

# De Riepe

Het straatmagazine van Noord-Nederland

Thema  
**Eenzaamheid**

**Mijn leven was hard op  
weg naar de verdoemenis**

## VERDER IN DIT NUMMER

- Voor maatjes moet je bij Humanitas zijn
- Ganzenmaal voor dak- en thuislozen



**KEURMERK**  
straat  
**krant**

**PRIJS €2,10**  
waarvan €0,90  
voor de verkoper

alleen kopen van  
verkoper met badge



Fotografie **Yvonne Vast**

# Samen eenzaam

Eenzaamheid is een gevoel van gemis, een leegte. Je mist verbondenheid, je voelt je niet begrepen of niet gezien. Door gebeurtenissen zoals het verliezen van een dierbare, je financiële zekerheid of je gezondheid. Of het gemis van sociale contacten, niet mee kunnen doen aan de maatschappij. En dan volgt het gevoel van eenzaamheid haast als vanzelf.

Ik kan wel zeggen dat ik mijn gezondheid erg gemist heb de afgelopen jaren. Iets wat ik voor lief nam, tot het er ineens niet meer is. Als je zoiets groots van jezelf kwijtraakt, geeft dat een verloren en eenzaam gevoel. Vaak heb ik mij niet begrepen gevoeld. Veel tijd heb ik alleen doorgebracht, omdat het niet anders kon. Het deed mij meer dan ooit beseffen dat ieder zijn of haar eigen levenspad volgt. Dat doe je alleen en niemand zal echt kunnen begrijpen of voelen hoe dat is. Dat betekent echter niet dat je er alleen voor hoeft te staan. Het contact met anderen, mens of dier, kan het gevoel wegnemen of verzachten. Door verbindingen aan te gaan met anderen. Door simpelweg samen te zijn of door erover te praten. Door het te delen, wordt het lichter. Dan zul je ontdekken dat iedereen zich in het leven soms eenzaam voelt. Het is een deel van onze natuur, een kenmerk van ons leven. Misschien biedt het enige troost, deze gedeelde eenzaamheid. In deze Riepe zijn we samen met anderen eenzaam, elk op onze eigen manier.

Yvonne Vast

## 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 €2,10. Daarvan is €0,90 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  
Eva Verhey  
Liz Dijk  
Yvonne Vast

Arnold de Meijer  
Anna de Ruiter  
Hannie Poleziek  
Tim Drenth  
Teun Boulogne

### VORMGEVING

Dionne Hagedoorn

### FOTOGRAFEN

Marinus Hillenga  
Jaap ten Hoove  
Wim Mijlof  
Yvonne Vast

Kevin Bekkering  
Frits Blom  
Mark Timmerman

### GASTFOTOGRAFEN

Sociaal Werk De Schans

Renée van Winsen

### VASTE COLUMNISTEN

Gerard Lohuis  
Natalja Oosterbaan  
Saffira Rijkee  
Gerlinde Spaan  
Dick Bijmolt

Jaap Krol  
Eddy Sikma  
Lydia Tuijnman  
Marieke Werkman  
Niek Heidanus

### FOTOGRAFIE COVER

Kevin Bekkering

### STRIP

Teun Boulogne

### PUZZEL

Luuk Kobes

### ILLUSTRATIES

Erral van Genderen  
Robby Bakker  
Raymond Strockmeijer

### DRUK

Van Liere Media, Emmen

### MET DANK AAN

Leger des Heils voor het ter beschikking stellen van de distributiefaciliteiten, subsidiënten, 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  
f.n.v. straatmagazine De Riepe

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

ISSN  
2405-769X

WerkPro 

Spin  
Link 

# INHOUDSOPGAVE



## DE JUWELEN VAN DE DAG PLUKKEN

Karl Velthuis (66) is een vrolijke imposante man, hoewel hij geen makkelijk leven achter de rug heeft. Na een leven vol drank en drugs heeft hij een omslag gemaakt. Hij haalt nu zijn kick uit andere dingen: zichzelf, zijn schilderijen en zijn gedichten.

4

10

## LEEFBAARHEID STIMULEREN DOOR BUURTBAKKIE

Tijdens en na de coronatijd, kwamen er steeds meer individuele verzoeken binnen om een maatje. 'Daar moeten we wat mee', dacht Lucas Dijk. Na een brainstormsessie met alle betrokkenen werd het Buurtbakkie geboren.



12

## VOOR MAATJES MOET JE BIJ HUMANITAS ZIJN

Er zijn belmaatjes, maatjes voor het leven, maatjes ex-gedetineerden, studiematjes, Mooie Middag Matjes en Matjes op Maat. Voor maatjes moet je echt bij Humanitas zijn.



16

## GANZENMAAL VOOR DAK- EN THUISLOZEN

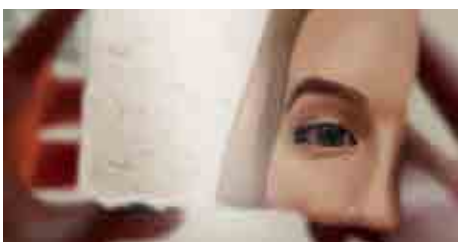
In de rijke roomse traditie is Sint Martinus het symbool geworden van barmhartigheid. Toen hij een verkleumde bedelaar zag, pakte hij zijn zwaard en gaf hem de helft van zijn mantel. Vaak wordt op de sterfdag van de beschermheer van de dak- en thuislozen, namelijk 8 november, een maaltijd geserveerd, het zogenaamde ganzenmaal.



20

## HET VERHAAL VAN ILSE 2/2

De meeste mensen herkennen haar gezicht én door het verkopen van De Riepe, de straatkrant (het béste maandmagazine van Nederland, zoals zij het zelf weleens noemt). Ze verkoopt het blad in het centrum van Groningen.



Marieke Werkman

Gekkenwerk

Mea sententia

Koken met een missie

Kunst op straat

Stop de tijd

Recht en krom

Jaap Krol

6

7

8

9

14

15

18

19

Ronnie & Ronny

Kruiswoordcrypto

Werk in uitvoering

Horoscoop

Straatklinkers

Opvanginstellingen

Op de bank

22

22

23

24

25

27

28





# De juwelen van de dag plukken

Door **Arnold de Meijer** Fotografie **Kevin Bekkering**

**Karl Velthuis (66) is een vrolijke imposante man, hoewel hij geen makkelijk leven achter de rug heeft. Na een leven vol drank en drugs heeft hij een omslag gemaakt. Hij haalt nu zijn kick uit andere dingen: zichzelf, zijn schilderijen en zijn gedichten.**

‘Ons gezin bestond uit vader en moeder en in totaal zeven kinderen’, vertelt Karl ondertussen roerend in zijn koffie. ‘Mijn vader was een hoge ambtenaar, en dwangmatig. Ik had een drukke natuur (ADHD zeggen ze tegenwoordig) en mijn vader wist niet hoe hij daarmee om moest gaan. Hij had alleen maar last van mij en ik werd dan ook regelmatig geslagen. Mijn moeder greep niet in. Haar taak was het om voor de kinderen te zorgen.’

## Zelfwaarde

‘Intelligentie had ik wel, maar omdat ik zo lastig was werd ik op een lom-school geplaatst en vandaar naar de mavo terwijl ik naar het vwo had gemoeten. Op de mavo deed ik niets. Ik was denklui. Vrienden had ik niet, want we verhuisden veel door pa’s werk. Ik had niet veel sociale vaardigheden, dus ik voelde mij geïsoleerd. Ik haalde de mavo met een goede cijferlijst. Het diploma van mijn broer was echter belangrijker. Dat droeg dus niet echt bij aan mijn zelfwaarde.’

## Drank en blowen

‘In Hoogeveen kwam ik in aanraking met drank en blowen. Dat was iets waar ik goed in was. Vervolgens deed ik aan zelfmedicatie. Ik verhuisde naar Boxmeer waar mijn vader een huis had verhuurd aan vrienden van mij. Mijn vader financierde mijn opleiding tot kleuterleider, maar in plaats van naar school te gaan kocht ik een NS 1e klas kaartje en reisde veel.’

## Verslaafd

‘Op mijn vierentwintigste kwam ik in Groningen bij mijn broertjes op kamers. Het enige dat ik deed was slapen en blowen en kwam in aanraking met coke. Ik stal als de raven, werd nooit betrapt, dus ik heb geen crimineel verleden. Ik heb veertien jaar in de kinderopvang gewerkt. Toen mijn vader stierf kreeg ik ruzie met de familie. Ik raakte verslaafd aan crack. Als ik niks ben, wil ik ook niks zijn was mijn

gedachte toen. Verkeerde vrienden en louche zaakjes vraten mij op. Ik wilde niet langer, wilde er een eind aan maken, maar daar had ik het lef niet voor. Mijn leven was hard op weg naar de verdoemenis. Ik was dakloos, ik stonk en bestierde een wietplantage. Zat tot aan mijn nek in de schulden.’

## Hooghullen

‘Samen met Verslavingszorg Noord Nederland, heb ik besloten me op te laten nemen in Hooghullen. Ik heb de bodem gezien en daar mijn ik ontdekt. In de zestien maanden dat ik daar heb gezeten heb ik tekenen en schilderen serieus opgepakt. In een van de sessies zei mijn begeleider: “Karl, je maakt nooit iets af”, het blijft hangen. Dat was de ommekeer. Ik heb een aantal schilderijen echt goed afgemaakt en dat resulteerde in een expositie in Delfzijl.’

**Mijn leven was  
hard op weg naar  
de verdoemenis**

## Nooit meer verslaafd

‘Dat was erg goed voor mijn zelfbeeld. Bovendien haal ik de kick nu uit mijn schilderijen, gedichten, enzovoort op mijn telefoon, op papier en doek. In al mijn werken verwerk ik wat ik meemaak. Ik teken zoals ik het in MIJN hoofd zie. Ik weet nu dat het *fucking* de moeite waard is om tegen de verslaving te knokken. Ik heb nu ruimte in mijn hoofd. Niet alleen om mijn gevoel te uiten, maar ook om er voor anderen te zijn. Het gevecht is nooit over. Twee jaar geleden heb ik een terugval gehad. Mijn vriendin, mijn familie en een aantal hulpverleners hebben mij geholpen. De doofheid van de drugs zie ik niet meer en wil ik ook niet meer. Ik ben nu weer in staat om de juwelen van elke dag te plukken en ervan te genieten. Verslaving wil ik nooit meer.’ ♦



# MARIEKE WERKMAN

Illustratie **Robby Bakker**

Met klamme handen en een verhoogde hartslag zat ik hyperalert achter het stuur. Het is inmiddels negen jaren geleden dat ik zelf heb autogereden. Op de snelweg had ik last van angstklachten. Of eigenlijk waren het gedachten die voor angst zorgden. Ik dacht bijvoorbeeld tijdens het rijden: oh, wat gaat dit snel. Hoe zou het zijn als de auto een klapband kreeg en deze tegen de vangrail knalde? Beelden van verwrongen staal flitsten door mijn hoofd. Bij het inhalen van een vrachtwagen was ik bang dat de vrachtwagenchauffeur me over het hoofd zag zodra ik me in de dode hoek bevond. Mijn allergrootste angstscenario was dat ik in de file stond en achteropkomende auto's razend op me inreden. Dit had ik eens gedroomd.

Nadat ik mijn rijbewijs had gehaald kocht ik bij mijn oom een rode Renault 5. Hij had een garagebedrijf en voor een prikkie kon ik deze auto kopen. Op het platteland was in de winter een auto noodzakelijk. De eerste jaren dat ik autoreed was ik een durfal. Op het platteland scheurde ik over uitgestorven landweggetjes.

Op mijn tweeëntwintigste kreeg ik een paniekaanval op de snelweg. Op dat ogenblik had ik er geen idee van wat me overkwam. Het was een nare ervaring. Ik dacht dat ik doodging en had een beklemmend gevoel op mijn borst. Hartkloppingen. Duizeligheid. En de allesoverheersende gedachte: ik moet NU van de snelweg. De dagen ervoor had ik gewerkt op een beurs waarbij ik staand werkte. Daardoor was ik over mijn fysieke grenzen gegaan. Vanwege een versleten enkel kan ik niet lang staan. Als student wilde ik geld verdienen en nam de pijn op de koop toe. Mijn lijf trok gewoonweg aan de bel

Nadat ik bij de eerstvolgende afrit van de snelweg afreed boekte ik een hotelovernachting, want verder rijden was geen optie. Ik sprak ik er met niemand over, want ik dacht dat er iets grondig mis was. Als een struisvogel stak ik mijn kop in het zand. Pas jaren later praatte ik erover tijdens therapie. De hoofdbehandelaar zei bij de intake lachend: 'Tja als je de ringweg hier in Groningen oprijdt is het ook levensgevaarlijk.' De realiteit onder ogen zien is een begin. De beren op de weg neerschieten en zelf achter het stuur gaan zitten is de volgende stap.

# Snelweg

# GEK KEN WERK



## Een zelfverkozen isolement

Door **Gerard Lohuis** Illustratie **Raymond Strockmeijer**

Vanaf zijn zesentwintigste ging het mis. Niet dat het ervoor veel beter was gegaan, maar tot die tijd had hij tenminste nog de illusie gehad dat hij door hard werken er wel zou komen in het leven. Nadat hij voor de zoveelste keer ontslag had gekregen, deze keer als machinebankwerker, stortte zijn wereld voorgoed in. Hij had diverse baantjes geprobeerd, maar steeds weer ging het mis omdat het hem niet lukte om met anderen samen te werken. De eerste opname in het psychiatrisch ziekenhuis volgde nadat hij een poging had gedaan om zichzelf van het leven te beroven. Eenmaal van de schrik bekomen wist hij niet hoe snel hij weg moest komen uit, wat hij de dwangbuis van de menselijke geest noemde. Ze hadden hem volgestopt met pillen om hem te kalmeren. Hij was erg geschrokken van wat hij om zich heen aantrof. Mensen die wartaal uitspraken, mensen die zo somber waren dat hij zijn eigen ellendig-voelen als sneeuw voor de zon voelde verdwijnen en een jong meisje dat zichzelf bekraste. Tot voor kort wilde hij niet meer leven omdat hij zich totaal mislukt had gevoeld, maar de opname had hem wakker geschud. Hij moest zich niet aanstellen en hij had zichzelf een schop onder de kont gegeven.

Terug in zijn dagelijks bestaan, realiseerde hij zich dat het gemakkelijk is om te vluchten maar des te moeilijker om ergens rustig te leven. De onrust zat in zijn lijf. Herinneringen achtervolgden hem en het voelde alsof een schim hem op z'n hielen zat. Ieder moment kon het noodlot toeslaan al had hij geen idee hoe dat er uit zou zien. De psychiater had hem gezegd dat angst bij het leven hoort maar dat

de vrees voor de angst veel gevaarlijker is. “Zolang je weet waar je bang voor bent, kun je het in de ogen kijken. Als het gevaar onzichtbaar is, weet je niet meer waar je bang voor bent en gaat het in je lijf zitten”. Hij voelde het letterlijk in de stijfheid en pijn in de gewrichten. Pijn in de schouders en scheuten pijn die hem uit zijn slaap hielden. Psychosomatisch was daarover in zijn dossier gezet.

Hierna volgden nog diverse opnamen, meestal vanwege uithongeren en zichzelf verwaarlozen. Eenmaal weer op het spoor van herstel aangekomen, maakte hij het leven van de behandelaars zuur omdat hij overal strijd over voerde. Hetzelfde als tijdens zijn werk. Tijdens iedere opname nam hij zich voor om zijn leven te beteren, maar telkens verloor hij zichzelf in zinloze discussies met behandelaars die hem niet begrepen. Hij had verschillende keren een klacht ingediend over de behandeling. Dat ze niet naar hem luisterden. Uiteindelijk had het hem niets opgeleverd, alleen een bevestiging van wat hij al van zijn vader te horen had gekregen: “Jij bent mislukt en had nooit geboren moeten worden”. Zijn moeder had altijd met angst in haar ogen gezweven en het nooit voor hem opgenomen.

Strijd met anderen geven hem het gevoel te bestaan. Strijd om erbij te mogen horen. Strijd om niet te voelen dat er geen plek voor hem is.

Gerard Lohuis is sociaal-psychiatrisch verpleegkundige bij BuurtzorgT



Mea

sententia

Door Rudy Vane



## ALLEEN IS NIET ALTIJD EENZAAM

Ik ben iemand die graag alleen is. Ik houd niet van drukte om me heen. Thuis zit ik vaak in volkomen stilte (als de bovenbuurman niet thuis is) en kan dan heerlijk dagdromen. Maar ik voel me niet eenzaam. Als ik zin heb kan ik altijd mensen opzoeken, bekend of onbekend, dat maakt me niet zoveel uit.

In een wereld waarin verbinding wordt geprezen en sociale interacties de norm zijn, ben ik een vreemde eend in de bijt. Velen begrijpen niet hoe ik me niet eenzaam kan voelen als ik zo vaak alleen ben. Voor mij is er echter een wereld van verschil tussen “alleen zijn” en “eenzaam” zijn. Alleen zijn is een bewuste keuze, een moment van rust en introspectie. Eenzaamheid daarentegen is een gevoel dat je overvalt, zelfs te midden van een menigte. Ik koester de momenten dat ik alleen ben, omdat ze me de ruimte geven om te ademen, om te reflecteren op mijn gedachten en emoties.

Toch ben ik niet blind voor de waarde van menselijke verbindingen. Soms voel ik de behoefte om mijn isolement te doorbreken en anderen op te zoeken. Het mooie van mijn voorkeur voor alleen zijn is dat ik niet afhankelijk ben van anderen voor mijn geluk.

Toch kan het leven soms ironisch zijn. Terwijl ik geniet van mijn solitaire momenten, realiseer ik me dat anderen in mijn omgeving worstelen met eenzaamheid, ondanks de drukte om hen heen. In een wereld vol connecties en likes, zijn er zoveel mensen die zich diep eenzaam voelen. Zij zijn het die verdrinken in de menigte, die schreeuwen om aandacht en oprecht contact. Terwijl ik in stilte fantaseer, roepen zij wanhopig om een luisterend oor. Ik ben dankbaar dat ik mijn alleenzijn kan omarmen en het kan veranderen in een bron van kracht. Ik besef dat ik bevoorrecht ben om een keuze te hebben. Maar laten we niet vergeten dat er mensen zijn die zich gevangen voelen in de kluwen van eenzaamheid. Laten we proberen om echte empathie te tonen, een luisterend oor te bieden en oprecht geïnteresseerd te zijn in elkaars verhalen.


Dus, terwijl ik geniet van mijn momenten van alleen zijn, ben ik me ervan bewust dat eenzaamheid een complexe realiteit is voor velen. Laten we niet alleen onze eigen wereld koesteren, maar ook een uitgestoken hand bieden aan hen die zich eenzaam voelen in de menigte. Want uiteindelijk, in onze gedeelde menselijkheid, kunnen we samen het gevoel van eenzaamheid verzachten en echte verbindingen smeden die ons allen verrijken.



# KOKEN MET EEN MISSIE

## Per ongeluk geniaal

Door Lydia Tuijnman



De broers Kellogg waren ervan overtuigd dat een gezond dieet met granen dé manier was om seksuele driften in te toemen, met het doel masturbatie tegen te gaan. Op een dag vergat broer William een pot tarwe van het vuur te halen, waardoor die hard werd. De broers probeerden de tarwe toch uit te rollen, met de bekende graanvlokken als resultaat. Zo zijn er meer voorbeelden van uitvindingen die geheel per ongeluk in de wereld belandden.

Mijn culinaire hoogtepunt van deze maand kwam helaas ook niet door eigen genie, maar per ongeluk tot stand. Ik was bezig een zestal gesnipperde tenen knoflook in een goede laag zonnebloemolie aan te fruiten, toen de telefoon ging. Ik gooide gauw de kilo mosselen, die al klaarstond, in de hapjespan, deed vuur laag en het deksel erop.

Het gesprek duurde langer dan gedacht. Toen ik de pan openmaakte (na een minuut of vijf) waren de mosselen gaar en open. Uit de pan steeg een verrukkelijke geur op. Het waren de lekkerste mosselen ooit.

Dit is dus het recept van deze maand, meer kan ik er niet van maken. Smpel, maar zeer doeltreffend. Ik denk niet dat dit gerecht ook maar iets uithaalt tegen seksuele driften, integendeel. Knoflook is goed voor de bloedsomloop en zeevruchten schijnen erotiserend te werken.

**Bon appétit!**

---



Fotografie **Sociaal Werk De Schans**

# LEEFBAARHEID STIMULEREN DOOR BUURTBAKKIE

Door **Arnold de Meijer**



## Tijdens en na de coronatijd, kwamen er steeds meer individuele verzoeken binnen om een maatje. ‘Daar moeten we wat mee’, dacht Lucas Dijk (32) buurtwerker van Sociaal Werk De Schans gemeente Westerkwartier. Na een brainstormsessie met alle betrokkenen werd het Buurtbakkie geboren.

‘De inzet is om eenzaamheid te doorbreken, sociale netwerken te verbreden en een positieve bijdrage te leveren aan het vergroten van de leefbaarheid in de eenenveertig dorpen van het Westerkwartier. We zijn dan ook begonnen met het eerste Buurtbakkie in Marum.’

### Concept Buurtbakkie

Volgens Lucas is het Buurtbakkie uniek. ‘De bedoeling is dat bewoners van de dorpen dit collectief zelf realiseren. Wij als gemeente faciliteren (waarin? koffie/thee; locatie; social media) alleen maar. Er moet wel draagkracht (financieel of fysiek?) zijn.’

Het concept van het Buurtbakkie is heel eenvoudig. Op een vast tijdstip in de week op een vaste locatie, kunnen mensen die dat willen gezellig bij elkaar komen, om op een leuke ongedwongen manier bij elkaar te komen om een bakkie te doen.

### Pilot Marum

‘Bij de pilot in Marum waren op de eerste bijeenkomst meteen vijftig mensen, nu komen er gemiddeld veertig mensen, voornamelijk ouderen, en ook stathouders. Dit succes heeft ervoor gezorgd dat ook in andere dorpen het Buurtbakkie is ontstaan, momenteel in zes dorpen. Een bijkomend effect is, dat wij als sociaal maatschappelijk werk beter zicht hebben op welke mensen als vrijwilliger actief zijn. En het heeft uitstraling. Zo is in De Wilp een Samen Koken initiatief ontstaan en in Tolbert de Sociale Huiskamer in de Cazemier-boerderij.’

**Op een vast tijdstip in de week op een vaste locatie, kunnen mensen die dat willen gezellig bij elkaar komen**



## Buurtbakkie in Boerakker

In navolging van veel gemeenten in heel Nederland heeft Boerakker sinds 6 februari 2023 een Buurtbakkie. Naar aanleiding van eenzelfde initiatief in Marum hebben enkele buurtgenoten besloten dat dit ook voor Boerakker een goed idee zou zijn. Elke maandag vanaf tien uur kunnen zij die dat willen, gezellig een bakkie doen met andere buurtgenoten. In ontspannen sfeer lekker met elkaar babbelen, van gedachten wisselen of over een bepaald onderwerp praten waarvoor in de nabije toekomst sprekers uitgenodigd kunnen worden. ‘Het draagt enorm bij aan de leefbaarheid van het dorp’, vertelt Renée van Winsen (66), vrijwilliger van het eerste uur. ‘Tijdens het Buurtbakkie gaat het om contact met de ander, ergens bij horen, een plek hebben waar je naartoe kunt, waar je meedoet met anderen. Een plek waar je niet verplicht elke week naartoe hoeft, maar iedere week welkom bent. Waar je binnen kunt lopen en ook weer naar huis kunt gaan wanneer je dit wilt. En er was draagkracht voor. Multi Functioneel Centrum Oomkegast wilde wel de ruimte beschikbaar stellen, woningbouw Wold en Waard betaalt de koffie, Poiesz-supermarkt verzorgt de koekjes en het Postcodebuurtfonds doneerde een startsubsidie.’

In het begin was het afwachten hoe groot de belangstelling zou zijn. ‘Dat viel enorm mee. De eerste keer zat er meteen elf man en inmiddels loopt dat aantal mondjesmaat, maar gestaag op. Mijn motivatie?’, Renée denkt even na, ‘ik wil graag deel uitmaken van de dorpsgemeenschap, iets voor een ander betekenen. Ik vind het fijn om samen met dorpsgenoten iets te doen voor andere dorpsgenoten.’ Om het huiskamergevoel te versterken is Renée voorstander van echte kopjes. ‘We schenken de koffie nu in papieren bekertjes. Ongezellig. Dat moeten volgens mij gewone kopjes zijn.’

### Leefbaarheid

‘Kijk, leefbaarheid is een van de speerpunten van het Sociaal Werk De Schans. Op dit moment zijn we bezig om een sociale huiskamer te realiseren in Marum. In ons nieuwe pand, een samenwerking tussen de bibliotheek, Woningbouwvereniging Wold en Waard, de WMO en jeugdwerk van Sociaal Werk De Schans, is daar ruimte voor.’ ♦

Fotografie Renée van Winsen





# VOOR MAATJES MOET JE BIJ HUMANITAS ZIJN

Door **Hannie Poletiek** Fotografie **Jaap ten Hoove**

**Er zijn belmaatjes, maatjes voor het leven, maatjes ex-gedetineerden, studiematjes, Mooie Middag Maatjes en Maatjes op Maat. Voor maatjes moet je echt bij Humanitas zijn. Humanitas is gehuisvest in een oud klooster naast de A-kerk. Sterre Attema weet veel over het maatjesproject, ze vertelt hierover in de mooie oude kapel die opgeknapt is met oker/blauwe muren, hoog gewelfd plafond en glas in lood ramen.**

In deze sfeervolle omgeving barst Sterre los, ‘Humanitas heeft veel maatjesprojecten, eenzame mensen zijn welkom bij ons. Hoewel we het woord eenzaamheid liever vermijden en spreken we van mensen op zoek naar contact.’

## Iets betekenen voor de maatschappij

Sterre, geboren en getogen in Groningen, werkt nu zo’n zes jaar bij Humanitas als vrijwilliger. Ze studeerde psychologie aan de RUG. Al tijdens het schrijven van haar scriptie voelde ze een sterke behoefte om achter haar laptop vandaan te komen en actief te worden. ‘Ik wilde iets betekenen voor de maatschappij en ben begonnen als vrijwilliger bij het maatjesproject voor vluchtelingen.’ De vacature die vrijkwam in 2017 kwam als geroepen, het was een mooie kans om iets te doen met haar studie en haar passie. Eerst werkte ze voor het logeershuis, waar mensen na een ziekenhuisopname mantelzorg konden krijgen die ze nodig hadden en dit niet op een andere manier konden organiseren. Door een gebrek aan vrijwilligers is dit project gestopt en sinds twee jaar coördineert Sterre de Maatjes op Maat, voor iedereen die graag contact wil en dat moeilijk vindt.

## Afleiding, een luisterend oor

Humanitas heeft veel verschillende projecten voor verschillende doelgroepen. Dit project is bedoeld voor mensen die (even) niet lekker in hun vel zitten, psychisch kwetsbaar zijn of gewoon iemand nodig hebben om even tegenaan te praten. Ze worden gekoppeld aan een vrijwilliger die op de basiscursus bij Humanitas heeft leren luisteren, contact leggen en steunen. De vrijwilliger is geen hulpverlener, maar ook geen vriend. Want na één jaar, soms twee, loopt de ondersteuning af. ‘De vrijwilliger fungeert tussen vriend en hulpverlener in. In sommige gevallen zal de deelnemer na een tijdje de draad helemaal zelf oppakken en weer in staat zijn te socialiseren. De meeste deelnemers hebben al de belangrijkste stap gezet door het maatjescontact aan te gaan. Sommigen hebben hun sociale leven weer iets beter op orde en moeten vaak nog wel wat stapjes zetten. Lid worden van een sportvereniging of een

hobby oppakken kan hierbij helpen. De vrijwilliger kan de deelnemer hierbij op weg helpen. De meeste deelnemers ervaren het als een positieve sociale ervaring.’ Soms koppelen ze gelijkgezinde deelnemers aan elkaar. Dit kan bijvoorbeeld als twee of meer deelnemers dezelfde wensen hebben en het goed met elkaar kunnen vinden. Hierdoor kunnen vanzelf vriendschappen ontstaan. De ondersteuning van de vrijwilliger is dan in mindere mate van belang.

## Samen wandelen, knutselen, fietsen, koken, lezen

‘Vrijwilligers worden vaak gekoppeld aan een deelnemer met dezelfde hobby of interesse. Het moet ook leuk zijn voor de vrijwilliger. Zo vertelde een vrijwilliger laatst dat ze heel blij was met diegene aan wie ze was gekoppeld. Want ook zij had het dus heel erg naar haar zin, en ze hecht veel waarde aan het contact dat ze hebben. Gelijkwaardigheid vinden wij belangrijk. De vrijwilliger staat niet boven de deelnemer. De deelnemer geeft aan wat hij of zij graag wil doen met een maatje en de vrijwilliger zorgt voor gezelschap, afleiding en een luisterend oor, niet meer dan dat’, aldus Sterre. De selectie van vrijwilliger en de koppeling met een deelnemer gebeurt heel gestructureerd. Er wordt gezocht naar een match, vervolgens zijn er kennismakingsgesprekken en als het klikt worden de afspraken ingepland. Afspraken rondom het contact worden duidelijk vastgelegd. Dit maakt het behapbaar voor de vrijwilliger en biedt duidelijkheid aan de deelnemer.

## Vrijwilligers welkom

Na een dip in het aantal vrijwilligers in 2022, gaat het nu weer wat beter, maar er zijn nog altijd mensen die wachten op een maatje. ‘We zijn doorlopend op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Voor de vrijwilliger is het ook een manier om eenzaamheid te doorbreken, om uit hun bubbel te stappen en een andere groep te leren kennen.’ Veel studenten melden zich aan voor dit werk. Met name studenten psychologie, rechten en sociaal werk weten hun weg te vinden naar dit maatjesproject. Vrijwilligers melden zich aan omdat ze iets willen betekenen voor een ander en soms ook omdat ze de problematiek herkennen bij zichzelf of bij iemand in hun naaste omgeving. ‘De achtergrond van de vrijwilliger doet er niet toe, door er te zijn kunnen ze al veel betekenen voor hun medemens.’

Eenzaamheid doorbreken is een hoog doel en dit maatjesproject zorgt voor een beginnetje. Aan de inspirerende kapel en de sfeer in dit oude klooster zal het in ieder geval niet liggen. ♦



# KUNST OP STRAAT

## Geheugenbalkon

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

Het zal weinig stadjsers ontgaan zijn dat een deel van de ringweg en de Hereweg in Groningen momenteel op de schop gaat. De zuidelijke ringweg zal hier binnenkort onder de grond gaan en erboven wordt een nieuw stadspark gerealiseerd: het Zuiderplantsoen. Deze groenzone gaat het Sterrebos, de Herewegbuurt, de Oosterpoortbuurt en De Linie met elkaar verbinden. Het Zuiderplantsoen zal enkele hoog omrande open plekken hebben, van waaruit het verkeer in de onderliggende tunnel zichtbaar is.

De huidige bouwput kan vanaf een uniek uitkijkpunt bekeken worden. Op de kruising van de Hereweg en de Papiermolenlaan staat namelijk een 13 meter hoog kunstwerk van Studio LA. Dit roodstalen Geheugenbalkon valt lastig te missen. Fietsers kunnen er onderdoor fietsen terwijl nieuwsgierige passanten haar trappen kunnen beklimmen en op haar balkon of rode tribunes kunnen plaatsnemen. Vanaf een hoogte van minstens 10 meter zit je eerste rang en strekt zowel de oude stad als de in ontwikkeling zijnde stadsvernieuwing zich uit aan je voeten.

Het platform is ontwikkeld in opdracht van Kunstpunt Groningen, in samenwerking met Combinatie Herepoort en Mannen van Staal. Ontwerpers Lorien Beijaert en Arna Mačkić van Studio LA wilden met hun Geheugenbalkon een link leggen tussen heden en verleden. Vanaf het uitkijkpunt kun je de Martinitoren en het oude stadscentrum zien liggen, maar ook het moderne DUO-gebouw en de futuristische Ring Zuid werkzaamheden. Deze inkijk- en uitkijktoren biedt de komende jaren dus een steeds veranderend uitzicht, maar Beijaert en Mačkić gebruikten ook letterlijk historische elementen in hun ontwerp. Het publiek staat op een originele vangrail en op beton- en asfaltdelen van de oude zuidelijke ringweg. De makers moeten gedacht hebben: hoe meer men zich hier verheft, hoe beter men (in)zicht heeft in verleden en toekomst. Een uitkijkpunt als dit ontvouwt de omgeving zelf als een levende ansichtkaart; een interactieve installatie. Het zet aan tot gedachtes over onze relatie tot de openbare ruimte. Onwillekeurig vraag je jezelf af hoe de stad er over honderd of tweehonderd jaar bij zal liggen. Het Geheugenbalkon toont ook hoe een dergelijke openbare kunstinstallatie het karakter van een stad of straat kan veranderen.

Hoewel je altijd maar moet afwachten of zo'n, tot een ontmoetingsplek gebombardeerd, bouwwerk ook daadwerkelijk gesprekken op gang brengt of mensen zelfs maar inspireert om hun drukke leven kortstondig te onderbreken en omhoog te klimmen, heeft Groningen er in ieder geval weer een in het oog springend en speels herkenningspunt bij. Het won de Groninger Architectuurprijs 2021.







# ZWEEFJE

Door **Saffira Rijkee**

Ze was begaan met alles en iedereen om zich heen. Ze vroeg jaren nadat ze iemand een keer had ontmoet op een verjaardagsfeestje nog hoe het nou met diegene was. Ook naar de verkopers van De Riepe bleef ze vragen, lang nadat ik de redactie van dit magazine verzorgde en al had ik veel van hen zelf niet ontmoet. “Hoe is ‘t nou met dat Roemeense vrouwtje in Leek? Het ze heur mamme al weer zien?”.

Ze hield van lekker eten en werd tot bijna het einde aan toe blij als je iets lekkers voor haar meenam. Kwam je vroeger op bezoek dan kwam je steevast propvol thuis, want nog liever dan ze het zelf opat gaf ze eten weg.

Ze ging met haar 88 jaar nog op vakantie met haar vriendin (82) in diens invalidewagentje. Zij werd niet oud: alleen haar medebewoners in het verzorgingshuis waren “olde mensjes”.

Ze vertelde verhalen over oorlog, haar te vroeg overleden ‘mamme’, de pop waar ze als meisje zo wijs mee was en het jonge kauwtje dat ze zelf grootbracht en dat haar na schooltijd steevast tegemoet kwam vliegen.

Ze vormde samen met haar man jarenlang het hart van een pinkstergemeente, waar ze honderden mensen van allerlei pluimage een warm heenkomen bood.

Ze wist goed wat ze wilde en wat ze niet wilde. Hulp vragen wilde ze vooral níet. De verzorgsters in het verzorgingshuis waar ze haar laatste jaren doorbracht konden het zeggen zo vaak ze wilden: “Als u ons nodig heeft moet u op de knop drukken”. Ze deed het niet. Ze redde zichzelf. Tot ook dat niet meer ging.

Ze heeft een hoop verdriet gekend maar was vaak vrolijk en zag altijd het goede in mensen.

Ze knuffelde zo lief, met haar hoofd tegen je aan, als een poes die kopjes gaf. Ze kletste graag, met iedereen en maakte overal vrienden.

Ze was iemand bij wie je geheimen kwijt kon. En als er ooit een vrouw is geweest die voor honderd procent achter haar man stond, dan was zij het. (Ze fluisterde haar achterkleindochter meermaals toe dat ‘vrouwen nu eenmaal wat slimmer zijn dan mannen’).

Ze zocht de kleur van haar kist en rouwauto (wit) en haar kleren voor de begrafenis (zwart), zelf uit, tot op haar ondergoed (roze) aan toe. Dan kwam ze mooi voor de dag als ze haar man en moeder eindelijk terugzag.

Ze was ervan overtuigd. “Ik goa noar pappe en noar mien mamme en opoe”, zei ze. En: “Ik heb een mooi leven gehad”.

Toen haar man overleed vroeg de jongste dochter, toen 6: “Is opa-opa nu een zweefje (engel)?”

Ze was Johanna Roelina Roffel- van der Naald. Ze was mijn oma. En nu is ze een zweefje.

S  
T  
O  
P  
D  
E  
T  
I  
J  
D



Stichting Martinus Beraad Groningen

# Ganzenmaal voor dak- en thuislozen

Door **Arnold de Meijer** en **Eva Verhey** Fotografie **Marinus Hillenga**

**In de rijke roomse traditie is Sint Martinus het symbool geworden van barmhartigheid. Toen hij een verkleumde bedelaar zag, pakte hij zijn zwaard en gaf hem de helft van zijn mantel. Vaak wordt op de sterfdag van de beschermheer van de dak- en thuislozen, namelijk 8 november, een maaltijd geserveerd, het zogenaamde ganzenmaal. In 1631 werd de ganzenmaaltijd verboden, maar in 2021 heeft burgemeester Koen Schuiling officieel dit verbod opgeheven tijdens de benefietmaaltijd. Omdat Martinus geen bisschop wilde worden, heeft hij zich een hele tijd schuilgehouden in een ganzenhok en werd verraden door het gegak van de ganzen.**

Stichting Martinus Beraad Groningen heeft deze traditie nieuw leven ingeblazen. In dit Beraad zijn zes organisaties vertegenwoordigd, namelijk de Stichting Martinikerk, Vereniging Vrienden Martinikerk, Stichting Sint Martinus' Pronkjewailn, Beeldend Muziektheatergezelschap Het Houten Huis, Binnenstadskerken, Koninklijke Vereeniging voor Volksvermaken.

### Concept

'Het concept is simpel', vertelt Jan Derksen van de Vereniging Vrienden van de Martinikerk. 'Deze traditie is erop gericht dat degenen die zich een vorstelijke bediening kunnen veroorloven, een gebaar kunnen maken naar mensen die hier niet over durven dromen. En dat wordt zeer gewaardeerd! Het oorspronkelijke gedachtegoed van Sint Maarten wordt hiermee steeds opnieuw leven in geblazen.'

'Het wordt gefinancierd door welwillende mensen met een goed hart. Tegenover de Martinikerk staat restaurant Feithuis. Begin november wordt twee keer een Ganzenmaaltijd bereid, een keer voor de rijkere en een keer voor daklozen.

### mr. Dianne Abeln

Als lid van de Stichting Martinikerk Groningen, is mr. Dianne Abeln (55) advocaat gespecialiseerd in arbeidsrecht en letselschade, een van de beneficiers. 'Ik ben maatschappelijk betrokken en hier kon ik alleen maar positief op reageren', vertelt Dianne. Voor mij is het bijna een burgerplicht om hier aan bij te dragen. Ik heb het zelf erg goed, maar dat houdt niet in dat ik mijn ogen sluit. Bovendien, tijdens de maaltijd ontmoet ik mensen die op dezelfde manier in het leven staan. De overheid doet zijn best, maar schiet tekort. Ik vind dat wij in alle lagen van de bevolking oog moeten hebben voor onze medemens, die misschien wat minder geluk heeft gehad. Niet alles kan om geld gaan. Dit is rechtstreeks van mens tot mens en is natuurlijk maar een druppel op een gloeiende plaat. Alle kleine beetjes helpen, maar het zou niet nodig moeten zijn.'

### Jochem Prop

Ook Jochem Prop (74), gepensioneerd wetenschappelijk onderzoeker bij het UMCG, naar, met name de gevolgen van longtransplantatie, betaalde een maaltijd voor een dak- of thuisloze. 'Het is een mooi sociaal initiatief vanuit de Martinikerk', vertelt hij enthousiast. 'Het maakt je bewust van het feit dat er ook mensen zijn die het veel minder goed hebben. Volgens mij is het goed om de kloof tussen arm en rijk beter zichtbaar te maken. En als ik dat kan steunen dan doe ik dat. Vanuit mijn ideologie kwam ik in contact met Jan Derksen en zo is het gaan rollen. Kijk, in coronatijd werd de maaltijd bezorgd, maar met zo'n zestig man in het Feithuis is toch een stuk gezelliger. Het eten was heerlijk. Het gaf niet alleen een goede smaak, maar ook een goed gevoel. Dat is misschien nog wel belangrijker.'

### Festijn

'Voor de dak en thuislozen wordt een evenement georganiseerd waarin ze als volwaardig mens in het zonnetje worden gezet. Ze worden getrakteerd op een heerlijke maaltijd, een Ganzenmaaltijd. In 2021 heeft burgermeester Schuiling ervoor gezorgd dat de gans echt weer op het menu staat. En Het Houten Huis geeft een toneelvoorstelling.' 'Dit festijn vindt plaats in het schip van de Martinikerk. Bij de deur worden zij door mij en mijn medeorganisatoren verwelkomd. De tafels worden gedekt als in een chic restaurant, er staan bloemen, een pianist speelt zachte muziek en de bezoekers, uitgenodigd via drie organisaties die dagelijks contact met ze hebben, de nachtopvang de Open Hof, de Doperse Dis en Wender, waar het Ommelanderhuis onder valt, kunnen genieten. Even hun ellende vergeten.'

## Het is goed de kloof tussen arm en rijk zichtbaar te maken

### Diepe indruk

'Deze respectvolle behandeling maakt op sommige, anders zo rumoerige dak- en thuislozen, een diepe indruk. Ze vallen stil van alle indrukken. Dit is voor hen en dat wordt gevoeld.' 'Het was lekker en luxe eten. Ook heel vriendelijke mensen'. 'Deze maaltijd is altijd dikke prima'. 'Het doet niet veel voor mijn zelfbeeld, maar het is wel een gezellig samenzijn'. 'Voor mij persoonlijk is de leuke tijd en samen vieren het belangrijkste'. 'Samen zijn met elkaar is het fijnste. Dit soort plekken zijn er te weinig', aldus de commentaren van een aantal deelnemende dak- en thuislozen. 'Ik zou iedereen die ertoe in staat is om een maaltijd te betalen, dan ook willen oproepen om contact met ons op te nemen, om zoveel mogelijk daklozen de avond van hun leven te laten beleven', aldus Derksen. ♦





# Gevangen in eenzaamheid

Door **Niek Heidanus**

Iedereen voelt zich weleens eenzaam of alleen. Het is compleet normaal om je weleens eenzaam te voelen. Sommige mensen (zoals koningin Wilhelmina) zijn eenzaam maar niet alleen. Je kunt je eenzaam voelen terwijl je niet alleen bent.

Eenzaamheid is een groot probleem in onze samenleving. Zowel ouderen als jongeren hebben er last van en lijden eronder. Zeker tijdens corona, met al die langdurige sociale beperkingen, hebben veel mensen een stevig gemis aan vriendschappelijke en emotionele contacten ervaren. Het gevoel bij een groep te horen is een belangrijke menselijke behoefte. Een primaire levensbehoefte. Er is een basaal verlangen om deel uit te maken van en gezien te worden bij een groep vrienden, familie en/of je werk. En als dat niet goed lukt, dan kun je sociale en emotionele eenzaamheid ervaren. Overigens kunnen mensen in een relatie net zo eenzaam en ongelukkig zijn als alleenstaande mensen. Of juist net zo gelukkig.

Mr. N.A. (Niek) Heidanus, Advocaat bij FORUM Advocaten & Rechtsanwalt te Groningen



In mijn rechtspraak zie ik veel eenzame mensen. Nu komt eenzaamheid vaker voor dan je misschien denkt. Zo voelt een kwart van de Nederlanders zich soms eenzaam en nog eens negen procent voelt zich enorm eenzaam. Ik sta regelmatig mensen bij die door uiteenlopende problemen zeer sterke eenzaamheid ervaren. Bijvoorbeeld een isolement door detentie of psychische problemen. Zo komt eenzaamheid bij een psychose veel voor. De patiënt komt los van de werkelijkheid, voelt zich onbegrepen en vaak onheus bejegend.

Dat een client in gevangenschap zich vaak eenzaam voelt is begrijpelijk. De gevangene wordt (soms voor heel veel jaren) geïsoleerd van diens vrienden, partner en kinderen. De rigide bezoekregeling kan de pijn van de ingrijpende afzondering nauwelijks verzachten. En natuurlijk: wie zijn billen brandt, moet op de blaren zitten. Maar de uitstoting uit onze samenleving werkt doorgaans zeer ontwrichtend en maakt meer kapot dan ons lief is. Het gebeurt nog te veel dat een gedetineerde plompverloren de bajes uitgezet wordt, terwijl hij kind noch kraai en ook geen enkel perspectief heeft. Nog los van humanitaire overwegingen, is doelmatige hulp in zo'n situatie - mede ter voorkoming van recidive - in het belang van de maatschappij beslist noodzakelijk. Het kan echter nog extremer: ik maak geregeld mee dat mijn client echt nooit bezoek krijgt. De enige die hem soms

# Kaartjes

Een van de dingen die mij spijt is dat ik nooit een archief met filmkaartjes heb aangelegd. Schattend dat ik ongeveer een keer in de twee weken naar de bioscoop ga, zou dat archief inmiddels zijn uitgedijd tot ongeveer (34 jaar stad x 52 : 2) 900 stuks. Het belang van het archief is natuurlijk dat elke film een nieuw verhaal vertelt – niet het cinematografische, maar een verhaal over een periode in je leven. Dat je dat verhaal grotendeels moet opgraven uit je memorie is juist het bijzondere, want het ene herinnerde feit roept onverwacht het andere op.

Als compensatie ben ik daarom al geruime tijd bezig met het aanleggen van een archief met muziekkartjes. Dat wil zeggen: van de klassieke concerten in de concertzaal, aangezien ik die het vaakst bezoek. Na het concert schrijf ik op het kaartje wat ik die avond heb gehoord, waarna ik het toegangsbewijs in een speciale kaartjesladder in de wc schuif.

Toch is dat niet hetzelfde, omdat in de klassieke muziek het repertoire vastligt en je naar een concert gaat om de cd te horen die je thuis in de kast hebt staan. Je kunt dus niet zeggen ‘toen ik dit-en-dit in de zaal hoorde had ik niet mijn eerste baan’, want het associatieve van muziek doe je op via de repeterende hitlijsten op de radio of, zoals bij klassieke muziek, via de repeatknop op de muzikspeler. Achteraf had ik dus beter een archief met cd-bonnen kunnen aanleggen, maar daar heb je niet zoveel aan. Je hebt trouwens sowieso niet zoveel aan een muziekkartjesarchief en een speciale kaartjesladder in de wc, omdat ik lang niet bij 900 concerten ben geweest en dat aantal ook nooit ga aantikken. Het slaat dus nergens op dat ik die kaartjes bewaar – en toch doe ik het. In de kaartjesladder hangen ook de concertkaartjes van de Rolling Stones (1990) en Status Quo (2016), hitmachines die je al je leven lang kent en daarom bij je horen. Al die snippers bewijsmateriaal komen je toe, want dichterbij kom je niet meer.

Daarom is het ook zo jammer dat het concert- en filmkaartje geoutsourcet is naar een zielloos pdf-bestandje in de telefoon. Laat ik daar trouwens niet teveel over zeuren. Ik begeef me met gezwinde snelheid op de digitale snelweg en doe van harte mee. Ik heb er alleen geen liefde voor.

## JAAP KROL



bezoekt, dat ben ik, zijn advocaat. Wat een triestigheid dat je werkelijk niemand hebt die om je geeft, die met je lacht, praat en huilt. Die je aanraakt, omhelst of koestert. Dat zijn geen mensen die ook graag alleen zijn, dat zijn mensen die door fatale omstandigheden finaal zijn uitgestoten. Soms als direct gevolg van een complexe psychische stoornis. Dat gaat mij altijd aan het hart. Het roept bij mij mededogen op. Je probeert in zo'n droevige situatie wat extra aandacht en zorg te geven. Net even iets langer een gesprek voeren dan strikt noodzakelijk. Natuurlijk kan ik het gemis van een relatie en warme contacten niet wegnemen. Wel kan ik proberen om de client met hulp van anderen te motiveren voor wat meer actie en verbinding.

Voor een ieder ligt hier een nobele opdracht. Geef die eenzame buurman of -vrouw wat extra aandacht en bied een kopje koffie aan. Of stuur een kaartje. Breng een ziekenbezoekje. Een klein gebaar kan een wereld van verschil maken.



# HET LEVEN VAN ILSE <sup>DEEL 2</sup>

Door **José** Illustratie **Robby Bakker**

**De meeste mensen herkennen haar gezicht én door het verkopen van De Riepe, de straatkrant (het beste maandmagazine van Nederland, zoals zij het zelf weleens noemt). Ze verkoopt het blad in het centrum van Groningen.**

**Als journaliste onderzoek ik graag hoe men denkt in deze maatschappij. Ik scheid het liefst fictie van waarheid, maar soms ligt de waarheid ook gewoon in het midden. In het vorige deel schreef ik hoe Ilse en ik beste vriendinnen werden en hoe ze zich in haar jeugd ontwikkelde.**



Ilse: ‘Eigenlijk begreep ik helemaal niet zoveel wat de bedoeling was van het leren op de middelbare school, laat staan om te gaan studeren. Hiervoor was er geen ruimte in mijn hoofd. Ik had als ik thuis was altijd op de klok gekeken en me afvroeg in welke week we waren van de ploegendienst die mijn stiefvader draaide. Hij zat in drie ploegen die per week versprongen en het meest haatte ik er de nachtdienst, want dan moest hij overdag slapen wat niet lukte en was hij de hele week chagrijnig. Bovendien kwam hij ook heel vroeg in de ochtend weer thuis, dat mijn moeder nog in diepe slaap was en hij het gezellig vond om eerst naar mijn kamer te gaan voordat hij naar de masterbedroom ging. Maar we deden echt ons best, altijd! Dan moesten we echt heel voorzichtig op onze tenen lopen.

‘In de jaren dat hij mij bezocht werd hij ietsje milder naar mij en leek het alsof mijn broertje als enige nu de zondebok was. Ik heb het mijn broertje niet durven vertellen hoe het zat, het was immers een geheim. Hij voelde zich echt een monsterkind en begon met negatieve aandacht vragen. Mijn broertje is toen naar een tehuis gestuurd voor moeilijk opvoedbare kinderen. Het was een straf, maar ik dacht: hij is vrij!

‘De beste weken waren altijd die van de middagdienst, want als ik dan zorgde dat ik in die week pas na half vier thuis was, dan kon het zomaar zijn dat ik hem een hele week niet tegenkwam. Mijn moeder bleef dan toch op hem wachten en was dan met hem samen beneden zodat hij geen kans kreeg om mij of mijn broertje lastig te vallen. Dat was een rustige week.

‘En dan had je nog de dagdienst. Dan waren wij een normaal gezin voor de buitenwereld, maar binnen de muren was het altijd kil en koud.

‘Ik kreeg als advies de havo te volgen, maar mijn ouders schreven mij in op de mavo. Lekker dichtbij en minder kosten. Ik wilde schrijfster worden, maar aan een typecursus mocht ik niet deelnemen.

‘Natuurlijk vertel ik dit alles vanuit een intense emotie die opkomt en vanuit mijn tenen wachtend op het moment van exploderen. Er schieten talloze voorbeelden voorbij in mijn gedachten. Allemaal te zot voor woorden en eerlijk gezegd krijg ik het ook niet eens op papier of mijn strot uit. Ik ben pas een paar jaar geleden begonnen met praten. En nog korter durf ik ook te vertellen dat hij me seksuele voorlichting gaf vanaf de tijd dat ik beginnende borstjes kreeg. Letterlijk. Hij vond dat hij alles voor moest doen. Afschuwelijk. Ik kon hem toch niet tegenspreken? Ik was tien. Hij gaf voorlichting zodat ik zou weten wat er gebeurt als je verliefd wordt en je voor het eerst verkering krijgt. Dat hoort zo dat een vader dat doet, voorlichting geven. Alleen ik mocht het niet vertellen en zeker niet aan moeder, het zou haar pijn doen, en had zij niet al verdriet genoeg gehad in haar leven? Ook zou ze een tweede scheiding niet overleven. Ja, dit heeft hij allemaal ongeveer op deze manier tegen mij gezegd’, vertelt Ilse, met nu tranen springend uit de ogen en is het een poosje helemaal stil.

‘Als dit normaal was zoals hij deed voorkomen? Het voelde voor mij bizar. Ik raakte er dus behoorlijk van in de war en verknipt was het zeker. ‘Toen mijn moeder het eindelijk

doorhad en ik bevestigde dat het klopte, was ik vijftien. Of ik het hem wel zou willen vergeven. Oh ja hoor, tuurlijk. Niet zo leuk toch als je “vader” door jou naar de gevangenis moet. Er is tenslotte ook nog je halfbroer. Die is trouwens hartstikke lief hoor. Niks mee aan de hand. Hou van die schat. Maar toen was hij nog maar tien jaar en had hij zijn papppie nog zo nodig, dat snap ik. Nou prima. Is dat weer geregeld, hè?! Nou kerel, dan kun je nu ook wel weer overeind komen en opstaan. Lul! Die avond had hij zowat de hele tijd op zijn knieën op de grond voor me gelegen, hevig snikkend of ik hem zou willen vergeven. Al die jaren. Echt, op dat moment was dat even geen kleinigheid. Ik natuurlijk totaal flabbergasted, niet wetend wat het voor mij zou betekenen als ik dit nou werkelijk zomaar even onder het tapijt zou vegen. Ik nog altijd totaal verknipt in mijn emoties, maar geen haan die ernaar kraait. En hij zou het nooit meer doen. Trouwens dat was voor mij al een heel prettige gedachte. Dus op dat moment was het ook wel voldoende. Ik kon toch niet weten dat daardoor al mijn gekwetste gevoelens in een klap ook werden weggeveegd en alsof het geen jaren duurde, werd ik vanaf dat moment weer geestelijk gekweld en kon ik gewoon zijn klappen weer opvangen. Mijn ouders hebben toen zelfs nog een afspraak voor mij bij de RIAGG gemaakt. Zo was dat toen zoiets als jeugdhulp van nu, maar het was nog lang niet zo op kinderen gericht zoals kinderen tegenwoordig centraal staan bij jeugdbescherming. Mijn ouders hadden bij de RIAGG verteld dat ik onhandelbaar was en genoemd dat ik meerdere malen wegliep (klopt) en zij met hun handen in het haar zaten.

Eerst wou ik niet gaan, want ik was niet het probleem vond ik. Maar ik moest. Ik was echter niet klaar om me uit te spreken en nog erg kwaad. Toen ze mij ter verantwoording riepen, schoot me dat in het verkeerde keelgat en met grote passen liep ik van hen weg. Ja wist ik veel. Ik was nog steeds jong, zestien ofzo. En mijn ouders kregen daarmee dus toch gelijk en hun zin. Toen ben ik van huis weggelopen en kreeg ik voor het eerst met wiet te maken. Dat beviel me slecht. Al snel vond ik mijn eerste pijpje crack, en dat was me een explosie van rust, reinheid en zaligheid zeg. Kan je je voorstellen? Ik had niet in de gaten dat je er al binnen twee weken aan vastzit, verslaafd bent dus. Laten we anders zeggen, na je eerste trek kun je al spreken van zo'n enorme behoefte En dat is ECHT! Je bent er vrijwel direct verslaafd aan, want je voelt je voor een klein moment even echt bevrijdt en vrij van de pijn. Die geestelijk gekweldde ziel voelt zich voor een korte tijd losgemaakt, maar het is maar van hele korte duur. Daarna is het er weer en daarna vraag je meer. Maar het is te duur. En daar komt meestal ruzie van.

## Tegenwoordig staan kinderen centraal bij jeugdbescherming

‘Dus zeg te allen tijde NEE tegen drugs! Ga liever in therapie, of ouders pas goed op jullie kinderen, die zijn nog zo kwetsbaar en ze zijn zo afhankelijk!’ ♦







## WERK IN UITVOERING

### Word wakker! Penduka

Door **Liz Dijk** en **Eva Verhey**  
Fotografie **Kevin Bekkering**

Christien Roos is de vrouw achter Penduka, een winkel en atelier dat doorloopt van de Paterswoldseweg naar de Westerbadstraat in Groningen. Het blijkt de voor- en achterkant van een oude boerderij die je niet verwacht in de stad. Voor de ramen staan Afrikaanse tassen en spulletjes uitgestald. Achter deze winkel blijkt een al dertig jaar lopend, uitgebreid bedrijf van ontwikkelingswerk in Namibië schuil te gaan, dat begon met Christien die op twintigjarige leeftijd naar Afrika ging voor acht weken, om te helpen.

Dertig jaar geleden is het zaadje geplant voor wat nu Penduka is. Christien heeft een achtergrond in Arbeidstherapie en Ergotherapie en is handig met de naaimachine door een opleiding in mode en kleding. Het hoofddoel van Penduka, dat ze samen met Martha Muulyau oprichtte, is vrouwen wakker maken en mobiliseren voor zichzelf te zorgen. Ondanks dat ze beperkt of onopgeleid zijn kan Penduka ze een plek bieden waar ze kunnen (thuis-) werken en voor zichzelf, hun kinderen zorgen en niet onbelangrijk, hun eigen broek op een respectabele manier ophouden. Onafhankelijkheid staat voorop. 'Iets doen waardoor anderen goed kunnen functioneren, dat dekt de lading. De vrouwen die voor Penduka werken zijn beperkt, onopgeleid of bijvoorbeeld tienermoeder en hebben geen beeld van een eigen toekomst. Ze hebben geen kans gehad op scholing of zitten bijvoorbeeld in een rolstoel door een ontplofte landmijn. Penduka biedt vaardigheden, opleiding en werk, voor een lokaal salaris.'

'Er is een uiteenlopende lijn van producten: voor in huis, accessoires, tassen en sieraden. Er wordt gewerkt met textiel: naaien en borduren, maar ook met zaden (sieraden), canvas en leer. Het borduren op textiel zorgt voor prachtige producten en heeft nóg een functie. De vrouwen borduren hun verhaal, hun trauma's van zich af. De sjaals of tassen en doeken zien er kleurrijk uit en hebben zo in het maakproces een therapeutische werking gehad. De artikelen worden in heel Namibië gemaakt en verkocht. Verder is er online veel afzet in bijvoorbeeld Duitsland.'

In het volgende nummer maakt u nader kennis met Christien Roos en haar Penduka.



# HOROSCOOP

Illustratie Errol van Genderen

## **Steenbok** 22 december - 19 januari

Jij staat bekend om je zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Het leven vraagt je om je open te stellen voor de hulp van anderen. Durf nieuwe hulpbronnen aan te spreken in de zoektocht naar je behoeftes. Waan je van de bekende paden en laat je inspireren. Ontwikkel een visie voor jouw droomleven.

## **Waterman** 20 januari - 18 februari

Jij weet als geen ander zaken bij elkaar te brengen en tot een geheel te laten komen. Jij gelooft in het onmogelijke. Toch sta je open voor het zoeken naar een compromis. Vergeet daarin niet loyaal te blijven aan jezelf. Besteed liefde en aandacht aan je lichaam en geest.

## **Vissen** 19 februari - 20 maart

Probeer nee te zeggen tegen zaken die je energie vreten. Geef jezelf de ruimte voor meer rust. Kijk eens terug op de mooie dingen die het leven je tot nu toe hebben gebracht. Fantasieer over je wensen voor de toekomst. De herinneringen die je later wilt hebben, maak je nu.

## **Ram** 21 maart - 19 april

Beschouw je lichaam als je beste vriend(in). Onderneem actie als je signalen opvangt die aandacht verdienen. Voed jezelf met de juiste dingen, geestelijk en lichamelijk. Ontdek de helende kracht van water. Begeef jezelf in de natuur en onderzoek of je hier energie uit kan halen.

## **Stier** 20 april - 20 mei

Onverwachte gebeurtenissen brengen je uit evenwicht. Neem de tijd om zaken eens vanuit een ander perspectief te bekijken. Onderzoek de huidige structuur in je leven en zet vraagtekens bij de vanzelfsprekendheid ervan. Eén zekerheid die je hebt in het leven is, dat alles doorlopend verandert. Probeer dit gegeven te omarmen.

## **Tweelingen** 21 mei - 20 juni

Kijk met een nieuwsgierige houding naar de contacten die je hebt. Laat je verrassen door het nieuwe te zien in dezelfde dingen. Als je kritiek ontvangt, probeer het in de juiste context te aanschouwen. Bewaak je eigen grenzen en neem de ruimte in die je nodig hebt.

## **Kreeft** 21 juni - 22 juli

Laat je angsten en negatieve gedachten geen schaduw werpen op de overwinningen die je hebt behaald. Zie het positieve in de kleine dingen. Veel kleine dingen vormen samen een groot geheel. Besteed liefde en aandacht aan je lichaam en geest. Je bent het waard.

## **Leeuw** 23 juli - 23 augustus

Jij beschikt over een aanzienlijke portie zelfbewustzijn, dat is een groot goed. Haal hieruit je kracht. Zie de kansen voor zelfontplooiing. Waak ervoor dat je, door je optimisme, het perspectief van de ander niet uit het oog verliest. Maak ruimte voor de minder rooskleurige kant van het leven. Geef het de aandacht die het verdient.

## **Maagd** 24 augustus - september

Jouw toewijding aan de doelen die je hebt gesteld is bewonderenswaardig. Geef jezelf voldoende bewegingsruimte. Wees niet te zuinig in de complimenten aan jezelf. Jouw vriendelijkheid en kritische blik leiden ertoe dat mensen jou graag om hulp vragen. Zorg dat wat je geeft en wat je krijgt, in balans is.

## **Schorpioen** 23 oktober - 21 november

Jouw scherpzinnigheid en onderzoekende houding leiden vaak tot mooie inzichten. Schroom niet om deze te delen. Een weloverwogen keuze maken is belangrijk, maar waak voor besluiteloosheid. Onthoud dat één verkeerde keus niet de rest van je leven bepaalt. Heb vertrouwen en durf te kiezen.

## **Boogschutter** 22 november - 21 december

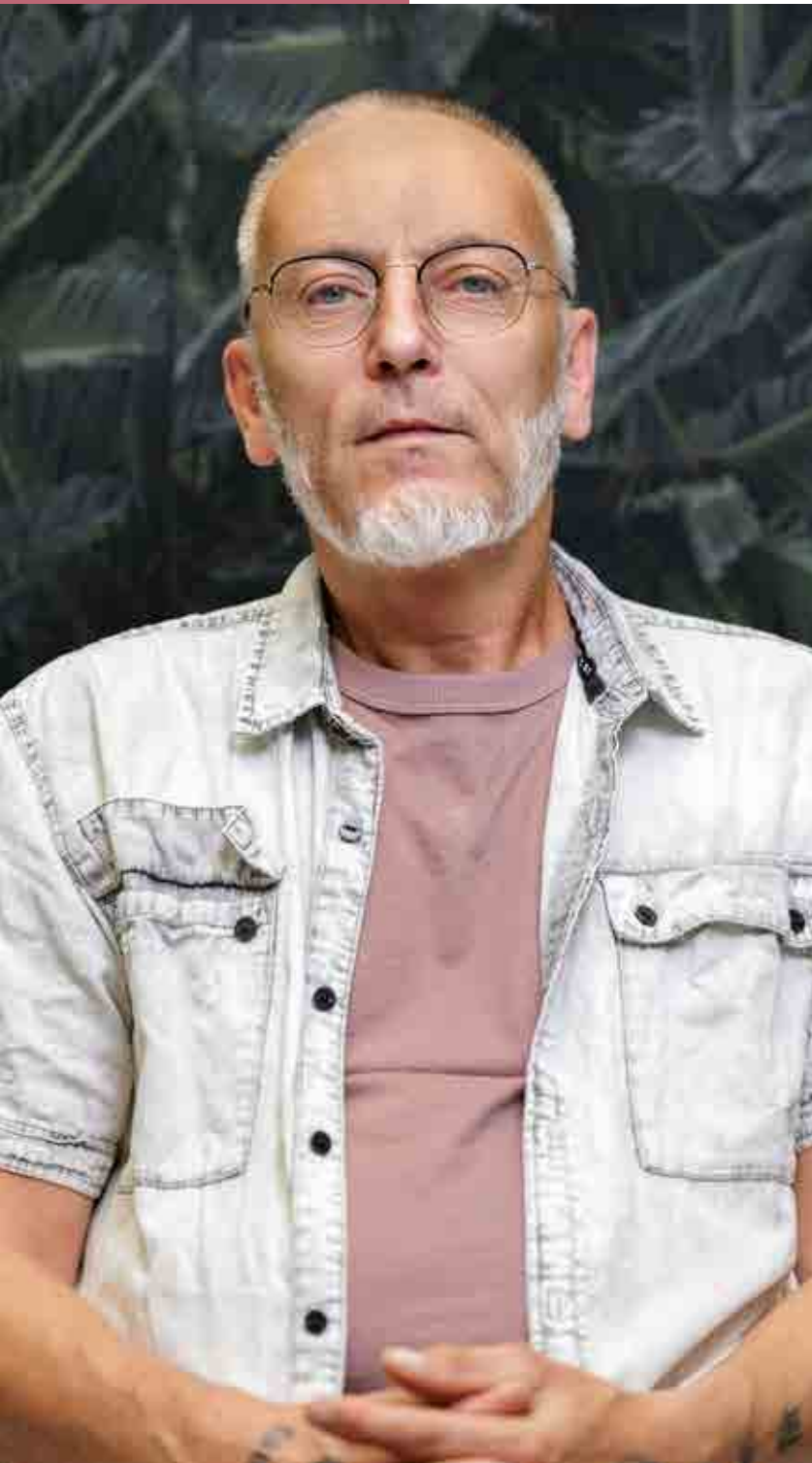
Zet je antennes op scherp en vang de signalen op die het universum je wil geven. Laat je avontuurlijke kant zien en volg je intuïtie. Probeer de praktische zaken niet uit het oog te verliezen. Klamp je niet te veel vast aan verwachtingen, maar laat je verrassen door de kansen die op je pad komen.

## Weegschaal

23 september - 22 oktober

Afgelopen tijd heb je behoorlijk wat obstakels en uitdagingen getrotseerd. Jouw geduld en inzet hebben je gebracht waar je nu staat. Gooi je bescheidenheid aan de kant. Het is tijd om de wereld te laten zien hoe trots je op jezelf bent. Tijd voor een feestje!





# VEUR MEKOAR

Door **Harjan Prins** Fotografie **Kevin Bekkering**

Eenzaamheid is iets wat heel langzaam en bijna ongemerkt je leven binnensluipt. Zelf ben ik van middelbare leeftijd, heb momenteel geen relatie en ben (internationaal) vrachtwagenchauffeur wat het onderhouden van een sociaal leven best moeilijk maakt. Je went er langzaam aan dat je druk bent met je werk en onderhoud aan huis en tuin en dat contacten met vrienden soms minder worden en in sommige gevallen wegvallen. Het is gewoon hoe het in het leven gaat, en nieuwe vriendschappen dienen zich niet heel makkelijk weer aan. En toen, tja, toen kwamen de lockdowns die het dagelijkse leven bepaalden. Ik was voor m'n werk hele dagen van huis en bij thuiskomst was helemaal niets meer te doen en begon ik te merken dat de eenzaamheid als een parasiet begon te knagen in mijn ziel. Een naar en verdrietig gevoel dat je uit schaamte maar voor jezelf houdt. Erover praten is gewoon best moeilijk en is ook niet gezellig om erover te hebben, dus dat doe je maar niet. Ik trek er, waar mogelijk wel op uit. Ik zit in een wandel- en spelletjesclubje, maar het is geen vervanging voor echte vriendschap met de diepgang die daarbij hoort. Je ziet de mensen om je heen allemaal druk met hun telefoonafspraken maken met die en die, terwijl je eigen telefoon hoofdzakelijk stil blijft en dat is extra confronterend.

De eenzame gevoelens worden daardoor eigenlijk alleen maar groter waardoor je liever alleen nog maar thuis blijft waar het veilig is en veilig voelt. Ik weet zeker dat er meer dan genoeg mensen dit herkennen en zich net zo voelen als ik. En daarom heb ik iets bedacht om de spiraal van alleen zijn te doorbreken, uiteraard voor mezelf, maar net zo zeer voor iedereen die zich herkent in mijn verhaal. Want waarom zouden we elkaar niet gewoon gaan opzoeken om samen dingen te ondernemen waarmee we de eenzaamheid met elkaar en voor elkaar kunnen doorbreken? Volgens mij is het gewoon wel fijn om mensen om je heen te hebben

die zich herkennen in hoe je je voelt, die dat begrijpen en begrip hebben voor elkaar, want dan is eenzaam zijn ineens iets wat je kunt delen met elkaar en lost het metertijd misschien als vanzelf wel op.

Veur Mekoar dacht ik, zomaar een naam voor een activiteitenclub om samen dingen te ondernemen om met mekoar en veur mekoar de eenzaamheid lichter en dragelijker te maken. Samen dingen doen om dat huis weer uit te komen, mensen weer te gaan ontmoeten die begrijpen hoe je je soms voelt en wellicht zelfs weer nieuwe vriendschappen te maken. Daarbij is alles mogelijk: samen fietsen of wandelen, naar de film of theater gaan, ergens koffieleten om elkaar beter te leren kennen. Wie een activiteit weet en bedenkt kan die altijd inbrengen in de groep.

**DUS BIJ DEZE MIJN OPROEP AAN EEN IEDER DIE NET ALS IK DE SPIRAAL WIL DOORBREKEN:**

**DOE MEE EN HELP JEZELF, HELP ELKAAR. DAN KOMT HET VANZELF WEER VEUR MEKOAR.**

**Wilt u reageren op deze oproep?**  
stuur een e-mail naar: [veurmekoar@hotmail.com](mailto:veurmekoar@hotmail.com)



VRIJWILLIGERSVACATURE

## WORD JIJ DE NIEUWE ADMINISTRATIEF MEDEWERKER?

VOOR DE RIEPE ZIJN WE PER DIRECT OP ZOEK NAAR EEN ADMINISTRATIEF MEDEWERKER.

**INTERESSE?**  
**NEEM CONTACT OP MET DOMINIQUE**  
**MAIL [D.KRAUTS@WERKPRO.NL](mailto:D.KRAUTS@WERKPRO.NL), BEL 06 114 781 11**



## 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  
Kluzzenbedrijf Jan  
Kompas Zuidlaren  
Lotus uitvaart, Thesinge  
Metaware BV, Groningen

Bewindvoering en inkomensbeheer  
Tekentherapie, opleiding en begeleiding  
Van ventiel tot helm  
Nieuws uit Groningen/Drenthe  
Woningcorporatie stad Groningen  
Informatietechnologie  
Van sjoband tot aanhangwagen  
Deskundigheid in de geestelijke gezondheidszorg  
Boeken, films en events  
WIJ is dichtbij  
Havendienstverlening  
Sociale hulpverlening  
Veur putjederij in en omt hoës  
Specialist in financiële zorgverlening  
Uitvaartverzorging en -begeleiding  
Cloudoplossingen managementsystemen

New Nexus, Tynaarlo  
Noback Ingenieursbureau, Groningen  
Noorderlink, Groningen  
Noorderpoort, Groningen  
Old Burger Weeshuis, Leeuwarden  
't Oortje Sieraden, Groningen  
Praktikos, Assen  
Preventief Veiligheidsdiensten BV, Groningen  
Rijschool Gerald, Peize  
Rottinghuis aanemingsbedrijf BV, Groningen  
Schaap Strafrechtadvocaten, Groningen  
Schilders de Vries, Groningen  
Stichting Terwille, Groningen  
Tandartsenpraktijk De Verbetering, Groningen  
Willem Rietman Interieur Tynaarlo

IT consultancy- en adviesbureau  
Techn. natuurk. berekeningen en ontwerpen  
Vacatures Noord Nederland  
Beroepsonderwijs in Groningen/Drenthe  
Ontwikkelen op sociaal, cultureel gebied  
Oorbellspecialzaak  
Trainingsbureau  
Gastvrij beveiligen  
Auto- en motorrijdschool  
Allround bouwbedrijf in het Noorden  
Strafrechtadvocaat  
Sterk in duurzaam ondernemen  
Vrij van verslaving  
Gezond begint in de mond  
Meubiliar op maat



Volgende maand in De Riepe:

## Wat is er mis met deugen?

Willem Groeneveld (journalist) is de drijvende kracht achter het zeer populaire Groningse stadsblog Sikkom. In 2021 werd Willem nationaal nieuws nadat twee mannen 's nachts brand stichtten in zijn woning vanwege diens kritische pen. Dreigingsniveau's en beveiligingsmaatregelen werden onderdeel van zijn leven, maar het maakten hem ook strijdbaar. 'Het heeft voor mij juist het belang van journalistiek benadrukt.'



### En verder:

- De vrouw achter Penduka , Follow up
- Rust door opruimen

### Deze zal verschijnen rond 1 november 2023

Oplossing puzzel van pagina 22



## Nu ook op social media



@de\_riepe



@deriepe



Scan mij!

# OPVANGINSTELLINGEN

## 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

Bescherm 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](http://www.wender.nl)

Hoendiephuis voor jongeren  
Noorderstationsstraat 88  
9717 KR Groningen  
tel. 0591-648 261. [www.wender.nl](http://www.wender.nl)

Wonen Schoolstraat  
Woonvoorziening (Bescherm Wonen)  
Schoolstraat 11  
9712 JP Groningen  
tel. 0591-648 261. [www.wender.nl](http://www.wender.nl)

LIMOR woonvoorziening Hiddemaheerd  
Hiddemaheerd 112  
9737 KX Groningen  
tel. 0900-4857545  
058-215 16 94. [www.limor.nl](http://www.limor.nl)

Nachtopvang  
Schoolstraat 9  
9712 JP Groningen  
tel. 0591-648 261. [www.wender.nl](http://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](http://www.limor.nl)

HOOGEZAND  
Wonen Hoogezand  
Mansholtstraat 1-a  
9602 SB Hoogezand  
tel. 0591-648 261  
[www.wender.nl](http://www.wender.nl)

VEELERVEEN  
Reïntegratie-centrum  
De Spetse Hoeve  
Spetsebrugweg 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](http://www.limor.nl)

## LEEK

Crisisopvang Leek  
Oldebertweg 61  
9351 PC Leek, tel. 0900-118 88 81  
[www.wender.nl](http://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 - Bescherm 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](http://www.wender.nl)

LEEUWARDEN  
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](http://www.wender.nl)

Algemene Opvang  
Nieuweweg 3  
8911 LK Leeuwarden  
tel. 0591-648 261  
[www.wender.nl](http://www.wender.nl)

d'Ambacht  
Cornelis Trooststraat 48  
8932 BR Leeuwarden

tel. 058-299 99 30  
[dambacht@werkpro.nl](mailto:dambacht@werkpro.nl)

Huis voor Jongeren  
Huizumerlaan 101  
8934 BF Leeuwarden  
tel. 0591-648 261  
[www.wender.nl](http://www.wender.nl)

Zorgopvang  
J.H. Knoopstraat 2  
8933 GS Leeuwarden  
tel. 0591-648 261  
[www.wender.nl](http://www.wender.nl)

Wonen Hoekstersingel  
Hoekstersingel 51-53  
8922 AM Leeuwarden  
tel. 0591-648 261  
[www.wender.nl](http://www.wender.nl)

Wonen Bonifatiusplein  
Bonifatiusplein 19  
8911 JT Leeuwarden  
tel. 0591-648 261  
[www.wender.nl](http://www.wender.nl)

Nachtopvang  
Oostergoweg 1 (Wirdumerpoort)  
8911 MA Leeuwarden  
tel. 0591-648 261  
[www.wender.nl](http://www.wender.nl)

Aanloophuis Leeuwarden  
Bagijnestraat 36  
8911 DR Leeuwarden  
tel. 0900-212 72 37  
[www.aanloophuisleeuwarden.nl](http://www.aanloophuisleeuwarden.nl)

LIMOR Crisisopvang en  
woonvoorziening de Kei  
De Kei 5  
8918 AR Leeuwarden  
tel. 0900-485 7545  
[www.limor.nl](http://www.limor.nl)

ENGWIJERUM  
Leger des Heils  
Bescherm Wonen  
Fjellingsreed 6  
9132 EN Engwierum

BURGUM  
Crisisopvang Burgum  
Prinses Margrietstraat 63  
9251 HB Burgum  
tel. 0591-648 261  
[www.wender.nl](http://www.wender.nl)

HEERENVEEN  
Aanloophuis de Brege  
Herenwal 2  
8441 AZ Heerenveen  
0513-625 926  
[www.aanloophuisoerdebregge.nl](http://www.aanloophuisoerdebregge.nl)

SNEEK  
Sociaal Pension Sneek  
Lemmerweg 53  
8606 AA Sneek tel. 0591-648 261  
[www.wender.nl](http://www.wender.nl)

De Herberg  
Vier kamers voor dak- en thuislozen,  
verblijf maximaal 2 maanden  
Kloosterdwarstraat 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](http://www.limor.nl)

## Doe wat jij wil

Door **Tim Drenth** Fotografie **Jaap ten Hoove**

Op het treinstation van Assen zit Allysha (21), met twee krukken rustend naast haar op de bank, te wachten op haar vader. Ze woont voor een deel nog bij haar ouders in Assen, maar is hier vandaag voor de revalidatie van haar knie. Het andere deel van de tijd woont ze bij haar vriend in Groningen, waar ze tevens een baan heeft bij de klantenservice van Klarna (een achteraf-betaaldienst). 'Dat is leuk werk, omdat je mensen mag helpen. Je kunt iets voor ze betekenen. Geld speelt een belangrijke rol tegenwoordig.'

Vanaf haar derde tot haar twintigste heeft Allysha op niveau gedanst. Dat deed ze met veel plezier, maar de intensiteit had ook een keerzijde. 'Mijn knie ging zo vaak uit de kom, dat een band bij mijn knieschijf te veel is uitgerekt. Daarom heb ik zes weken geleden een operatie gehad, waardoor alles weer steviger is vastgezet. Daardoor zal de knie uiteindelijk minder makkelijk weer uit de kom kunnen schieten en kan ik in de toekomst mogelijk zelfs ook weer dansen.'

De brace die was gezet na de operatie, mag er bijna weer af. Daarna volgt nog een lange periode van revalideren.

Op de vraag wat ze anderen wil meegeven, hoeft Allysha niet lang na te denken. 'Dat je vooral moet kijken naar wat je zelf wil en niet naar wat anderen van je verwachten. Hoe ouder je wordt hoe meer er van je verwacht wordt.'