De Riepe, maar altijd op de thuiscomputer Nou ja, oké, op die momenten is het wel fijn als ze er eventjes niet is



Het eerste wat ik hoorde toen ik de Albert Heijn in de Oude Ebbingestraat binnenliep was: “Is Henk er niet?” Die dag hoorde ik het regelmatig in allerlei variaties. In de loop der jaren was De Riepeverkoper Henk van der Veen namelijk vergroeid met de AH aldaar. Nors, soms erg bot, goedlachs, overal een mening over en altijd in voor een gesprek, zat hij daar in zijn rolstoel. Zijn nauwelijks meer functionerende rechterbeen, als een soort aanwijsstok vooruit.

Dat been had hij overgehouden aan een onverklaarbare black-out vlak voor de ingang van het UMCG waar hij ‘door zijn hoeven ging’, zoals hij dat zelf noemde. Een aantal complexe breuken en slechte genezing veroordeelden hem sinds die tijd tot de rolstoel. Als hij kranten ophaalde bij het uitgiftepunt, kwam hij voorrijden in een taxibusje voor gehandicaptenvervoer. ‘Ik ben de enige straatkrantverkoper met een privéchauffeur’, zei hij dan lachend. En ook daar was hij, net als bij de klanten van de Appie, geliefd. Ze hielpen hem met alles. Koffie werd voor hem

ingeschonken en zijn kranten werden in plastic tasjes aan de handvatten van zijn rolstoel gehangen. Vervolgens kwam de bus dan weer voorrijden en werd “meneer” naar de AH gereden. Hij had inmiddels weer een huis en was erg blij dat hij de periode dat hij aan de goedgeefsheid en welwillendheid van de stad overgeleverd was, achter zich had gelaten.

Kort geleden werd hij in zijn geliefde eigen huisje gevonden. Vijf dagen nadat een hartinfarct hem van het leven had beroofd. Zijn markante persoonlijkheid en verschijning zal zelfs in staat zijn om onze lieveheer te doen glimlachen. De Appie in de Oude Ebbingestraat zal nooit meer dezelfde zijn, een gapende lege plek, alsof er iets geamputeerd is.

Rust in vrede makker en maak er wat moois van daarboven.

Namens de redactie,
Arnold de Meijer

DE RIEPE BUSINESSCLUB

De bedrijven in dit overzicht ondersteunen De Riepe. Wilt u als bedrijf ook bijdragen? Dat kan, neem gerust contact met ons op: 050-5791818 (09:00-13:00 uur).

Aksion
Als de zon, tekentherapie
Bike Centre Dik, Groningen
Dagblad van het Noorden, (NDC mediagroep)
De Huismeesters, Groningen
Digno BV, Haren
Doesburg autoverhuur, Groningen
Dunk
Forum Groningen
Gemeente Groningen SoZaWe
Groningen Seaports
Groninger Kredietbank
Kluzzenbedrief Jan
Kompas Zuidlaren
Lotus uitvaart, Thesinge
Metaware BV, Groningen
Mamamini Helpman
New Nexus, Tynaarlo
Noback Ingenieursbureau, Groningen
Noorderlink, Groningen

Bewindvoering en inkomensbeheer
Tekentherapie, opleiding en begeleiding
Van ventiel tot helm
Nieuws uit Groningen/Drenthe
Woningcorporatie stad Groningen
Informatietechnologie
Van sjorband tot aanhangwagen
Deskundigheid in de geestelijke Gezondheidszorg
Boeken, films en events
WIJ is dichtbij
Havendiensverlening
Sociale hulpverlening
Veur putjederij in en omt hoer
Specialist in financiële zorgverlening
Uitvaartverzorging en -begeleiding
Cloudoplossingen managementsystemen
Goededoelenkringloop
IT consultancy- en adviesbureau
Techn. natuurk. berekeningen en ontwerpen
Vacatures Noord Nederland

Noorderpoort, Groningen
Old Burger Weeshuis, Leeuwarden
‘t Oortje Sieraden, Groningen
Praktikos, Assen
Preventief Veiligheidsdiensten BV, Groningen
Rijkschool Gerald, Peize
Rottinghuis aanemingsbedrijf BV, Groningen
Schaap Strafrechtadvocaten, Groningen
Schilders de Vries, Groningen
Stichting Terwille, Groningen
Tandartsenpraktijk De Verbetering, Groningen
Verslavingszorg Noord Nederland, Groningen
Willem Rietman Interieur Tynaarlo

Beroepsonderwijs in Groningen/Drenthe
Ontwikkelen op sociaal, cultureel gebied
Oorbellspecialzaak
Trainingsbureau
Gastvrij beveiliging
Auto- en motorrijkschool
Allround bouwbedrijf in het Noorden
Strafrechtadvocatuur
Sterk in duurzaam ondernemen
Vrij van verslaving
Gezond begint in de mond
Perspectieven bieden
Meubilair op maat

Volgende maand in De Riepe:

Thuisgevoel in de schoonmaak

De sfeer op het kantoor van Spinlink verandert meteen als Roelof Kanon (61) het pand betreedt. Zijn klaterende lach is ontwapenend en bruist van positieve energie. Ondanks dat hij al 34 jaar schoonmaakwerk doet, is hij nog steeds enthousiast.



En verder:
- Groei is onvermijdelijk
- Zovam, ieder mens telt

Deze zal verschijnen rond
1 januari 2023

Oplossing puzzel van pagina 31



Nu ook op social media

@de_riepe @deriepe



Scan mij!

OPVANGINSTELLINGEN

GRONINGEN

GRONINGEN

Dagopvang
Leger des Heils
Kostersgang 28
9711 CX Groningen
tel. 050-313 36 60
Dagelijks van 12.00 – 17.00 uur

Open Hof
Spilsluizen 5
9712 NR Groningen
tel. 050-312 21 22
ma t/m vr. 10.00 – 12.00 uur
zo t/m vr. 19.30 – 21.00 uur
Zondagavondviering om 18.45 uur

Twaalfde Huis
Eemskanaal Noordzijde 32a
9713 AB Groningen
tel. 050-579 78 45
Ma t/m vr. 9.30-16.30 uur

Beschermd Wonen (Vast&Verder)
Damsterdiep 267, 9713 EE Groningen

24-uurs opvang
Algemene opvang
Van Heemskerckstraat 75
9726 GH Groningen
tel. 050-599 14 20, www.wender.nl

Hoendiephuis voor jongeren
Noorderstationsstraat 88
9717 KR Groningen
tel. 0591-648 261, www.wender.nl

Wonen Schoolstraat
Woonvoorziening (Beschermd wonen)
Schoolstraat 11
9712 JP Groningen
tel. 0591-648 261, www.wender.nl

LIMOR woonvoorziening Hiddemaheerd
Hiddemaheerd 112
9737 KX Groningen
tel. 0900-4857545
058-215 16 94, www.limor.nl

Nachtopvang
Schoolstraat 9
9712 JP Groningen
tel. 0591-648 261, www.wender.nl
dagelijks 21.00-10.00 uur
zon- en feestdagen van 21.00 tot 11.00 uur
Aanmelden en binnenkomen om te kijken
of er plek is kan vanaf 21.00 uur tot 23.00
uur. Ook kun je maandag t/m vrijdag tussen
10:00 uur en 11:00 uur aan de Schoolstraat 3
langskomen om je aan te melden.

APPINGEDAM
LIMOR woonvoorziening
Vangnetvoorziening Cornelis Albertsstraat
Cornelis Albertsstraat 7
9901 EJ Appingedam
tel. 0900-4857545
www.limor.nl

HOOGEZAND

Wonen Hoogezand

Mansholtstraat 1-a
9602 SB Hoogezand
tel. 0591-648 261
www.wender.nl

VEELERVEEN

Reïntegratie-centrum

De Spetse Hoeve
Spetsbrugweg 4
9566 TK Veelerveen
tel. 0597- 541 341

VEENDAM

24 uren opvang

LIMOR Woonvoorziening
Burgemeester Bosscherstraat 10
9641 NG Veendam
tel. 0598-615111
www.limor.nl

LEEK

Crisisopvang Leek

Oldebertweg 61
9351 PC Leek, tel. 0900-118 88 81
www.wender.nl

WINSCHOTEN

Dagbesteding Werkpro

Papierbaan 60
9672 BH Winschoten
tel. 059-743 3004

DRENTHE

ASSEN

Kommarin

Maatschappelijke Opvang voor
dak- en thuislozen Assen
Havenkade 16
9403 AH Assen
tel. 088-8393381

Openingstijden:

Dagopvang:
ma t/m vr 10:00-15:00 uur

Nachtopvang:
dagelijks 21:00-09:00 uur

Leger des Heils
Kortdurende opvang en beschermd wonen
Maria in Campislaan 257
9406 JG Assen

EMMEN

Dagopvang

Leger des Heils
Verlengde Spoorstraat 11
7811 GA Emmen
tel. 0591-658 233
Geopend ma t/m vr. 10.30-16.30 uur

Leger des Heils opvang Emmen

Weerdingerstraat 204
7822 BK Emmen
tel. 088-065 22 40

Leger des Heils
De Breehof - Beschermd wonen
Zijtak Westzijde 125
7833 BE Nieuw-Amsterdam

HOOGEVEEN

Dagopvang

Beukemaplein 14
7906 AK Hoogeveen
ma tm vr. 10.30-16.30 uur

FRIESLAND

DRACHTEN

Wonen Drachten

Stationsweg 118
9201 GS Drachten
tel. 0591-648 261
www.wender.nl

LEEWARDEN

Dagopvang

Leger des Heils
De Tuinen 32
8911 KE Leeuwarden
tel. 0900-118 88 81
geopend 10.00-16.00 uur
(woensdag 12.00-16.00 uur)

DAC Leeuwarden

Zuidergrachtswal 15-16
8933 AD Leeuwarden
tel. 0591-648 261
geopend 10.00-16.00 uur
www.wender.nl

Algemene Opvang

Nieuweweg 3
8911 LK Leeuwarden
tel. 0591-648 261
www.wender.nl

d' Ambacht

Cornelis Trooststraat 48
8932 BR Leeuwarden
tel. 058-299 99 30
dambacht@werkpro.nl

Huis voor Jongeren

Huizumerlaan 101
8934 BE Leeuwarden
tel. 0591-648 261
www.wender.nl

Zorgopvang

J.H. Knoopstraat 2
8933 GS Leeuwarden
tel. 0591-648 261
www.wender.nl

Wonen Hoekstersingel

Hoekstersingel 51-53
8922 AM Leeuwarden
tel. 0591-648 261
www.wender.nl

Wonen Bonifatiusplein

Bonifatiusplein 19
8911 JT Leeuwarden
tel. 0591-648 261
www.wender.nl

Nachtopvang

Oostergoweg 1 (Wirdumerpoort)
8911 MA Leeuwarden
tel. 0591-648 261
www.wender.nl

Aanloophuis Leeuwarden

Bagijnestraat 36
8911 DR Leeuwarden
tel. 058-212 72 37
www.aanloophuisleeuwarden.nl

LIMOR Crisisopvang en

woonvoorziening de Kei

De Kei 5
8918 AR Leeuwarden
tel. 0900-485 7545
www.limor.nl

ENGWIERUM

Leger des Heils
Beschermd Wonen
Fjellingsreed6
9132 EN Engwierum

BURGUM

Crisisopvang Burgum

Prinses Margrietstraat 63
9251 HB Burgum
tel. 0591-648 261
www.wender.nl

HEERENVEEN

Aanloophuis de Brege

Herenwal 2
8441 AZ Heerenveen
0513-625 926
www.aanloophuisoerdebregel.nl

SNEEK

Sociaal Pensioen Sneek

Lemmerweg 53
8606 AA Sneek tel. 0591-648 261
www.wender.nl

De Herberg

Vier kamers voor dak- en thuislozen,
verblijft maximaal 2 maanden
Kloosterdwaarsstraat 3
8603 AG Sneek
Herbergtelefoon: 06-235 415 65

LIMOR Crisisopvang

Gonggrijpstraat

Gonggrijpstraat 9
8607 BD Sneek
tel. 0515-43 08 12
www.limor.nl



Het niets in

Tekst en Fotografie door **Maarten Vermeulen**

Eenzaam in het kanaal dobbert een vreemde eend in de bijt, langzaam verder het niets in. Geen naam die haar nog beschrijven kan of gezicht om in te zien. Haar verleden in ons vaderland, geboren in een warm gezin. Als oudste herinnert zij zich haar jeugd als een strijd. Dat haar tekende voor het leven, met ANGST, en PIJN, en die oh zo verdrietige eenzaamheid.

Op leeftijd gekomen en met een naderende dood, geeft de vreemde eend zich voor de zoveelste keer echt bloot. Kwakend voor zich uit luidt: 'Mijn vader is NSB'er en ik een vreemde eend in de bijt ...'

'Daar in de verte doemt al op, het einde van de rit, dus wil ik graag weer zeggen, wat mij m'n leven lang al dwarszit. Het nest waaruit ik afstam, leek zolang besmet. Maar nu met de dood die spoedig nadert, geef ik toe, in die kring van vertrouwden, voelde ik mij op m'n plek. Thuis, die veilige haven, een plek voor mij ver weg.'

Dobberend in het water drijft de vreemde eend verder, en verder, tot ze helemaal uit het zicht verdwijnt.