

De Riepe

Het straatmagazine van Noord-Nederland

Thema
Keuzes



‘Ervaringsdeskundige is het beroep van de toekomst’

VERDER IN DIT NUMMER

- Overvallen door ziekte
- Toekomstig werkloos?

KEURMERK
straat
krant



PRIJS €2,20
waarvan €0,90
voor de verkoper

alleen kopen van
verkoper met badge



Het beste ervan maken

Al vanaf onze jeugd komen we in omstandigheden waarin keuzes belangrijk zijn voor de rest van ons leven. Zelf ontdekte ik al vroeg dat een uitslag van de Cito-toets op de basisschool niet definitief was voor de keuze van vervolgonderwijs. Gelukkig waren mijn ouders soepel en ging ik uiteindelijk naar de mavo, daarna ook havo en behaalde met glans de diploma's. Het hielp me om later meer te durven en tegenslagen te leren overwinnen.

Niet iedereen heeft het voorrecht om terecht te komen waar je bewust voor kiest. Door voortdurend gepusht en genegeerd worden, kun je het gevoel krijgen dat je innerlijk verlamd raakt. Vastzitten in een bepaald keurslijf en niet weten hoe iets uitpakt kan veel onzekerheid geven. Als je bezig bent met overleven en geen dak boven je hoofd hebt, dan is er wel iets anders crucialer dan het maken van een keuze. Of kan het tegelijkertijd ook omgedraaid worden naar iets moois?

Het verhaal van een vrouw die gezien wordt: "Ga je mee naar het inloophuis voor een kop koffie?", vraagt een voorbijganger. Wanneer er meer contact ontstaat, komt er ruimte voor ontplooiing. Samen met haar kan er gekeken worden of zij het leuk vindt om mee te helpen met activiteiten. Omdat er eindelijk eens de aandacht is die zij zo hard nodig heeft, durft ze meer te kiezen.

In deze Riepe leest u niet over de beste keuze, maar over het maken van een keuze en er dan het beste van maken.

Anna de Ruiter

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 €2,20. 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
Tim Drenth
Jan Jaap Harmens
Arnold de Meijer
Anna de Ruiter
Yvonne Vast

Robby Bakker
Nina Fonkert
Karel Lucidore
Hannie Polefiek
Edwin Spoelstra
Michelle Wubs

VORMGEVING
Dionne Hagedoorn

FOTOGRAFEN
Kevin Bekkering
Frits Blom
Jaap ten Hoove

Bachir Benchagra
Marinus Hillenga
Mark Timmerman

VASTE COLUMNISTEN

Dick Bijmolt
Niek Heidanus
Gerard Lohuis
Saffira Rijkee
Gerlinde Spaan
Rudy Vane

Ellen Floris
Jaap Krol
Natalja Oosterbaan
Eddy Sikma
Lydia Tuijnman
Marieke Werkman

FOTOGRAFIE COVER
Bachir Benchagra

STRIP
Robby Bakker

HERSENKRAKER
Eigenheimer

ILLUSTRATIES
Robby Bakker
Iris Sloot

Rita Dalal
Eigenheimer

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

Jarieck Manning

Eddy Posthumus

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
ISSN
2405-769X

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

INHOUDSOPGAVE



UITZICHTLOOS LEVEN

4

Euthanasie bij ongeneeslijk zieken is bekend, vooral bij lichamelijke ziektes. Kit Vanmechelen, psychiater in Groningen, zet zich al jaren in voor begrip en erkenning voor euthanasie bij psychiatrische patiënten.

10 JE STRONT OMVORMEN TOT MEST

De afgelopen decennia is de afstand tussen burger en bestuurders steeds groter geworden. Mensen begrijpen niet meer wat er van hen wordt gevraagd. Sociaal Werk De Schans, onderdeel van Tintengroep, is zich daar bewust van.



TOEKOMSTIG WERKLOOS?

16

Weinig mensen weten van jongs af aan al wat ze later precies willen doen of worden. Zelfs op volwassen leeftijd kan die twijfel nog bestaan. Toch wordt er al vroeg een hoge druk achter gezet onder jongeren om een “juiste” keuze te maken en komt er veel naast het studeren kijken.

20 OVERVALLEN DOOR ZIEKTE

Bijna twee jaar na de eerste coronabesmetting in Nederland, raakt ook Jart Hoekstra (40) besmet. ‘Tijdens de epidemie zei ik nog: laat mij het maar krijgen, dan heb ik het maar gehad’, vertelt hij openhartig. ‘Mij gebeurt niks, dacht ik.’ Helaas bleek het tegendeel waar.



Marieke Werkman

6

Jaap Krol

19

Gekkenwerk

7

Strip

23

Oet Kloosterholt

8

Hersenkraker

23

Koken met een missie

9

Horoscoop

24

Werk in uitvoering

13

Straatklinkers

25

Kunst op straat

14

Opvanginstellingen

27

Stop de tijd

15

De andere kant

28

Recht en krom

18



Uitzichtloos in het leven

Door Michelle Wubs en Hannie Poletiek Fotografie Mark Timmerman

Euthanasie bij ongeneeslijk zieken is bekend, vooral bij lichamelijke ziektes. Kit Vanmechelen, psychiater in Groningen, zet zich al jaren in voor begrip en erkenning voor euthanasie bij psychiatrische patiënten.

Kit begon in de kinderpsychiatrie, waar ze zo'n vijftien jaar gewerkt heeft. Van daaruit ging ze in de volwassenpsychiatrie, tot ze in 2016 bij de Levensindekliniek, nu Expertisecentrum Euthanasie, terecht kwam. Nu werkt ze voor BuurtzorgT bij de sociale psychiatrie en zet ze haar werk voor euthanasie bij psychiatrische patiënten voort.

Psychiatrische patiënten

'Veel psychiatrische patiënten snappen van kleins af aan al niet wat ze op deze wereld doen. Ze kunnen het leven niet aan, ze worden gepest, worden depressief, gaan zichzelf beschadigen. Natuurlijk zijn er ook mensen die we eruit kunnen helpen, maar er zijn patiënten bij wie de jarenlange behandelingen niet aanslaan. Er zijn nog veel psychiaters die alsmaar doorgaan met behandelen, die de ene na de andere behandeling voorstellen om de patiënt in leven te houden. Het is natuurlijk ook ingewikkeld, vooral als jongere mensen om euthanasie vragen. Die zijn fysiek gezond, die hebben hun hele leven nog voor zich, zou je denken. Maar als je al zo lang bezig bent en niet beter wordt, word je wanhopig. Je verliest de hoop en gaat naar de dood verlangen om rust te vinden.'

Euthanasiewet

'Nederland heeft een hele goede euthanasiewet. In deze wet staan criteria wanneer iemand euthanasie wil: de zorgvuldigheidseisen. Die houden in dat de patiënt vrijwillig de aanvraag gedaan moet hebben, het lijden uitzichtloos en ondraaglijk is, er goed geïnformeerd wordt over de gevolgen, er geen andere redelijke oplossing is, er een onafhankelijke arts wordt geraadpleegd en uiteindelijk dat de euthanasie medisch zorgvuldig uitgevoerd wordt.

'Degenen die aan de zorgvuldigheidseisen voldoen hebben al jaren gevochten. Bijna allemaal hebben ze zelfmoordpogingen gedaan en zien ze het leven allang niet meer zitten. Als je ze hoort, denk je: hoe heb je het zo lang kunnen volhouden?

'Suicide doe je in eenzaamheid. Het euthanasietraject doen we samen. We zoeken de naasten op. Banden tussen hen helpen we helen en de patiënt kan in rust overlijden.'

Ouders

'Ook voor de ouders zijn de behandelingen een erg zware periode en velen voelen zich zo eenzaam. Collega-psychiater Menno Oosterhoff en ik zagen ouders die veel meegemaakt hadden en die op zeker moment hun kind steunden in hun doodswens. De maatschappij en psychiatrie begrijpen vaak totaal niet waarom je dat als ouder zou doen, wat veel spanning en nog meer eenzaamheid brengt. In liefde laten gaan is een stichting die deze ouders bij elkaar brengt zodat ze steun en troost bij elkaar kunnen vinden. Samen met drie

topmoeders die hun kinderen aan euthanasie zijn verloren, is deze stichting opgericht. Inmiddels zijn er tientallen ouders betrokken.

'Natuurlijk hebben deze ouders er alles aan gedaan om hun kind te helpen, natuurlijk zijn ze verschrikkelijk verdrietig en komen ze er nooit helemaal overheen, maar ze zeggen: "Luister naar onze kinderen". Als je dat doet, ga je hun begrijpen.'

KEA

'KEA is een stichting die ik driekwartjaar geleden met Menno opgericht heb. Ons doel is om het begrip voor, kennis over, en de mogelijkheid tot euthanasie bij psychisch lijden te vergroten. We willen niet meer euthanasie, maar dat meer mensen genoeg basiskennis en begrip krijgen dat psychisch lijdende mensen een doodswens kunnen hebben. Ook willen we dat mensen met een euthanasiewens, die aan de criteria voldoen, ergens terecht kunnen.

'Bij KEA schuiven we het patiëntenperspectief naar voren. We denken vanuit hen, niet vanuit dokters of organisaties. We zetten patiënten bij elkaar, geven ze buddy's om hen te helpen met wat ze ook maar nodig hebben. Tijdens congressen laten we patiënten het langste aan het woord. Ook hebben we een artsennetwerk en zijn we er voor psychiaters, huisartsen en psychologen.

'Ons uiteindelijke doel is om de suïcidecijfers te laten zakken. Onze stichting is voor heel Nederland.'

Boek

'*Laat me gaan* is een boek dat ik samen met Menno en Esther Beukema geschreven heb om inzicht te geven in het leven van psychiatrische patiënten en het euthanasietraject. Esther zat in het traject en had euthanasie gekregen na jaren te hebben gestreden. Ze wou graag dat haar verhaal verteld werd en daarom staan in dit boek stukken uit haar dagboeken door de jaren heen, wat een klein inzicht geeft in wat zij allemaal heeft moeten doorstaan.

'Ik was vreselijk zenuwachtig toen het boek uitkwam, maar we zijn erg blij met de populariteit ervan. Het laatste hoofdstuk vind ik het mooist, "Het belang van naasten, huisdieren, knuffels en God". Die laat heel goed zien hoe het in de praktijk gaat.'

Praktijk

'Euthanasie is natuurlijk niet niks. Van tevoren ben ik gespannen, dan bedenk ik of ik alles wel goed heb gedaan. Heb ik iedereen gebeld? Doet mijn auto het wel? Het is zo'n belangrijk moment, dus het moet wel goed gaan. Meestal loopt het heel mooi, met allemaal lieve woorden van naasten en ontroerende momenten. Natuurlijk is het een verdrietige aangelegenheid, dat iemand overlijdt is nooit leuk, zeker als je diegene goed kent. Als alles goed is gegaan rij ik na afloop opgelucht terug, maar ben ik zo moe. Ik regel altijd dat ik ergens kan uitpuffen en naar iemand toe kan. Gelukkig heb ik een karakter waarmee ik het de volgende dag achter me kan laten. Dat moet ook wel in dit werk.' Kit geeft aan dat ze iedere patiënt nog kan beschrijven, het blijven hele bijzondere mensen. ♦



Gebutst

MARIEKE WERKMAN

Illustratie Robby Bakker

De wasmand die ik decennia geleden had gekocht, daar vloog direct een stuk plastic vanaf toen ik hem thuis te ruw neerzette. De nieuwe bak was verder goed te gebruiken voor vuile was, dus ik dekte het kapotte gat af door er een handdoek of bh over te draperen. En, zoals dat gaat raakte ik eraan gewend. Zo'n gebutste rand daar kon ik zelfs van gaan houden. In het verleden had ik ook al eens een kapotte douchekop vastgebonden met een oude sok. Van een vriendje kreeg ik een douchekop die je gewoon op kon hangen, wat een meer voor de hand liggende oplossing was.

Er stond een container in de Oosterparkwijk waar je grofvuil kon dumpen. Het leek me het aangewezen moment om afscheid te nemen van de kapotte wasmand. Met de mand in een grote IKEA-tas fietste ik naar het grofvuilpunt. Ik gooide met een zwieper de witte bak in de container. Het luchtte op. Gaten kon je tijdelijk dichten of negeren, totdat de tijd was aangebroken om het te repareren of te vervangen.

In de afgelopen jaren had ik de pleister van de wond getrokken. De angst om ervandaan te blijven bleek groter, dan de daadwerkelijke pijn die loskwam. Tranen die ik jarenlang had opgespaard. Huilen had een helende werking, dat verraste me. De realiteit deed minder pijn, dan de behoefte om het verborgen leed vast te houden. Uiteindelijk kostte dat veel energie. Het rottige was, dat als je de weg eenmaal was ingeslagen, alle opgeslagen ballast zich losweekte.

Verandering gaat gepaard met afscheid nemen van het oude. In gedachten ging ik terug naar situaties waarin ik een andere keus had kunnen maken. Achterwaarts het leven proberen te doorgronden, zodat je voorwaarts kunt doorgaan. De eindeloze stroom sollicitaties en de vele afwijzingen hadden een verwoestend effect op mijn zelfvertrouwen. Het leek er zelfs even op dat mijn levenslust hierdoor werd uitgedoofd. Ik vroeg me af welke les ik had te leren.

Met vriendinnen praatte ik erover, daardoor bleef ik overeind. Het werkte relativerend om te luisteren naar het verhaal van de ander. Dat je erachter kwam dat zij zich soms ook ploeterend voortsleepten. Het hielp om te weten dat ik hierin niet alleen stond. De spiksplinternieuwe zwarte wasmand staat inmiddels in mijn badkamer. Zonder schrammetje of deuk. Ik keek er trots naar, want ik had echt iets overwonnen.

GEK KEN WERK



Farah

Door **Gerard Lohuis** Illustratie **Iris Sloot**

Farah kan niet stoppen met huilen. Ze verontschuldigt zich voor haar emoties die zo heftig zijn dat ze er geen controle over heeft. Nog voordat ze een volgende zin kan uitspreken, raakt ze in paniek. Het duurt een kwartier, vijftienvintig verontschuldiging en een briesende emotionele storm voordat ze zichzelf enigszins weet te herpakken. Ze is een jaar geleden vanuit Doha, Qatar, naar Nederland gevlucht. Niet in de letterlijk zin, want haar steenrijke ouders hebben haar onderkomen en universitaire studie Internationale Betrekkingen voor haar betaald. Toch is ze niet vrijwillig en vanuit eigen keuze hier. Voor haar was er geen bestaan meer in het strenge land.

Ze vertelt dat haar vader haar vanuit zijn ideeën over opvoeden zo streng heeft behandeld, dat ze zich mishandeld en getraumatiseerd voelt. Daarbij komt dat ze moest leven naar de regels van het geloof van haar ouders, die beide moslim zijn. Moeder heeft nooit ingegrepen wanneer ze fysiek mishandeld werd. Ze twijfelt nu of ze mogelijk ook misbruikt is door haar vader omdat ze van haar oudere zus heeft gehoord dat vader zich meerdere keren aan hen heeft vergrepen. Farah weet het niet. Ze mist haar moeder die ze intelligent vindt en door het geloof zichzelf niet mag ontwikkelen. Voor Farah was het een gruwel om in Qatar op te groeien. Ze heeft zich al op jonge leeftijd aan de macht van haar ouders proberen te onttrekken door stiekem relaties met jongens aan te gaan. Met een van hen, Daoud, heeft ze tegen alle regels in, zowel van het geloof als de culturele, seks

gehad. Ze heeft haar ouders gesmeekt om haar te laten gaan. Een jaar zichzelf uithongeren leverde haar uiteindelijk een ticket richting Groningen op. Vol onbegrip bij haar ouders.

De studie kost haar geen moeite. Ze beheerst de Engelse taal en heeft veel meer moeite om zich in het Nederlands uit te drukken. Ze vindt enige aansluiting bij haar studiegenoten, maar het lukt haar niet om zich tussen hen thuis te voelen. Ze belt regelmatig met haar ouders en voelt dat zij het haar kwalijk nemen dat ze de familie-eer te schande heeft gemaakt. Na haar vertrek hebben zij van vrienden van Farah gehoord over het losbandige leven en dat ze zowel seks heeft gehad en drugs heeft gebruikt. In haar cultuur zijn beide godslastering en ze voelt hoe haar ouders haar dit verwijten. Voor haar was het een manier om zich overeind te houden en door zich af te zetten had ze het gevoel van eigenheid. Rebel with a cause, noemt ze het zelf.

Het levert haar nu veel verlies op. Ze zoekt nog af en toe contact met haar zus die thuis in Qatar al langere tijd depressief thuiszit. Ze heeft geprobeerd zich aan te passen en betaalt nu met een geestelijke ziekte volgens Farah. Als ik haar vraag hoe het voor haar is om te leven tussen twee culturen waarbinnen ze zich in geen van beide thuis voelt, komen wederom de tranen. Wat valt er te kiezen mister Lohuis als je je nergens thuis voelt?

Gerard Lohuis is sociaal-psychiatrisch verpleegkundige bij BuurtzorgT





OET KLOOSTERHOLT

Door **Dick Bijmolt**

PLUISJES

Er waaien pluisjes voorbij. Ze komen van een wilg of populier verderop. Aan ieder pluisje hangt een zaadje. Willoos worden ze door de wind gestuurd. Zo is het ook met sommige mensen. Ze lijken geen eigen wil te hebben en handelen naar de geldende mode of hype. Zoals de wind waait, hangt mijn vaantje. Of ze willen gewoon alles hebben om maar niks te missen.

Mijn toenmalige vriendin achtte het wenselijk dat we een vijver kregen. Niet dat ze verder ooit wat in de tuin deed, maar mij leek dat ook wel wat. Een sinecure was dat niet want op de beoogde vijverplek lagen nog een paar bulten klei, uitgegraven voor de fundering bij het bouwen van mijn huis. Geld om het af te voeren, wat de meeste mensen doen, had ik niet. Overal bulten dus, een gedwongen Engelse tuin. Manmoedig begon ik de bulten af te graven en de klei te verspreiden over de rest van het terrein, in het kleine bos achter op het erf. Na een week waren ze weg. Maar nu moest ik dus de diepte in. De eerste halve meter ging goed, dat was armoedig zand wat gemakkelijk schepte. Maar daarna kwam de gele klei, vermengd met grote zandkluiten en steen. Het weer was zonnig en droog geworden. Het bakte de klei tot een steenachtige massa. Het werd hakken en

beuken. Monnikenwerk. De vijver was bedacht op vier bij zes meter en moest anderhalve meter diep zijn. Dag na dag begaf ik mij in de, maar langzaam dieper wordende, groeve. Het zweet droop langs mijn hele lichaam, soms duizelde het me. De zon brandde onbarmhartig op mij in die windvrije kuil. Na weken was ik eindelijk klaar met deze titanenklus. Mijn armen waren ongekend gespierd geworden, het lijf afgetraind, het brein voelde verschrompeld. De folie kon erin, de randen afgewerkt en dan kon het water er ingelaten worden. En nog later, toen er alg ontstond, legde ik een watervalletje aan om maar zuurstof in het water te krijgen. Aan een zijde maakte ik nog een steigertje waar we konden zitten mijmeren.

Een paar jaar later stond ze voor het raam de tuin in te kijken. “Ik vind ons grasveld mor wat klain”, zei ze. “Gooi dij viever mor weer dicht.” Soms lees je in de krant van fataal aflopend huiselijk ongenoegen. Van moord en doodslag bij “zulke aardige burenen”. Dat heb ik voorkomen door mezelf uit die situatie te persen. Even koele lucht, met een sigaretje bij de vijver

KOKEN MET EEN MISSIE

Vies

Door Lydia Tuijnman



Twee stellingen: honden of kinderen nooit loslaten in de buurt van een modderpoel. Poep en pies-grapjes zijn onweerstaanbaar grappig. Waarom? Omdat vies soms heel lekker is. Dat was ook het geval met een recept dat gister omhoog borrelde uit het moeras van mijn onderbewuste.

Ik stond in de keuken en keek naar een gerookte makreel die zwijgend op het aanrecht lag. Ik wilde een voorgerecht maken. Legio, nee, sterker nog, myriaden van mogelijkheden bestormden mijn geestesoog. *Rillette van makreel*, *pittige empanadas met makreel*, *makreel uit de oven met pruimenjam*. Pardon? Makreel uit de oven met pruimenjam? “Jazeker”, keuvelde mijn onderbewuste gezellig in mijn geestesoor: “je fileert de makreel, alle graatjes eruit, en legt de stukken graatloos vlees naast elkaar in een ingevet ovenschaaltje. Bestrooi de vis met verse fijngehakte bieslook, en leg tussen de repen makreelvlees goed uitgelekte blokjes tomaat uit blik. Over de makreel lepel je dan pruimenjam, als die te dik is tot stroopdikte aangelengd met water, in totaal zo'n 6 á 8 lepels. Bestrooi het geheel nog met wat gehalveerde kerstomaatjes. Dan in de oven, op 180 graden, minuutje of 10-15”. Sprakeloos ging ik aan het werk en deed precies wat het onderbewuste mij voorgezegt had. Het resultaat was verbijsterend, de ongewone smaakcombinatie werd ook door de disgenoten op een schaal van 1 tot 10 met een 11 gewaardeerd. Vies, maar l kker!



Je stront omvormen tot mest

Door **Arnold de Meijer** Fotografie **Bachir Benchagra**

De afgelopen decennia is de afstand tussen burger en bestuurders steeds groter geworden. Mensen begrijpen niet meer wat er van hen wordt gevraagd. Sociaal Werk De Schans, onderdeel van Tintengroep, is zich daar bewust van. Om de afstand te verkleinen werkt deze al enige jaren met ervaringsdeskundigen op allerlei terreinen, die de vertaalslag maken tussen ambtenarij en burger.

Petra Harrijvan (57) werkt nu als ervaringsdeskundige in Grootegast, na een niet altijd even makkelijk leven. Zij werd geconfronteerd met huiselijk geweld, identiteitsverlies, rouw, scheiding en gemis, was opvoeder en mantelzorger.

Zorgmens

'Ruim vijftien jaar ben ik verkoopster geweest in een modezaak voor luxe kinderkleding', vertelt Petra, terwijl ze haar koffie roert. 'Maar daar lag mijn hart niet. Ik ben een zorgmens in de diepste zin van het woord. Dus heb ik een opleiding gedaan voor sociaal agogisch werk, want ik wilde werken met mensen die het moeilijk hebben. Ik wilde de reddende engel zijn en mensen echt helpen. Op een gegeven moment is dat ontspoord. Ik redde de verkeerde types en verloor mijzelf daarbij uit het oog. Ik had mijn dromen op een laag pitje gezet voor iemand anders en werd zelf nooit gehoord. Was hard voor iemand die anders was. Dat komt van vroeger. Mijn vader was een dominante macho en mijn moeder onderdanig. Er was een duidelijke hiërarchie en ik

... studeren aan
de universiteit
van het leven ...

was altijd ondergeschikt. Daarna ben ik twintig jaar bezig geweest om mezelf terug te vinden. Ik begin mezelf nu te snappen en weet dat hulpverlening echt mijn ding is.'

Ervaringsdeskundige

'Nu ben ik werkzaam als ervaringsdeskundige en herstelbegeleider. Alles wat ikzelf ervaren heb, gebruik ik in mijn werk. De meest essentiële vraag in herstel is: "Wat heb je al gedaan om te herstellen", en daar zijn vier fasen in te onderscheiden: 1. Overweldigd worden door de ontwikkelde ervaring, 2. Worsteling met verlies van identiteit, doe ik er wel toe, 3. Leven met je eigen kwetsbaarheid en als 4de het herstel van je identiteit. Dat is volgens mij studeren aan de universiteit van het leven en ik was een goede leerling.'

Intermediair

'Mijn levenservaring kan ik nu inzetten om anderen te helpen. Ik ben erg dankbaar dat het betaald wordt. Dat is een stuk erkenning voor mijn manier van denken >>>



en waardering vanuit de samenleving. Ervaringsdeskundigen zijn eigenlijk de intermediair tussen bestuur, burger en systeem. Vanuit inleving en begrip maken wij een vertaalslag naar de boodschap en behoeften van een persoon en brengen deze over naar de bestuurlijke verantwoordelijken.'

Groeien

'Natuurlijk is het belangrijk wat je allemaal aan ellende hebt meegemaakt, maar het gaat erom wat je ermee doet en hoe je dat voor jezelf ten goede kunt laten keren. Wat wij eigenlijk doen is je stront omvormen tot mest, waarop iets moois kan groeien, namelijk jij. Dat begint bij goed luisteren. Wat heb je nodig? Het systeem moet altijd dienend zijn en is te allen tijde ondergeschikt aan de mens en dat kan als je op basis van gelijkwaardigheid met elkaar omgaat. Dat kan alleen als je de ander serieus neemt en vanuit oprechte betrokkenheid naar hem of haar luistert. Zonder oordeel geef je ruimte aan het individu, de mens.'

Beroep van de toekomst

'Naar mijn mening is ervaringsdeskundige het beroep van de toekomst. Als wij als beroepsgroep de ruimte krijgen om het verschil te maken, worden wij steeds zichtbaarder en kunnen we iets doen aan de oorzaken en bestrijden we niet alleen symptomen.' ♦



Foto: v.l.n.r. Mouaz Shallk, LeerlingFIXer Youri, Els Struiving

WERK IN UITVOERING

Energiearmoede te lijf met FIXbrigade Paddepoel

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

De energieprijzen zullen de komende tijd enorm gaan stijgen, zo is de verwachting. Voor veel mensen is dat nu al bijna onbetaalbaar. Geld om energiebesparende maatregelen te nemen is niet voorhanden. In Paddepoel hebben ze daar wat op gevonden: de FIXbrigade Paddepoel. Deze is tot stand gekomen door een samenwerking met Alfa-college Groningen, WIJS Groningen, Paddepoel Energiek, Wijkpaleis Paddepoel, Duurzaam Groningen en de FIXbrigade Nederland, die inmiddels in 27 steden een brigade heeft opgezet.

‘Veel mensen willen wel, maar kunnen het niet betalen’, zo begint Els Struiving (59) en projectleider van de FIXbrigade Paddepoel. ‘Ons FIXteam kwam eens op bezoek bij een ouder echtpaar. Dikke vesten aan, dekens om en de thermostaat laag, bang om van gas en licht afgesloten te worden. Met behulp van de brigade zijn isolatiefolie, tochtstrips en een brievenbusborstel aangebracht. Daarnaast de verwarming ontlucht, lampen vervangen door ledverlichting, kieren gedicht en een waterbesparende douchekop geïnstalleerd. Zij waren enorm gelukkig.’

‘Samen met de leermeesters gaan leerling-FIX'ers op pad om de klussen te klaren. Daarbij doen zij een schat aan vaardigheden op, leren in de praktijk en ook hun sociale

vaardigheden krijgen een boost. Voor onze klanten is het vertrouwen in de overheid niet of nauwelijks aanwezig. Ook de opmars van digitalisering werpt een drempel op. Bij ons is de drempel bewust laag. Wij hebben spreekuren ingesteld, waar mensen regelmatig langskomen. Dingen worden daarin zichtbaar en het is nog gezellig ook. Vervolgens maken wij een afspraak om de werkzaamheden te verrichten, rechtstreeks van persoon tot persoon. Als alles dan voltooid is en je krijgt reacties als “ik ben er zo blij mee, ik kan jullie wel knuffelen”, dan weet je waar je het voor doet.’

‘Zelf woon ik ook in Paddepoel. Alles wat deze wijk betreft heeft invloed op mijn directe leefomgeving en die wil ik graag verbeteren. Ik vind het heerlijk om mensen bij elkaar te brengen, de neuzen dezelfde kant op te krijgen en dan in actie te komen. Ik heb een intrinsieke motivatie om mensen te helpen en hoop dan ook dat in de toekomst meer wijken een FIXbrigade optuigen, dat we nog meer mensen bereiken en misschien dat het breder kan dan alleen het bestrijden van energiearmoede. Daarnaast zou het mooi zijn als ons leer-/werkproject niet alleen meer dan een pilot zou zijn, maar een serieus leer-/werktraject waarbij de leerling-FIX'ers uiteindelijk doorstromen naar betaald werk’, aldus Els.

KUNST OP STRAAT

Een boom opzetten

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

Op begraafplaats Zevenberg (Fluitenberg, Hoogeveen) staat sinds 2008 een bijzonder kunstwerk. Hoog boven de omliggende graven torent een stalen boom. Ondanks het jaargetijde oogt hij wat kaal en grillig, zo van afstand. Nadere inspectie leert dat de boom volledig is opgebouwd uit roestige letters.

Kunstenaar Albert Geertjes kreeg als opdracht om een kunstwerk te maken dat zowel de nieuw aan te leggen begraafplaats eerde, als het toenmalig 150-jarig bestaan van de Hoogeveense Courant. Geertjes besloot om een stalen rouwadvertentie te maken. Hij liet zich inspireren door een gedicht dat hij eens op een rouwkaart las: *Dizze boom hai was mie zo vertraauwd, in zien schare bin ik gruit* Voor Geertjes symboliseren de 150 letters waarmee hij zijn boom opbouwde: *“Een krant is eigenlijk een tot pulp gemalen boom, bedrukt met letters. Zo'n krant komt één dag tot leven en dan is hij weer weg, dan ligt hij in de krantenbak. Ik wilde dat omdraaien, ik wilde een boom maken, bedrukt met letters die er over 150 jaar nog staat”*. Maar de letters zijn niet willekeurig gekozen. Geertjes selecteerde teksten uit verscheidene rouwadvertenties uit de archieven van de Hoogeveense Courant. Samen vormen zij een gedicht over leven en dood.

De begraafplaats is een plek van rust en "Memento Mori" is een beeld dat aanzet tot stilte. De ene bezoeker zal proberen om er woorden in te ontwaren, de andere zal door de tekst heen kijken en zoeken naar de associaties en ideeën die de kunstenaar in deze boom heeft gestopt. Veel zaken die belangrijk zijn in een mensenleven zijn onzichtbaar. Een individuele letter mag dan niet veel betekenen, maar combineer ze met elkaar en ze vormen woorden, dan zinnen, dan context en uiteindelijk vormen ze een cultuur. Woorden geven vorm aan de wereld.

Het is Geertjes ook gelukt om een visuele taal te ontwikkelen die recht doet aan een van de meest universele zaken in het leven: het afscheid. De woorden in "Memento Mori" vangen de levens van veelal

anonieme mensen uit de regio. Maar zij zijn getransformeerd in menselijke archetypes en dit kunstwerk brengt een eerbetoon aan generaties die ons zijn voorgedaan. Er zijn duizend dingen die mensen vaak nog tegen hun dierbaren willen zeggen. Meestal verwaaien ze met de wind, maar in Fluitenberg zijn ze vereeuwigd in een sculptuur. Leven en dood, gevangen in een ijzeren boom en tot leven gebracht door onze verbeelding.





NIEUW BEGIN

Door **Saffira Rijkee**

‘Na de vakantie beginnen we alle vier aan een nieuwe school’, zegt oudste dochter (22), terwijl we door het park wandelen, op weg om onze stem uit te brengen voor de Europese Verkiezingen (die helemaal niet blijken te zijn die avond, we zijn een dag te vroeg, maar daar gaat dit verhaaltje niet over).

Zo had ik het nog niet bekeken, maar inderdaad. Oudste dochter begint in september, na een aantal tussenjaren en flink wat gereis, aan de universiteit. Bonusdochter (16) begint aan een vervolgopleiding richting ondernemen. Dochter van 12 gaat naar de middelbare school. En jongste dochter (9) verandert van school, omdat ze op een andere school “beter op haar plek zal zijn”.

De overgangen van de oudste drie zijn spannend, maar leuk. Die van de jongste wordt hopelijk leuk, maar is nu vooral spannend en verdrietig.

Soms moet je als ouders keuzes maken voor je kind, die je liever niet zou maken. Het is een flinke schok als we het eindelijk vertellen. Grote ogen, intens verdrietig. Wat later gaan we fietsen. Dat vindt ze zo gezellig kletsen, achterop. Eerst naar de winkel, een cadeautje kopen voor haar beste vriendin die ze al vanaf de kleuterklas kent en waar ze straks ineens niet meer bij in de klas zit. En voor haarzelf een nieuw notitieboek met een pen.

We fietsen een paar kilometers en eten stroopwafels en chocolade op een steigertje terwijl we naar vechtende eenden kijken. Ik zie haar schrijven in haar nieuwe notitieboek. ‘Vandaag is toch nog een beetje leuk, want het is gezellig met mama’.

Een week later krijgt ze een rondleiding op haar nieuwe school.

‘Op deze school zitten alleen unieke kinderen’, staat op de deur. Mijn dappere meisje heeft het zweet op haar gezichtje staan.

Het schoolplein vindt ze fantastisch. Ze zwaait op de schommel, klautert over de survivalbaan, probeert het gammele vlondertje boven het kleine vijvertje en neemt me mee over bospaadjes. ‘Dit heeft ónze school niet!’

Ik kijk naar haar terwijl ze rondfladdert en hoop dat we de goede keuze maken.

Tot een paar maand geleden had ze blond, engelachtig haar tot op haar billen, sinds haar geboorte nooit geknipt. Op een dinsdag zei ze: ‘Ik wil kort haar.’ Die woensdag zaten we bij de kapper, want eenmaal in haar hoofd gaat het er niet meer uit. Ik stuurde vriendin, die altijd het juiste weet te zeggen, de foto van de schaar die in haar mooie vlecht ging (de vlecht werd opgestuurd naar een stichting, die er een haarwerk van maakt voor kinderen die dat nodig hebben) en van het korte koppie dat het resultaat was.

‘Ze weet precies wat ze wil’, appte vriendin.

‘Zij komt er wel.’

S
T
O
P

D
E

T
I
J
D



TOEKOMSTIG WERKLOOS?

Door **Michelle Wubs** Illustratie **Robby Bakker**

Weinig mensen weten van jongs af aan al wat ze later precies willen doen of worden. Zelfs op volwassen leeftijd kan die twijfel nog bestaan. Toch wordt er al vroeg een hoge druk achter gezet onder jongeren om een “juiste” keuze te maken en komt er veel naast het studeren kijken.

Ilse (24) en Emma (20) zijn beide studenten. Ilse doet een Master Interaction Technology aan de UTWente in Enschede, en Emma volgt een opleiding tot onderwijsassistente bij het ROC Menso Alting in Groningen. Beiden hebben veel problemen gehad bij de zoektocht naar een studie, en voor de komende tijd zullen er alleen maar meer bij komen.

Keuzes

‘Er zijn heel veel studies waar je uit kan kiezen’, vertelt Ilse. ‘Veel lijken ook op elkaar, maar zijn toch net wat anders. Ik wist een beetje welke richting ik op wilde en toch heb ik moeite gehad om een keuze te maken. Er wordt op gehamerd dat je meteen de juiste studie moet kiezen, en als je net achttien bent en tussen die honderden opties zit, is dat erg stressvol.’

Emma vertelt verder. ‘Ik was zestien toen me verteld werd dat ik moest weten wat ik voor de rest van mijn leven wilde doen. Ook op het mbo is het studieaanbod groot, alleen zit je vast aan dat aanbod. Ik heb wel gekeken naar hogere opleidingen die me interessant leken, maar er werd me gezegd dat me dat nooit zou lukken. Uiteindelijk koos ik de studie onderwijsassistente. Tijdens stage in het tweede jaar kwam ik er pas achter dat ik gelukkig wel goed had gekozen.’

Mbo

Emma: ‘Het was alleen maar stressen welke opleiding ik zou gaan volgen. Het was beter geweest als gevraagd werd wat ik nu leuk vind om te doen, niet “wat wil je voor de rest van je leven doen?”. Het was ook moeilijker omdat ik zestien was, nog jonger dan na het vwo. Uiteindelijk koos ik maar wat. Veel jongeren kiezen dezelfde studie als hun vrienden. Op een tussenjaar wordt neergekeken, hoewel dat erg handig kan zijn om uit te zoeken wat je wil en leuk vindt.

‘Het idee wat mensen hebben bij het mbo en vmbo is dat ze denken dat je niet na kan denken. Het werd gezien als straf dat ik naar het vmbo ging in plaats van naar het havo. Ik voel me veel minder waard dan anderen, terwijl ik wel een hogere opleiding had kunnen doen. Ik vind praktijk gewoon veel leuker.’

Universiteit

Ilse: ‘Er werd op het vwo veel aangestuurd op de universiteit. Hbo wordt eigenlijk gezien als slechter. De algemene toon is dat hbo ver onder je ligt als vwo-leerling, wat natuurlijk onzin is. Ik merkte wel dat dat gevoelig ligt. Een vriendin van mij is bijvoorbeeld daardoor naar de uni gegaan terwijl hbo haar

veel beter ligt.’

‘Universitaire studies staan erg los van de praktijk. Je leert geen specifiek beroep, soms weten studies zelf niet eens wat je ermee kan. Veel universitaire studenten hebben pas door hoe een beroep in elkaar zit als ze dat eenmaal in praktijk brengen.’

Schulden

Op de vraag wat ze van het leensysteem vinden, reageert Ilse met een volmondige *bah!*

‘Ik ben in 2018 begonnen met studeren, de basisbeurs was net afgeschaft. Niemand had me verteld wat het DUO doet. Velen lenen maximaal tijdens het eerste jaar van hun studie, want er word je verteld dat lenen erbij hoort. Na ongeveer een jaar heb je pas door hoe hoog het bedrag is. Maar hoe kun je dat ook weten op je achttiende, vooral als het je nooit uitgelegd is?! Ik ken iemand die nu tegen € 100.000 aan schuld zit.’

Emma had hetzelfde. ‘Ook mij is nooit iets uitgelegd over DUO. Ik had geluk dat mijn broers en zus al studeerden dus ik was al iets op de hoogte, maar verder dan dat hoorde ik er nergens over. Ik ben later gaan studeren en krijg wel de basisbeurs nu mbo studenten worden geaccepteerd als studenten. Mbo is goedkoper dan de uni of hbo, maar volgend jaar ga ik naar het hbo dus dan zal mijn studieschuld beginnen.’

Ilse vult nog aan dat de overheid een langstudeerboete bedacht heeft in de nabije toekomst ‘Elk jaar dat je extra studeert, moet je € 1000 boete betalen. Komt dat er ook nog overheen? We willen een goede toekomst, niet een vol schulden.’

Toekomst

‘Het voelt bijna als een straf dat ik ben gaan studeren’, merkt Ilse op. ‘Een groot probleem is dat aan het begin wordt gezegd dat je vanaf de uni een goede baan krijgt, dus je kan wel lenen. Maar er zijn zovelen die lang werkloos zijn doordat er geen banen zijn, of omdat je weinig praktijkervaring hebt. Dan ga je maar een vervolgstudie doen, en kom je nog méér in de schulden. Officieel mag er geen onderscheid gemaakt worden bij de bank. Maar het gebeurt wel, waardoor afgestudeerden de komende twintig jaar geen huis kunnen betalen. Ze gaan dan naar hun ouders omdat ze het studentenhuus uitgeschopt zijn. Je neemt dan maar een baantje bij de supermarkt, als je al aangenomen wordt, want je wil toch aan het werk.’

‘Bij het mbo krijg je volgens mij iets eerder een baan’, vertelt Emma. ‘Je kan tijdens je stage een baan aangeboden krijgen. Het moeilijke is wel dat je jong bent als je afstudeert, ze nemen niet altijd jonge mensen aan. Wel denk ik dat hoe hoger je bent opgeleid, hoe moeilijker het wordt om een baan te vinden.’ ♦

Aftellen

Door **Gerlinde Spaan**

Je vrienden hebben een foto kalender voor je samengesteld. Zo'n ding met een ringband erdoor om door te kunnen bladeren naar de volgende maand. Hierop vind je de dagen af. Op iedere foto sta jij als stralend middelpunt. Verkleed met je vrienden tijdens carnaval. Tijdens een concert met een biertje in je hand. Een actiefoto tijdens een voetbalwedstrijd.

De glans van je jeugd is inmiddels vervangen door een witte bajes kleur. Het gebrek aan daglicht is je aan te zien. Je zit de straf uit die de rechtbank alweer een tijd geleden heeft opgelegd. Je zit achter de deur zoals het in het jargon heet. De eerste periode was erg zwaar. Gelukkig bleven je familie en je beste vrienden je steunen en kwamen ze bij toerbeurten bij je langs.

Het waren maar korte bezoektjes. Op het

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



moment dat ze weggingen keek je alweer uit naar volgende week. Het moeilijkste waren de eenzame uren achter de deur.

De stippen aan de horizon heeft je geest nodig om niet te breken. De datum van voorlopige in vrijheidsstelling, de datum voor een kort re-integratieverlof, de aanvraag voor een langdurend re-integratieverlof, het verzoek om plaatsing op de Beperkt Beveiligde Afdeling, ook wel BBA genoemd. Voorgaande stippen worden gezet in het kader van de zogenaamde detentiefasering.

Detentiefasering is een belangrijk onderdeel van de voorbereiding van de gedetineerde op een terugkeer in de maatschappij. De detentiefasering in het Nederlandse gevangenisstelsel is sinds de invoering van de wet Straffen en Beschermen in 2021 versoepeld.

Er zijn op basis van de hiervoor genoemde wet drie verlofvormen van toepassing te weten, het kortdurend re-integratieverlof, het langdurend re-integratieverlof en het re-integratieverlof voor extra murale arbeid. Bij dit laatste verlof wordt de gedetineerde in een Beperkt Beveiligde Afdeling geplaatst. Op basis van deze wetgeving heeft het gedrag van de gedetineerde een centralere plaats gekregen bij beslissingen aangaande de hiervoor genoemde verloven.



De verlofverzoeken worden voor advies voorgelegd aan de Dienst Individuele Zaken van het Ministerie van Justitie in Den Haag. Een dienst die zucht onder hoge werkdruk en lange wachttijden. Na intensief mailverkeer is het ons uiteindelijk gelukt om toestemming te verkrijgen voor een kort re-integratieverlof. Je mocht een week later al naar buiten.

Het hek ging open. Je kwam rustig aan wandelen en snoof de frisse buitenlucht diep in. Je beste vriend stond op je te wachten in de auto.

Aangekomen in de straat van je ouders zag je haar op afstand in de deuropening staan. Je moeder wachtte op je. Het enige dat je wilde was naast haar zitten en haar hand vasthouden. Geluk zit in kleine dingen. Zoals jouw favoriete eten dat ze speciaal voor jou had gemaakt. De dag ging als een snelle film voorbij. Je hoofd tolde ervan bij terugkeer, je hart stroomde over van zoveel liefde en je ziel verlangde naar meer vrijheid. Niemand weet hoe 't voelt om vrijheid te moeten missen totdat je 't zelf ondervindt.

Mensenkennis opdoen

Als ik in de supermarktrij sta, heb ik de stiekeme gewoonte om te kijken wat anderen kopen. Soms volg ik gewoon iemand naar de kassa, om zijn of haar winkelwagen helemaal te ontleden. Je bent immers wat je koopt.

Vooraf oudere mannen die alleen door de winkel struinen hebben mijn aandacht. Ik meen vaak te constateren dat ze meer vlees kopen dan gemiddeld en ook vaker kant-en-klare maaltijden. Een pakje boterhamworst dat toch wel liefdevol in de tas wordt gestopt, boerenkool in een vacuümpak of een flesje bier: je hele leven ligt open en bloot op de rollende kassaband en iedereen weet er even van.

Het is daarom ook jammer dat de handmatige kassa langzaam wordt opgeofferd aan de zelfscankassa. Je kennis over anderen gaat zo op in gemijmer over je eigen bubbel, waar iedereen elkaar kent en niemand verder bijhoort. In bubbelonië is geen spraakverwarring of niet-gebaande paden en doe je geen enkele mensenkennis op.

Hetzelfde geldt voor het telefoongesprek met de vaste huistelefoon - zo'n apparaat met spiraalsnoer en hoorn. Nog niet zo heel lang geleden luisterde je bellende huisgenoten (pa, ma, zus, broer, ganggenoten) semiautomatisch af, en wisten de afgeluisterden ook wel dat ze werden afgeluisterd. Het hoorde er gewoon bij, ook als iemand zich via een extra telefoon of extra lang verlengsnoer terugtrok. Je leven met elkaar delen betekende dat iedereen dingen van elkaar wist, zodat je elkaar door en door kende.

Toch is al dat gefulmineer over de vooruitgang niet altijd goed, vooral als je je realiseert hoeveel je gemakshalve bent vergeten. Ik zou bijvoorbeeld niet meer terug willen naar het NS-loket om een retourtje Zwolle te kopen. Doorgaans had je maar drie, vier minuten en wilde degene voor je per se gepast betalen met zoveel mogelijk kleingeld, gevolgd door de vraag wanneer je waar moest overstappen. De slaapverwekkende zitrij tussen showroomplanten bij het bezoek aan de bank voor de opname van een geeltje (f 25,-) is gelukkig eveneens verleden tijd.

Maar ook in de moderne rij kom je jezelf vaak tegen. Als je namelijk geen tijd hebt, wekken mensen die rijen ophouden ongeremde irritatie op. In dergelijke gevallen wordt het vergaarproces subiet ingewisseld door ongefundeerde en pathologische achterdocht jegens rijgenoten. Het opdoen van mensenkennis is dus maar betrekkelijk, omdat het in de regel fantaseren betreft. Een stiekeme gewoonte dus.

JAAP KROL



Overvallen door ziekte

Een jarenlang herstelproces na corona

Door **Yvonne Vast** Fotografie **Marinus Hillenga**

Bijna twee jaar na de eerste coronabesmetting in Nederland, raakt ook Jart Hoekstra (40) besmet. ‘Tijdens de epidemie zei ik nog: laat mij het maar krijgen, dan heb ik het maar gehad’, vertelt hij openhartig. ‘Mij gebeurt niks, dacht ik.’ Helaas bleek het tegendeel waar.

‘Ik kreeg corona op de dag vóór kerst in 2021. Nadat ik het virus opliep, kreeg ik flinke koorts: 42 °C na inname van acht paracetamol. Ik hoefde nêr niet opgenomen te worden in het ziekenhuis. Destijds dacht ik: even uitzieken en volgende week ben ik er wel weer bij. Toen de koorts was gezakt, ben ik een half uurtje gaan werken in de tuin. Dit lukte niet. Vooral in mijn hoofd niet. Ik had last van hersenmist en was daarnaast erg prikkelbaar. Ook had ik weinig energie. Ik heb nog lang gedacht dat ik er snel weer bovenop zou zijn.’

Rust roest (niet)

‘Concentreren lukte niet, geluiden filteren niet, en ga zo maar door. Fysiek lukte ook weinig. Boodschappen doen aan de overkant was een hele opgave. Ik ben bij de huisarts geweest en het ziekenhuis. Beiden gaven hetzelfde advies: rust. Dat zit totaal niet in mijn aard. Ik zei altijd: rust roest. Deze mentaliteit bleek in deze situatie niet te helpen. Het ergste vond ik wel dat ik niet fatsoenlijk de dag kon doorkomen. Ik heb er veel verdriet van gehad. Terwijl ik niet echt een janker ben, zat ik overal te huilen. Bij gesprekken met artsen, collega’s of thuis. Bijvoorbeeld als het niet lukte om mijn zontje naar bed te brengen.’

Reactie van omgeving

‘Ik heb veel steun gehad van mijn omgeving. Mijn vrienden hielpen de tuin op te ruimen. En mijn vriendin nam heel veel over. Ze was destijds zwanger, ons tweede kind was op komst. Ik dacht: ik ben er over negen maanden wel weer. Maar toen onze dochter eenmaal geboren was, kon ik haar niet troosten. Mijn hoofd kon het huilen niet verwerken, ik kon het niet aan. Daarom heb ik lange tijd bij mijn zontje op de kamer geslapen, en mijn vriendin bij ons pasgeboren dochtertje.’

Eerste re-integratiepoging

‘In januari 2023 heb ik een eerste poging gedaan om te werken. Ik was er nog geen half uur en ik merkte al dat het niet ging. Ik dacht: ik kan toch wel een uurtje werken?! Dus ben ik gebleven. Daarna heb ik anderhalve dag alleen maar op bed kunnen liggen. Doordat re-integreren niet lukte, kwam Sipke, de arbeidsdeskundige, bij mij thuis langs. Hij wees mij op een revalidatietraject speciaal voor post-COVID, bij het Beatrixoord van het UMCG. Daar kon ik in juli 2023 mee beginnen.’

Op de juiste momenten op de goede manier uitrusten

Gesteund door werkgever

Jart geeft aan dat hij zich erg gesteund voelde door zijn werkgever WerkPro. ‘Toen ik ziek was liep mijn tijdelijke contract af. In plaats van dit op zijn beloop te laten, heeft mijn leidinggevende Hendrieke mij een vast dienstverband aangeboden. Dat vond ik echt zo bijzonder. Daarnaast benadrukten Sipke en Hendrieke meermaals dat ik mij eerst moest focussen op mijn herstel. En van de mensen die werken bij Het Groenhuis, heb ik zoveel liefde en begrip gekregen. Kaartjes, bloemen, eten. En niet alleen de eerste weken, maar de hele periode.’

Post-COVID revalidatietraject

‘Bij de start van het traject, hebben ze een inspanningscapaciteitentest bij me afgenomen. Het resultaat: de conditie van een 80-jarige man. Hun advies: je ook zo gedragen. Er bleek na twintig minuten wandelen



verzuring op te treden in mijn spieren. Dit is het moment waarop ik dan moest gaan stoppen. Dus waar ik voorheen een uur wandelde, begon ik nu met wandelingen van twintig minuten. Wat bleek bij de volgende test? Minder doen, leidde tot een betere conditie.'

Een ander nuttig onderdeel van het traject, was psychomotorische therapie. 'Daar heb ik misschien wel het belangrijkste geleerd voor herstel: op de juiste momenten op de goede manier uitrusten. Op hun advies rustte ik uit door naar meditaties of yoga nidra te luisteren. Het werkte goed. Wel vond ik het heel saai, drie kwartier op bed liggen.'

Sporten

'Voorheen kon ik een heel weekend meedoen aan een basketbaltoernooi. Inmiddels ben ik net begonnen met hardlopen. En fietsen naar werk. Basketballen of zwemmen, iets wat ik graag deed, zit er nog niet in. Ik moet onder een bepaald inspanningsniveau blijven. Dat bij alles wat je doet, je systeem denkt: dit kan ik. Dit lukt. En dit lukt. Je lichaam niet in stressmodus brengen. Dat is belangrijk voor herstel.'

Opbouwen werkuren

'Vanaf januari 2024 ben ik weer begonnen met werken. Ik ben werkbegeleider bij Het Groenhuis van WerkPro, een wijkwerkplek in de Korrewegwijk en De Hoogte. We houden ons bezig om de wijk mooier en groener te maken, samen met deelnemers. Ik bouw nu op naar vijftien uur in de week. Uit nieuw onderzoek is gebleken dat mensen die weinig onderliggende kwalen hebben, zoals andere trauma of fysieke aandoeningen, na twee jaar een spurt maken. Ik denk dat ik daar nu in zit', vertelt Jart hoopvol.

Hoop en vertrouwen

Jart is tijdens zijn ziekte en herstel onverminderd optimistisch gebleven. 'Ik heb altijd wel hoop en vertrouwen gehouden dat het goed zou komen. Het ging bij mij ook steeds iets beter, dat is niet altijd zo. Maar ik heb niet dat wat anderen zeggen: dit is een kans om mezelf opnieuw op te bouwen of uit te vinden of zoiets. Ik wil gewoon mijn oude ik terug. Ik kan nu wel makkelijker nee zeggen. Dat heb ik wel geleerd, grenzen aangeven.' ♦





Door Robby Bakker

Zoek de 16 verschillen

Door Eigenheimer



HOROSCOOP

Illustratie Rita Dalal

Steenbok 22 december - 20 januari

De kosmos spoort je aan om vriendelijkheid en medeleven te beoefenen. Het heeft geen nut om jezelf ervan te overtuigen dat de ander de slechterik is. Om naar jezelf, de ander en de situatie te kijken door de lens van bewustzijn, zul je een manier vinden om deze wonden in wijsheid te transmuteren.

Waterman 21 januari - 19 februari

Plotselinge veranderingen en onverwachte kansen doen zich voor. Dit kan zich openbaren in verschillende vormen: carrièreontwikkelingen, nieuwe relaties of persoonlijke groei. Vertrouw erop dat deze verschuivingen je op één lijn zullen brengen met je doelen, ook al lijkt het in eerste instantie overweldigend.

Vissen 20 februari - 20 maart

Zeg 'ja' tegen al het mooie dat het leven te bieden heeft. Je verdient het. Probeer niet te denken aan de afwijzingen van het verleden, de dingen ontvouwen zich op een bepaalde manier omdat ze zo bedoeld waren. Je ziel had het nodig om te evolueren. Jij bent de bewuste schepper van jouw realiteit.

Ram 21 maart - 20 april

Evalueer de zaken opnieuw; bekijk het vanuit een andere hoek. Neem de uitnodiging aan om jouw doelen, plannen en strategieën opnieuw te beoordelen. Laat de behoefte om onmiddellijk actie te ondernemen los en sta jezelf toe aanwezig te zijn in het moment. 'Overgave' en 'waardering' zijn jouw steekwoorden voor deze maand.

Stier 21 april - 20 mei

Het leven biedt je lessen van onschatbare waarde aan door ervaringen en interacties. Open je hart en geest voor de wijsheid die voortvloeit uit een authentiek leven. Schenk aandacht aan de lessen die zich aandienen terwijl ze je vormen tot een wijzer, veerkrachtiger persoon. Vertrouw op je innerlijke kracht.

Tweelingen 21 mei - 21 juni

Denk na over jouw doelen en de stappen die je hebt gezet om deze te bereiken. Zie je de resultaten waar je op hoopte? Als dat niet het geval is, is het tijd om voorzichtig de koers te wijzigen. Soms kunnen kleine veranderingen tot aanzienlijke verbeteringen leiden.

Kreeft 22 juni-22 juli

Het universum staat aan jouw kant. Gebruik dit gegeven om oude twijfels en angsten los te laten. Vertrouw op je eigen visie terwijl je datgene nastreeft wat jou inspireert. Vergeet niet dat jouw geliefden klaarstaan om je bij te staan. Veel handen maken licht werk, Kreeft.

Leeuw 23 juli-augustus

We hebben de macht om ons lot vorm te geven door de acties die we vandaag ondernemen. Wat ga jij kiezen, Leeuw? Het traject van je leven is het bewijs van je vermogen om gedurfde beslissingen te nemen. Vertrouw op je innerlijke kracht en integreer de lessen van wijsheid uit jouw verleden.

Weegschaal 23 september-23 oktober

Als je stopt om tegen de stroom in te duwen wordt alles gemakkelijker. Dat gezegd hebbende word je ook herinnerd aan het belang van flexibiliteit en aanpassingsvermogen. Omarm nieuwe ideeën, sta open voor samenwerking en zie conflicten als een gouden kans om te evolueren en te innoveren.

Schorpioen 24 oktober-22 november

Op dit ogenblik draait het om actie en momentum. Het is tijd om ambitie de leiding te laten nemen. Of het nu gaat om een nieuw project of een persoonlijke onderneming, je voelt de drang om all-in te gaan. Wees niet bang om risico's te nemen, jouw moed zal het pad verlichten.

Boogschutter 23 november-21 december

Het universum biedt je de kans om bepaalde gebieden van je leven te herdefiniëren. Het is een tijd van vernieuwing. Herschrijf het script op een wijze die met jou resoneert. Dit is het perfecte moment om belangrijke gesprekken te voeren en aanpassingen te implementeren die aansluiten bij jouw waarden en behoeften.

Maagd

24 augustus - 22 september

Het is tijd om de kloof tussen passie en werk te dichten. Je kunt een leven voor jezelf creëren dat zowel financieel lonend als creatief bevredigend is. Luister naar de fluisteringen van je intuïtie en laat je door de zachte hand van het universum leiden naar je doel.



KEUZES MAKEN VOOR NIJ BEGUN

Door **Hannie Poletiek**
Fotografie **provincie Groningen**

Een *nij begun* heb je niet vanzelf. De belangen van Groningers zijn structureel genegeerd bij de gaswinning. Dit was de conclusie uit het rapport 'Groningers boven gas' van de parlementaire enquêtecommissie aardgaswinning. Dit heeft geresulteerd in een ereschuld voor herstel en perspectief van Groningen en Noord-Drenthe. Met veel middelen is een pakket van 50 maatregelen geformuleerd dat hiervoor moet zorgen. Hoe verdeelt de provincie deze gelden? Susan Top is als gedeputeerde, verantwoordelijk voor het Nationaal Programma Groningen, zij vertelt over hun keuzeprocess. >>>



‘Mensen hebben de neiging om te kiezen voor oplossingen op de korte termijn. Soms is dat nodig, maar het is ook belangrijk om te kijken naar wat je wilt bereiken op de lange termijn. Dit steunprogramma is bedoeld voor dertig jaren, en proberen wij ons daarom te verplaatsen in waar we dan willen staan en wat we daarvoor nodig hebben.’ Susan geeft aan dat de keuzes die ze maken ten aanzien van Nij Begun niet alleen door de provincie worden gemaakt. ‘Alle tien gemeentes in Groningen en drie gemeentes in Noord-Drenthe gaan over dit geld. We maken ze met elkaar. Het is belangrijk om hiervoor met veel partijen in gesprek te gaan, want onze keuzes moeten worden gedragen. We gaan in gesprek met onze samenleving. Hiervoor hebben we een economische en een sociale agenda in het leven geroepen met twee verschillende kartrekkers.’

‘Deze kartrekkers gaan de regio in en voeren gesprekken. Ze polsen waar de behoefte ligt en wat de ervaringen zijn. Dit gebeurt zowel met organisaties alsook met bewoners. Wat zijn de maatregelen die het verschil kunnen maken om armoede van generatie op generatie terug te dringen? Iedereen denkt hier verschillend over, maar er zijn ook

punten die steeds terugkomen. Veel mensen denken bijvoorbeeld dat inzet op onderwijs een belangrijke rol kan spelen om achterstanden terug te dringen. De kartrekkers komen vervolgens met voorstellen die goedgekeurd moeten gaan worden door de bestuurders van zowel provincie als gemeentes. ‘We willen zo vroeg mogelijk inzetten om problemen te voorkomen. Keuzes maken hangt samen met twijfels, over goede keuzes is lang gearzeld. Mensen die niet twijfelen slaan stappen over en maken overhaaste keuzes.’

Tot slot voegt Susan toe: ‘Positieve keuzes maken vinden we ook belangrijk. We willen ook stilstaan bij positieve ontwikkelingen ook al zijn de keuzes nog niet allemaal gemaakt. Op 5 oktober 2024 organiseren we alvast de ‘dag van de Groninger’ om het sluiten van de gaskraan te markeren. Een dag bedoeld voor alle Groningers met verschillende gratis activiteiten. En ondertussen gaan we verder met het voorbereiden van de goede keuzes. Maar de worsteling voor een goede verhouding korte en lange termijn zal altijd blijven.’

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

Bewindvoering en inkomensbeheer

Tekentherapie, opleiding en begeleiding

Van ventiel tot helm

Nieuws uit Groningen/Drenthe

Woningcorporatie stad Groningen

Informatietechnologie

Van sjoerband tot aanhangwagen

Deskundigheid in de geestelijke Gezondheidszorg

Boeken, films en events

WIJ is dichtbij

Havendienstverlening

Sociale hulpverlening

Veur putjederij in en omt hoer

Specialist in financiële zorgverlening

Uitvaartverzorging en -begeleiding

Metaware BV, Groningen

New Nexus, Tynaarlo

Noorderlink, Groningen

Noorderpoort, Groningen

Old Burger Weeshuis, Leeuwarden

‘t Oortje Sieraden, Groningen

Praktikos, Assen

Preventief Veiligheidsdiensten BV, Groningen

Rijschool Gerald, Peize

Rottinghuis aannemingsbedrijf BV, Groningen

Schaap Strafrechtadvocaten, Groningen

Schilders de Vries, Groningen

Stichting Terwille, Groningen

Tandartsenpraktijk De Verbetering, Groningen

Willem Rietman Interieur Tynaarlo

Clouddoplossingen managementsystemen

IT consultancy- en adviesbureau

Vacatures Noord Nederland

Beroepsopleiding in Groningen/Drenthe

Ontwikkelen op sociaal, cultureel gebied

Oorbellspecialzaak

Trainingsbureau

Gastvrij beveiligen

Auto- en motorrij school

Allround bouwbedrijf in het Noorden

Strafrechtadvocatuur

Sterk in duurzaam ondernemen

Vrij van verslaving

Gezond begint in de mond

Meubilair op maat

Volgende maand in De Riepe:

In de hoek gedreven

Voor de Open Hof in de binnenstad van Groningen, bevindt zich met regelmaat een samenscholing van dak- en thuislozen. Tamas, een jongeman met een zwaar verleden, vertelt in zijn verhaal hoe hij zich daarin herkent. Hoe kan het dat hij al sinds zijn jeugd op straat woont? Wat is hieraan voorafgegaan? Hoe kan het zo zijn dat Tamas na tientallen jaren getraumatiseerd raakt en nog steeds niet de hulp krijgt die hij nodig heeft om zijn leven op de rit te krijgen?



En verder:

- Als opruimen een probleem wordt

Deze zal verschijnen rond
1 oktober 2024

Oplissing hersenkraker van pagina 23



Nu ook op social media



@de_riepe



@deriepe



Scan mij!

OPVANGINSTELLINGEN

GRONINGEN

GRONINGEN

Dagopvang
Leger des Heils
Spilsluizen 5
9712 NR Groningen
tel. 050-312 21 22
ma, di, do, za, zo 10:30-17:30 uur
wo, vr 10:30-21:00 uur

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

Beschermde 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 (Beschermde 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
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

LEEK
Crisisopvang Leek
Oldebartweg 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 - Beschermde 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

ENGWIJERUM

Leger des Heils
Beschermde 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.aanloophuisoerdebregge.nl

SNEEK

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

De Herberg

Vier kamers voor dak- en thuislozen,
verblijf maximaal 2 maanden
Kloosterwarstraat 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



LABYRINT

Tekst en illustratie **Eigenheimer**

Je staat voor de ingang. Je aarzelt. Het is spannend en verlokkelijk, maar ook eng. Kun je dit wel?
Je nieuwsgierigheid wint het van de twijfel. Je stapt over de drempel.

Je dringt steeds dieper binnen. Je hebt geen idee waar je heen gaat. Je kronkelt langs eindeloze bochten, tot je niet meer weet waar je bent. De uitweg ligt inmiddels ver achter je.

Je wil naar het centrum. Want daar is de Minotaurus. Die is woest en gemeen. Het kijkt in je ziel. Het kent al je tekortkomingen, je geheimen, je angst.
Als je faalt, ben je verloren. Maar alleen door het te confronteren kun je terug.
Het weet dat je er bent.
Waar ben je aan begonnen? Jij had je opgeworpen. Jij zou het wel even doen. Buiten was je zo fier.

Maar hoe dichterbij je komt, hoe meer het je spijt.

Ze wachten op je, daarbuiten. Een klos draad glibbert in je bezwete hand. Zij houden het andere eind vast. Jullie zijn verbonden. Je bent niet alleen.

Dan doemt de gedaante voor je op. Je hebt het gevonden. Of vond het jou?
Je denkt aan de anderen. Wat ze je geleerd hebben en gegeven.

De Minotaurus blijkt lang niet zo intimiderend als je had gevreesd. In tegendeel, nu het zo voor je staat, vind je het eerder meelijwekkend. Het lijkt op jou. Net als jij, zoekt het een weg naar buiten.

Je reikt het je hand. Ga je mee? Ze wachten op ons.