

De Riepe

Het straatmagazine van Noord-Nederland

Thema
GRENZEN



**De naasten van verslaafden
zijn eveneens een doelgroep**

VERDER IN DIT NUMMER

- Een eenzame ziekte: leven met post-COVID
- Huiselijk geweld: praat erover



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

alleen kopen van
verkoper met badge



Grenzen van identiteit

Grenzen reiken verder dan het tastbare, ze doordringen het collectieve bewustzijn en geven vorm aan het sociale weefsel van de samenleving. Ze dicteren de aanvaardbare parameters van gedrag en identiteit, waardoor de hiërarchieën van macht en privileges worden versterkt. Degenen die deze grenzen overschrijden riskeren sociale uitsluiting waardoor de verdeeldheid, die de bevoorrechten van de onderdrukten scheidt, verder wordt verankerd. Toch zijn grenzen niet uitsluitend middelen van onderdrukking. Ze dienen ook als katalysator voor weerstand. In de smeltkroes van tegenspoed smeden gemarginaliseerde gemeenschappen banden van solidariteit en veerkracht, waarbij ze de grenzen overschrijden die hen door maatschappelijke structuren zijn opgelegd.

Bovendien belichamen grenzen de existentiële strijd om autonomie. Geconfronteerd met externe druk moeten wij onze eigen grenzen definiëren, waarbij we het eigendom van onze identiteit terugkrijgen. Het stellen van grenzen is niet slechts een bevestiging van de individuele soevereiniteit, maar ook van de menselijke waardigheid. Uiteindelijk dienen grenzen als een lens waardoor de complexiteit van de samenleving en van de individuele keuzevrijheid kunnen worden onderzocht. Of ze zich nu manifesteren als fysieke barrières of als ideologische constructies, grenzen bepalen ons begrip van onszelf en onze plaats in de wereld. Door de grenzen die ons verdelen te ondervragen, kunnen we ernaar streven een rechtvaardiger samenleving te creëren waarin de inherente waardigheid van ieder individu wordt erkend en gerespecteerd. Laat u zich inspireren door de verhalen en artikelen die opgetekend zijn in deze Riepe - ik wens u veel leesplezier.

Robby Bakker

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
Teun Boulogne
Jan Jaap Harmens
Arnold de Meijer
Anna de Ruiter
Yvonne Vast

Robby Bakker
Tim Drenth
Romée Knol
Hannie Polefielk
Edwin Spoelstra
Michelle Wubs

VORMGEVING

Dionne Hagedoorn

Romée Knol

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

Kevin Bekkering

STRIP

Robby Bakker

PUZZEL

Luuk Kobes

ILLUSTRATIES

Robby Bakker
Saskia Robbe
Edwin Spoelstra

Robin Quee
Iris Sloot
Eva Verhey

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

Yarieck 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

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

ISSN
2405-769X

WerkPro 

Spin
Link 

INHOUDSOPGAVE



EEN EENZAME ZIEKTE: LEVEN MET POST-COVID

4

Het huis van Ellen van de Vinne (55) is gevuld met kleine schilderijtjes en andere gezellige snuisterijen. Op de bank, liggen Warber en Scooby, twee kleine hondjes. Het oogt vrolijk en ontspannen. Je zou niet direct denken dat hier iemand woont met een heel zwaar leven. Toch is dat zo: Ellen heeft post-COVID en zit sinds februari 2021 doodmoe thuis.

10

STRAATINTIMIDATIE

Naroeven, nastaren, nafluiten, achtervolgen, betasten, sissen: vanaf 1 juli 2024 is dit verleden tijd. Dan treedt de nieuwe wet seksuele misdrijven in werking, ook seksuele intimidatie in het openbaar is dan strafbaar. De landelijke stichting Stop Straatintimidatie werkt al vanaf 2016 met vrijwilligers aan het terugdringen van seksuele intimidatie in de openbare ruimte.



DE MENSELIJKE KANT VAN VERSLAVINGSZORG

16

Jamal Bedijn (36) is geboren en getogen in Groningen. Tijdens zijn studie communicatie liep hij stage als verslaggever bij OOG TV. Ook werkte hij in het nachtleven als portier, waar hij veel te maken had met de gevolgen van middelengebruik.

20

HUISELIJK GEWELD: PRAAT EROVER

Uit een onderzoek van het CBS in 2020 blijkt dat 1,2 miljoen personen vanaf 16 jaar slachtoffer zijn geweest van een vorm van huiselijk geweld in dat jaar. Bij 820 duizend personen had dit een structureel karakter, dat wil zeggen dat ze het (bijna) dagelijks, wekelijks of maandelijks meemaakten. Dit geeft aan hoe groot het probleem is. Huup Reuver en Sylvia Bloemendaal zijn twee gedreven leden van het beleidsteam van de gemeente en zij vertellen over hun aanpak.



Marieke Werkman

6

Jaap Krol

19

Gekkenwerk

7

Businessclub

22

Oet Kloosterholt

8

Strip

23

Koken met een missie

9

Kruiswoordcrypto

23

Werk in uitvoering

13

Horoscoop

24

Kunst op straat

14

Straatklinkers

25

Stop de tijd

15

Opvanginstellingen

27

Recht en krom

18

De andere kant

28

Een eenzame ziekte: leven met post-COVID

Door **Wietske Aupers** Illustratie **Iris Sloot**



Het huis van Ellen van der Vinne (55) is gevuld met kleine schilderijtjes en andere gezellige snuisterijen. Op de bank, liggen Warber en Scooby, twee kleine hondjes. Het oogt vrolijk en ontspannen. Je zou niet direct denken dat hier iemand woont met een heel zwaar leven. Toch is dat zo: Ellen heeft post-COVID en zit sinds februari 2021 doodmoe thuis.

Ze is moeder van drie volwassen kinderen, waarvan er nog twee thuis wonen. Ze werkte als klinisch chemisch analist, maar is volledig arbeidsongeschikt verklaard. Haar werk betekende veel voor haar. 'Het was afwisselend en verantwoordelijk.' Drie jaar geleden kreeg ze corona. 'Ik kon niks meer, maar het was niet heftig genoeg om in het ziekenhuis te worden opgenomen. Toen corona voorbij was ging ik weer eens naar buiten, wandelen of fietsen, maar ik kwam tot de ontdekking dat ik daarvoor te moe was. Ik kon ook slecht tegen prikkels. Tv-kijken was lastig, geluid een drama. Ik lag veel boven in bed, zodat ik geen last had van de gewone huiselijke geluiden van mijn gezinsleden.'

Vermoeidheid en slappe spieren

'Het duurde nog even voor ik doorkreeg dat ik niet beter werd. Ik was m'n smaak en reuk kwijt, had spierpijn, maar dat kan kort na een gewone griep ook zo zijn. Ik wist nog niet dat er zoiets als post-COVID bestond. Dat hoorde ik van de bedrijfsarts die tot de conclusie kwam dat ik hieraan leed. Smaak en reuk heb ik nog steeds niet terug en ook de spierpijn is gebleven. Ik heb veel klachten, maar vermoeidheid staat bovenaan. En klachten die daarmee samenhangen: concentratieproblemen, moeite met dingen onthouden en ik kan soms niet op woorden komen. Als ik te veel van mezelf vraag word ik misselijk en als ik dan toch doorga, moet ik kokhalzen tot overgeven toe. Een andere klacht is spierslapt: ik kan niet langdurig staan, dan krijg ik knikkende knieën. Ik doe af en toe een poging om te wandelen. Dan loop ik een stukje samen met mijn man en dan gaat hij terug om de auto te pakken en mij op te halen.'

Begrip komt, maar langzaam

'In huis doet mijn man eigenlijk alles. Soms kook ik of doe ik de afwas. Vaak lukt dat niet. Als ik ergens naartoe moet, rijdt mijn man. Mijn gezin is een grote steun voor mij, maar het heeft wel even geduurd voor ze het begrepen. Het is heel moeilijk om je voor te stellen hoe moe, moe kan zijn. Deze ziekte is ook heel eenzaam. Iedereen wil wel komen, bellen en appen, maar dat kan ik niet aan. Er is echt heel veel media-aandacht nodig om te laten zien wat de impact is van post-COVID. Vaak hoor ik, als er media-aandacht is geweest, van mensen in mijn directe omgeving: "Het is dus toch zo zoals jij het zei". Blijkbaar hebben ze die bevestiging nodig.' Ondanks dat, voelt ze zich gesteund door familie en vrienden, en is ze blij dat haar werk regelmatig iets van zich laat horen.

Revalidatie

Voor de medische wereld is post-COVID tot nu toe zoeken naar een behandeling. 'In het begin dacht men dat je van je klachten kon afkomen door de conditie van je spieren weer op te bouwen. Daarvoor kreeg ik hulp van een fysiotherapeut. Mijn situatie verbeterde echter niet, verslechterde zelfs. Wat wel hielp was advies van een diëtiste. Doordat ik mijn reuk en smaak kwijt ben, heb ik geen zin meer in eten. Vaak ben ik ook te moe of ik word misselijk van voedsel. De diëtiste

schreef me proteïne-shakes voor, die ik makkelijker naar binnenkreeg.

'Vorig jaar ben ik voor het eerst in het ziekenhuis geweest. Daar konden eerder uitsluitend patiënten terecht die op de IC hadden gelegen. En later alle patiënten die een ziekenhuisopname hadden gehad, maar daar viel ik ook niet onder. Ik ben in het ziekenhuis onderzocht door een longarts en een cardioloog. Er werd een afwijking in een hartfilmpje gezien, maar dat was geen beletsel om deel te nemen aan een onderzoeksprogramma van acht weken, om te kijken wat voor mij het beste is. Dat team werd geleid door een arts die zich verdiept had in post-COVID. Zij verwees me uiteindelijk door naar een revalidatiecentrum in Leeuwarden. Daar moet ik nog beginnen omdat inmiddels bij mij borstkanker is geconstateerd. Mensen vragen gelijk of dat met post-COVID te maken heeft, maar het is gewoon domme pech.'

Medicatie

Er zijn nog geen medicijnen voor post-COVID. 'In Duitsland gebruiken ze medicijnen voor andere ziektes, maar in Nederland mag dat nog niet, omdat niet wetenschappelijk is vastgesteld dat ze werken. In overleg met de huisarts, heb ik bloedverdunners geprobeerd. Als je post-COVID hebt, stroomt je bloed namelijk minder snel. Maar het had geen effect. Het idee is verder dat medicijnen tegen hooikoorts helpen. Ook dat heb ik geprobeerd, zonder resultaat'. Ze vindt aandacht

Niemand voelt hoe moe, moe kan zijn

voor deze ziekte belangrijk. 'Er is nog zoveel onduidelijk. Ook voor mijn omgeving hoop ik dat er meer erkenning en begrip komt. Maar mensen moeten ook niet elke dag doodgegooid worden met informatie. Dan denken ze "Alweer?".

Poliklinieken

Ellen is heel blij dat er poliklinieken komen voor mensen met post-COVID. 'Iedereen moet toegang krijgen tot medische hulp. Het is belangrijk dat er voldoende poliklinieken komen, zodat mensen zo min mogelijk hoeven te reizen.' Ze benadrukt het belang van meer wetenschappelijk onderzoek. 'Ik hoop dat er een therapie gevonden wordt waarmee deze ziekte te genezen zal zijn, maar ik denk, als je heel realistisch bent, dat dit niet het geval zal zijn. Ik denk dat het in de toekomst een chronische ziekte is: niet te genezen, maar er zijn behandeling en medicijnen voor.

'Voor mezelf hoop ik dat ik ooit weer een beetje een normaal sociaal leven kan hebben, bijvoorbeeld spontaan bezoek ontvangen. Het zou mooi zijn als ik ook weer mijn eigen boodschappen kan doen. Betaald werk zit er denk ik voor mij niet meer in.' ♦

Post-COVID wordt ook wel long COVID genoemd. Deze term werkt soms verwarrend. Aangezien men ten onrechte denkt men dat het een longaandoening is, kiest de redactie ervoor om consequent de term post-COVID te hanteren.



Knipbeurt

MARIEKE WERKMAN

Illustratie Robby Bakker

Nadat ik een afspraak had gemaakt bij het Alfa-college zat ik te wachten in de gang vlak bij de salon. Je kon je haren daar voor 8 euro laten knippen. Ik werd opgehaald door een meisje dat zich verlegen voorstelde. Ze gaf aan dat ik door haar geholpen zou worden. De haarkunstenaar in wording wees waar ik kon gaan plaatsnemen en drapeerde een kapmantel om me heen. Ze introduceerde zichzelf: 'Ik zit in het eerste jaar van de opleiding en loop hier stage. Voor het knippen van uw haar krijg ik een beoordeling.'

Er kwam een andere student bij staan die aan haar vroeg: 'Wat voor vorm hoofd heeft mevrouw?' Op het formulier dat de leerling in moest vullen stond: vierkant, ovaal, rond. Ik grapte: 'Vierkant.' Het meisje keek vertwijfeld meerdere keren naar mijn hoofd en weer naar het formulier. 'Ovaal', antwoordde ze. 'Ja', bevestigde de andere student. Na het invullen van een aantal vragen vroeg ze of ik koffie wilde. Ja, dat wilde ik wel. Zwart.

De haarkunstenaar drentelde om me heen. De schaar legde ze netjes naast de kam. Ze vroeg aan de student met meer ervaring: 'Moet ik gaan zitten tijdens het knippen of kan ik beter blijven staan?' Ze antwoordde dat ze beter kon gaan zitten. Het meisje reageerde: 'Juf heeft gezegd dat we staand moeten knippen. Dit komt volgens haar professioneler over.' Ik vroeg: 'En, waar voel jij je het prettigst bij?' Ze pakte een kruk stelde deze op de juiste hoogte in en ging zitten.

Ze vond het spannend om mijn haar te knippen. Ik zei: 'Als het misgaat dan knip je er gewoonweg nog een stuk vanaf. Mijn haar is lang genoeg, dus dat is geen probleem.' Het ging tenslotte om dode punten. Aarzelend bond ze uitermate voorzichtig mijn haren vast op mijn hoofd. Ze begon met mijn nekharen. Dat had ik nog nooit meegemaakt. Uitermate voorzichtig knipte ze bijna ieder haartje afzonderlijk. Het ging tergend langzaam. Hierna verontschuldigde ze zich meerdere keren. Ik vroeg: 'Waarom zeg je sorry?' 'Oh', antwoordde ze: 'Ik wil u geen pijn doen.' 'Je doet me geen pijn. Ik vind dat je zorgvuldig met mij omgaat.' Ze lachte. Bij een reguliere kapsalon trokken ze vaak hardhandig aan mijn haren, dat leek erbij te horen. Na deze knipbeurt wist ik dat het anders kon.

Deze student kan een kundige kapster worden zodra ze gelooft in haar eigen kunnen.

GEK KEN WERK



Geen regie

Door **Gerard Lohuis** Illustratie **Robin Quee**

Louanne ging voor het eerst onderuit toen ze 19 jaar oud was. Ik trof haar aan, liggend op het plein, met twee agenten boven op haar. Ze schreeuwde, vloekte en wenste de agenten een enkele reis naar de hel. Ze was zwaar onder invloed van alcohol en totaal uitgeput door de dagenlang durende ontgroening bij een studentencollectief. Het bleek dat ze nachtenlang niet geslapen had en dat ze zich overeind had gehouden door continu onder invloed te zijn van alcohol en drugs. Het was een tragisch gezicht, bijna onmenselijk. Ze werd kortdurend opgenomen. Vier dagen later was ze weer thuis en dankbaar dat er was ingegrepen. Ze wist op dat moment nog niet wat de toekomst voor haar in petto had.

Vier maanden later meldt Louanne zich voor hulp. Ze is niet vooruit te branden. Na haar korte opname had ze zich lange tijd goed gevoeld. Tegelijkertijd was er iets bij haar geraakt. Haar vader was op z'n vijftiendertigste voor het eerst opgenomen vanwege een manische ontsporing. Als gemeenteambtenaar had hij onbevoegd allerlei documenten verstrekt aan mensen, zonder daar kosten voor in rekening te brengen. Binnen een week was duidelijk dat hij thuis zichzelf niet in de hand had. Hij deed allerlei aankopen voor zichzelf en sliep nog geen twee uur per nacht. Het eindigde na anderhalve week door een gedwongen opname. Na een korte behandeling werd duidelijk dat haar vader een manisch-depressieve stoornis had. Louanne is bang dat ze deze erfelijke aandoening heeft overgenomen. In de familie heeft een broer van vader dezelfde aandoening en heeft twee

jaar geleden besloten om een einde aan zijn leven te maken. Ze voelt zich nu zo gedgeprimeerd dat het haar niet lukt om op de kunstacademie iets te presteren.

Ze is niet blij wanneer de psychiater in mijn team bevestigt waar ze zo bang voor is. Ze volgt het medicatie-advies op en merkt dat ze daardoor alle inspiratie om iets creatiefs te maken, kwijtraakt. We spreken diverse keren met elkaar over dit gruwelijk dilemma: als ze medicatie neemt, is haar manisch-depressieve beeld onder controle. Helaas lukt het haar dan niet om kunst te maken, iets wat ze het liefst doet omdat het voor haar van grote betekenis is. Dan weer is ze boos en wil ze met me de strijd aangaan omdat we niets beter kunnen doen dan haar pillen te geven. Dan weer is ze verdrietig omdat ze "die klote ziekte" heeft. Ze vindt geen bestaan waarin ze zelf de regie voert. Dat doet de ziekte.

Soms wil ze geen contact. Dat is het teken dat ze is gestopt met de medicatie en na enkele maanden in een toestand raakt waarin ze over onuitputtelijke energie beschikt. Ze verdraagt het dat ik dan bij haar kom, maar weigert bij voorbaat alle hulp. Totdat ze na verloop van tijd knikt en weer medicatie neemt. Ze weet dat ze de komende tijd alle inspiratie om te leven kwijtraakt aan de medicatie die haar helpt om weer greep op haar leven te krijgen. Het is een grenzeloos bestaan en de hoop is dat de toekomst haar helpt te accepteren dat ze ermee moet leren omgaan.

Gerard Lohuis is sociaal-psychiatrisch verpleegkundige bij BuurtzorgT





OET KLOOSTERHOLT

Door **Dick Bijmolt**

DE TOREN

Het is al een tijd geleden dat ik in dat bosrijke gebied wandelde, even over de grens in Duitsland. Het diende ook als oefenterrein en zodoende kwam je nu en dan een uitkijktoren tegen. Stalen torens, van onderen breed en naar boven toe smaller wordend, zo'n twintig meter hoog. Bovenop, net hoger dan de toppen van de bomen, is een plateau bevestigd waar je als soldaat op kon staan. Om die plek te bereiken had een van de vier staanders, stalen uitsteeksels waarlangs je omhoog kunt klimmen, zonder kooi eromheen. Het kwam in mij op om er op te gaan klimmen, maar na enige studie van de situatie liet ik dat idee varen en wandelde verder. Zou gekkenwerk zijn.

Op de terugweg kwam ik er toevallig weer langs. Potverdorie. De toren leek mij uit te lachen, mij, nietige lafbek. Er restte mij niets anders dan aan de klus te beginnen. Het leek niet al te moeilijk en de eerste meters gingen vlot. Na een meter of zes, zeven hield ik even stil en keek naar beneden. Dat moet je niet doen in die situatie. Plotseling was ik me bewust van mijn kwetsbaarheid, en angst golfde door mijn lijf. Het verslaptte me, liet me trillen en zweten. Concentreer je, dacht ik paniekerig. Linkerhand

stijfknijpen, is oké, rechterhand, ook oké en zo naar mijn voeten. Alles deed nog wat ik wilde. Teruggaan was nog steeds geen optie en dan was ik klaar om verder te klimmen. Nu niet meer naar beneden kijken, omhoog naar de volgende spaak. Spaak voor spaak. Ten slotte kwam ik aan bij het plateautje van losse planken met gapende kieren. Die waren vrij slordig en losjes gelegd leek het. Even kijken hoe ik daar op zou kunnen komen. Nu merkte ik dat de toren net als de bomen met de wind meebewoog. Niet weer misselijk worden. Ik wist ik me op de planken te wurmen. Er op staan was geen optie. En de balustrade was slechts een enkele stang. Liggend keek ik over de bomen. Mooi man. Nu weer naar beneden.

Jaren later vertelde mijn zoon dat hij de bouwsteigers van de woonflat 't Rond beklommen had. Het was tijdens oudejaarsnacht en hij was ruim in de olie. Tien verdiepingen, dus pakweg vijfentwintig meter. Zo vader zo zoon dus. Wat beweegt ons om gevaar te zoeken, wat willen we bewijzen? Zoeken we de grenzen van onze moed, wat we durven, wat we zijn?

KOKEN MET EEN MISSIE

Agressieve exoot? Opeten!

Door Lydia Tuijnman

Als vroeger ons het eten niet smaken wilde, had mijn moeder daar een simpele oplossing voor: een beetje rabarber bij elk hapje, dan ging het er wel in.

Nu ben ik zelf in de positie om dat principe toe te passen, en wel op de uitvinder ervan. Sinds ze corona gehad heeft is het 88-jarige wijfje geen grage eter meer, maar de rabarber-truc werkt gelukkig niet alleen bij kinderen. Daarom maak ik jaarlijks vele potten rabarber, want er gaat er zowat elke week wel eentje leeg.

Nu ontdekte ik per toeval, al lezend in een wildplukboek, dat de Japanse duizendknoop die bij mij om de hoek welig tiert ook als rabarber ingemaakt kan worden. En plukken mag, want volgens de universiteit van Wageningen wordt *Fallopia japonica* tot de meest invasieve exoten gerekend. Is de plant eenmaal gevestigd, schrijven de wetenschappers, dan is hij zeer moeilijk weer weg te krijgen. De wortelstokken zijn in staat om schade te veroorzaken aan gebouwen, leidingen en wegen. De vorsers besteden een hele pagina aan tips voor groenbeheerders voor de bestrijding ervan. Een ervan is het koken van het maaiafval, zodat de plant niet elders zijn vernietigende werk weer voort zou kunnen zetten.

Zei iemand daar koken? Koken, jazeker! De (zeer jonge) stengels smaken na een korte kook met wat suiker en eventueel wat kaneel, net als rabarber. Fris-zurig en zacht. Het enige waar je op moet letten is dat de stengels die je gebruikt zo jong zijn dat je ze met de hand kan breken, je hoort dan een mooi hol "plop" geluid. Breken ze niet dan zijn ze te oud en te vezelig en dat levert gemopper op van de bejaarde consument.

Zo staan er naast de potjes rabarber tegenwoordig ook legio potjes Japanse duizendknoop in mijn voorraadkast en heb ik mijn moeder bevorderd tot Commandeur in de Orde van de Duizendknoopbestrijders en levert zij elke dag dapper haar bijdrage aan het terugdringen van deze schadelijke, maar o zo smakelijke plant.

STRAATINTIMIDATIE

ELKAAR ZIEN STAAN EN MET RESPECT BEHANDELEN

Tekst en fotografie **Hannie Poletiek**





Naropen, nastaren, nafluiten, achtervolgen, betasten, sissen: vanaf 1 juli 2024 is dit verleden tijd. Dan treedt de nieuwe wet seksuele misdrijven in werking, ook seksuele intimidatie in het openbaar is dan strafbaar. De landelijke stichting Stop Straatintimidatie werkt al vanaf 2016 met vrijwilligers aan het terugdringen van seksuele intimidatie in de openbare ruimte.

‘We werken aan bewustwording van de problematiek van straatintimidatie. Hiervan is sprake als iemand in de openbare ruimte als seksueel object wordt benaderd. Bijvoorbeeld als iemand achterna wordt gelopen en seksueel getinte opmerkingen maakt. Veel mensen voelen zich hierdoor onveilig en gaan bepaalde straten ontwijken of zich anders kleden.’ Aan het woord is Lieke Gaminde, voorzitter en vrijwilliger van de stichting vanaf 2018. Lieke heeft filosofie gestudeerd en werkt naast deze vrijwilligersbaan bij de gemeente Utrecht aan de uitvoering van het actieplan om straatintimidatie terug te dringen. Uit onderzoek van Plan International blijkt dat een groot deel van de jonge mannen situaties van seksuele straatintimidatie onvoldoende herkennen en niet weten hoe ze meisjes en vrouwen, die te maken krijgen met ongewenst gedrag, kunnen ondersteunen.

Drie speerpunten

De stichting heeft als missie het uitbannen van straatintimidatie in Nederland. ‘Maar dit is niet vanzelfsprekend, het is een cultuurverandering en dat gaat niet vanzelf. In 2016 hebben twee vrouwen uit Amsterdam deze stichting opgezet. Zij zagen dat vrouwen beperkt worden in hun bewegingsvrijheid op straat. Vrouwen passen zich aan, maar eigenlijk moeten de daders leren anders om te gaan met vrouwen op straat. De stichting heeft drie speerpunten. Het eerste doel is het thema op de politieke agenda krijgen. Drie jaar geleden hebben we een petitie aangeboden aan de Tweede Kamer. Soms laait het thema weer op en soms is het weer een poosje rustig. Daarnaast werken we aan maatschappelijke bewustwording. We zijn heel actief op social media, we informeren diverse doelgroepen en stellen documenten op met informatie. Ons derde aandachtspunt is het beheren en beschikbaar stellen van informatie over het thema via onze website.’

Veilige steden

Ongeveer twintig steden hebben zich aangesloten bij het programma Veilige Steden van het ministerie van OCW (2023-2026). Zij zetten zich extra in voor de veiligheid van vrouwen en meisjes. Binnen dit programma ligt de nadruk op veiligheid in de openbare ruimte en met het uitgaan. Op de website is te zien dat Groningen, Leeuwarden en Assen hier ook bij zijn aangesloten. ‘Veilige steden krijgen middelen van de overheid om een plan van aanpak te maken tegen straatintimidatie. Het kan dus interessant zijn voor steden om hieraan deel te nemen. Bovendien werken ze aan een veilige omgeving in de eigen gemeente.’

**...eigenlijk moeten de
daders leren anders om te
gaan met vrouwen...**

Weerstand om hier iets aan te doen

‘Ik was zelf dertien toen ik het meemaakte. Iedereen in mijn omgeving heeft wel ervaring, maar er is veel weerstand om hier iets aan te doen. De daders vinden dat het erbij hoort en leggen de schuld bij het slachtoffer. Veel mannen vinden straatintimidatie heel normaal, ook vrouwen herkennen het niet altijd omdat het zoveel gebeurt in onze maatschappij.’ Het strafbaar stellen door middel van de nieuwe wet is een eerste stap. ‘In Utrecht en Rotterdam loopt een pilot waarbij boa’s straatintimidatie handhaven. We zijn blij dat er nu aandacht voor is door de wet, maar er zal meer moeten gebeuren. We hopen dat de overheid een landelijke campagne start en bewustwording inzet via scholen. We willen mensen weerbaar maken. Het gaat dan vooral om omstanders. Zij zijn heel belangrijk, iedereen die het ziet gebeuren zou moeten reageren. Alleen al door het slachtoffer aan te spreken, vragen of ze oké is kan al helpen. Slachtoffers, daders en omstanders moeten leren dat straatintimidatie niet normaal is.’





Grenzen leren respecteren

'Belangrijk is dat iedereen de grenzen van een ander leert zien en respecteert. Vrouwen en meisjes zijn geen objecten die je zomaar aanspreekt. Ja, iets zeggen over het mooie weer, de fijne muziek of andere positieve opmerkingen zijn altijd goed.' Veel gemeenten hebben een meldpunt ingesteld. Deze zijn helaas nog niet doorgedrongen tot het noorden, maar aangifte kun je altijd doen bij de politie. Of de politie hier iets mee doet en of ze er klaar voor zijn is de vraag. Mannen en jongens zijn een belangrijk onderdeel van de oplossing. Negen op de tien daders zijn mannen. Zij moeten leren elkaar aan te spreken. Hopelijk sippelt de informatie ook door naar het noorden en zijn de hoge boetes hier niet nodig. ♦

In Groningen vraagt Catcallsofgrunn aandacht voor het terugdringen van straatintimidatie. Dit gebeurt door het op de stoep krijten van uitspraken van mannen tegen vrouwen en deze te posten op social media. Catcallsofgrunn is in de zomer van 2019 opgezet door Roos Boer. Geïnspireerd door @catcallsofnyc (New York) is zij de straat opgegaan om haar eigen ervaringen te krijten. Al snel kreeg ze heel veel reacties en is het account nooit gestopt met groeien.

In 2023 heeft ze het stokje overgedragen aan vier nieuwe krijtsters: Joëlle, Robin, Shannon en Birgit. Vier verschillende meiden met hetzelfde doel: straatintimidatie bestrijden door het zichtbaar te maken. Het account heeft nu meer dan 5000 volgers en ze hebben al 200 catcalls gekrijt. Ze geven ook lezingen, workshops en voeren campagne tegen straatintimidatie. Met een dagelijkse stroom van inkomende ervaringen van straatintimidatie is het account nu nog niet overbodig, maar het doel blijft: "Samen naar een generatie, zonder straatintimidatie".



WERK IN UITVOERING

Unieke ambachten in Assen

Door **Michelle Wubs** Fotografie **Bachir Benchagra**

In een voormalige, verbouwde basisschool in Assen waar nu het activiteitencentrum De Vermeer is gehuisvest, praat ik met Anita en Bertus. De Vermeer is er voor mensen die om verschillende redenen niet aan het werk kunnen en graag bezig willen zijn. Hier kunnen ze aan de slag met bijvoorbeeld handvaardigheid, hout, computers en boekbinden. Dit laatste gebeurt bij het Grafisch Centrum wat onderdeel is van De Vermeer.

Anita, projectleider bij De Vermeer en Bertus, werkbegeleider bij het Grafisch Centrum, vertellen over hun werk.

'Hier gaan we aan het werk voor de klant', zegt Anita. 'Er worden visitekaartjes gedrukt, brieven ingepakt, tijdschriften gebonden, en we kunnen boeken repareren. Er is voor ieder die hier werkt wel iets, elk niveau kan hier aan de slag. Bij het boekbinden en het repareren geven we instructies en gaan ze eerst onder begeleiding bezig. Als ze er feeling voor hebben, kunnen ze zich daarin ontwikkelen.'

'We hebben veel opdrachten, gelukkig. Het repareren van boeken is uniek, het wordt eigenlijk niet meer gedaan en boeken inbinden is een oude ambacht! Daarnaast pakken we ook promotiemateriaal in, zoals pennen en sleutelhangers. Hier is wel vraag naar. Ook drukken we al jaren het clubblad voor de Jawa-CZ club.'

Bertus vertelt verder: 'We horen dat degenen die hier in het activiteitencentrum werken er graag mogen komen. Sommigen werken hier al jaren en gere-integreerden keren na een tijdje weer terug in het arbeidsproces. Hier ben ik altijd wel trots op.'

Op de vraag of ze misschien ook mijn boek kunnen repareren, wordt enthousiast gereageerd. Daarna geven ze nog een rondleiding om te laten zien wat ze allemaal doen en hoe ze mijn boek zullen gaan repareren. 'Zodra het klaar is laten we het je weten', reageren ze enthousiast. Mijn boek is zeker in goede handen.

KUNST OP STRAAT

Abstracte kunst

Door **Natalja Oosterbaan** Fotografie **Mark Timmerman**

Een vaak geuite opmerking wanneer het over moderne kunst gaat is dat het neefje van vijf zoiets ook wel kan maken. Gek genoeg gaat het dan nagenoeg altijd om *beeldende* kunst. Klassieke, figuratieve kunst lijkt hierbij vervolgens de maatstaf te zijn. Zelden hoor je iemand eenzelfde opmerking verzuchten wanneer het bijvoorbeeld de popmuziek betreft. Terwijl de daarin gekeelde klanken het klassiek getrainde oor toch ook behoorlijk kunnen tergen. Waarom is geabstraheerde beeldende kunst toch nog altijd vogelvrij verklaard?

De stad Groningen eert de moderne kunst gelukkig ruimhartig. Zo staan er aan het Gedempte Damsterdiep op het voormalige Slachthuisterrein al sinds mijn jeugd twee geometrisch-abstracte beelden (titelloos, 1988) van kunstenaar Siebe Hansma. Het ene beeld bestaat uit drie in elkaar grijpende, plaatstalen driehoeken. Het andere uit twee rechthoekige platen van twaalf meter hoog die door een rode stalen driehoek met elkaar verbonden zijn. Bij beide werken heb je het gevoel dat een fikse windvlaag ze zo uit balans kan duwen.

Evenwicht en balans vormen dan ook belangrijke thema's in het werk van Siebe Hansma. De vlakken staal die hij voor zijn Jenga-achtige constructies gebruikte, ogen soms anders van vorm, maar hebben steeds hetzelfde oppervlak en volume. Ze zijn wiskundig in balans, maar ook optisch. Als je om de beelden heen loopt verandert de lijnvoering, maar de balans verdwijnt nooit. Ze lijken daardoor "natuurlijk", kinderlijk eenvoudig zullen sommigen zeggen, maar toch zal het neefje van vijf dit niet nadoen.

Hansma maakte vele studies in triplex en karton om tot de juiste verhoudingen en vormen te komen. Daarin verschilt hij niet van zijn klassieke vakbroeders. Ook zij schetsten en peinsden erop los. Kunst staat niet op zichzelf. Siebe Hansma studeerde aan Academie Minerva en zal ongetwijfeld in het moderne kunstverleden hebben rondgedwaald op enig moment. Misschien is Hansma's rode driehoek wel geïnspireerd door het werk van de Russisch-Franse schilder Wassily Kandinsky (1866-1944).

Die probeerde muziek te vangen door middel van kleuren en beelden. Of wellicht is er een link met de Franse schilder Robert Delaunay (1885-1941) die juist beweging wilde scheppen met geometrische vormen en kleur. ("Het beweegt!", schijnt hij meerdere malen te hebben uitgeroepen). Maar dat hoeft natuurlijk niet. De beelden van Hansma kunnen evengoed op zichzelf staan, letterlijk en figuurlijk.

Het kind tekent zijn beeld van de wereld tot hem verteld wordt dat dit beeld niet meer (b)lijkt te kloppen. Het kind stopt dan met tekenen, maar de kunstenaar gaat door.





BROEKPLASSER KEN

Door **Saffira Rijkee**

Wij hebben verschillende Ken-poppen (die van Barbie) in huis. En ze hebben allemaal hun eigen naam.

Broekplasser Ken heet zo omdat hij een keer mee onder de douche ging, daarna een broek aankreeg en tijdens het spelen een natte plek in zijn broek kreeg. Ik doopte hem spontaan - en hinnikend van het lachen - Broekplasser Ken, tot ergernis van jongste dochter ("Hou óp mama!"), maar de naam bleef toch hangen en is nu helemaal gewoon. Voor een verjaardag kreeg ze van oudste dochter een Ken met echt, lang haar (Broekplasser Ken heeft een plastic kapsel) en die noemden we Knappe Ken (want wij houden van mannen met lang haar).

Het werd een traditie. Voor haar volgende verjaardag kreeg jongste dochter Koreaanse Ken (want Aziatisch uiterlijk en het favoriete land van oudste dochter is Korea) en weer een verjaardag later kwam Echte Koreaanse Ken erbij (Koreaanse Ken heeft een paars kapsel van plastic, Echte Koreaanse Ken heeft echt haar). Ik speelde als meisje niet veel met poppen en Barbies. Ik kreeg ze wel, maar ik vond het leuker hun haar af te knippen en mijn grimekunsten op ze uit te proberen, dus de enkele Barbie die ik had zag er al snel niet erg Barbie-achtig meer uit, maar meer als het slachtoffer van een ernstig auto-ongeluk.

Met jongste dochter heb ik het rollenspel dat je met de poppen kunt spelen, toch nog leren waarderen. Al is zij nogal van de strakke regie en ik meer van de bizarre plottwists en is het soms de vraag wie er meer lol heeft, zij of ik.

De Kens hebben inmiddels een hoop avonturen beleefd. Koreaanse Ken was lange tijd favoriet bij de Rainbow High meisjes (een soort moderne Barbiepoppen met grote ogen en hoofden en reusachtige bossen gekleurde haar) omdat hij lid is van een bekende K-popgroep die oudste en jongste dochter ook leuk vinden.

Broekplasser Ken was vaak de gemenerik die het moest afleggen tegen Knappe Ken – tot Knappe Ken een onfortuinlijke knipbeurt onderging en ineens Minder Knappe Ken heette ("Hou óp mamááá!"). Voor haar laatste verjaardag kreeg jongste dochter eindelijk een Rainbow High jongen. En dat is fijn, want "nu kunnen de Rainbow High meisjes eindelijk eens een vriendje hebben dat net zo'n groot hoofd heeft als zij".

Omdat er ook een Nintendo Switch in huis kwam én de focus tegenwoordig 's avonds ligt op het uitlezen van alle Harry Potter boeken, moet zijn naam nog worden bedacht. (Transgender Ken werd alvast afgekeurd). Maar dat komt al spelend vanzelf goed.

S
T
O
P

D
E

T
I
J
D



De menselijke kant van verslavingszorg

Door Robby Bakker Fotografie Kevin Bekkering

Jamal Bedijn (36) is geboren en getogen in Groningen. Tijdens zijn studie communicatie liep hij stage als verslaggever bij OOG TV. Ook werkte hij in het nachtleven als portier, waar hij veel te maken had met de gevolgen van middelengebruik. Sinds 2021 werkt Jamal als communicatieadviseur bij Verslavingszorg Noord Nederland.

Jamal spreekt met bezieling over zijn werk. 'Mijn werkzaamheden omvatten contact met de pers, maar ook interne communicatie over projecten en ontwikkelingen die VNN raken. Ik werk ook veel samen met de afdeling Voorlichting en Preventie. We adviseren en ondersteunen elkaar.'

Betrokkenheid bij VNN

'VNN is een grote organisatie', legt Jamal uit, 'we hebben zo'n 1100 medewerkers in Drenthe, Groningen en Friesland. Mijn inspanningen zijn gericht op het bevorderen van de doelstellingen van VNN: het bieden van perspectief op een leven zonder verslavingsproblemen en het doorbreken van de intergenerationele overdracht van verslavingsproblemen. Het tegengaan van stigmatisering hoort daarbij. 'Bewustwording creëren is daarvoor essentieel, en daar sluit mijn werk dan weer op aan. Als VNN iets naar buiten brengt in de pers, probeer ik ervoor te zorgen dat onze waarden daar een plek in krijgen. Zoals nu eigenlijk. Wij vinden bijvoorbeeld dat je echt náást de cliënten moet staan, niet boven hen. Cliënt en behandelaar zijn gelijk. Volgens ons is de mens in controle van zijn of haar leven. Een verslaving neemt die controle weg. Door iemand te helpen om van zijn of haar verslavingsproblemen af te komen, willen wij diegene helpen de controle terug te krijgen en deel te nemen aan de maatschappij.'

Stigma doorbreken

'Om het stigma dat op verslaving rust te doorbreken, is genuanceerde voorlichting nodig. Het is nooit zo zwart-wit als het soms lijkt. Wij merken dat de houding naar mensen met een verslaving vaak heel negatief en oordelend kan zijn. Er wordt gedacht dat mensen met een verslaving geen wilskracht hebben, zich niet kunnen beheersen en daardoor verantwoordelijk zijn voor hun eigen problemen, maar zo werkt het niet. Iemand kiest er niet voor om verslaafd te raken. De samenleving zou middelengebruik en verslavingsproblemen bespreekbaar moeten maken - zonder oordeel. Mensen moeten zich niet verstoten voelen. Als niemand erover praat bekruipt je het gevoel dat je er alleen voor staat, ook al is dat niet zo. Dat vereenzaamt enorm en de stap om hulp vragen lijkt steeds groter. Iedereen heeft recht op een plek in de samenleving. Heldere communicatie speelt zo een belangrijke rol in het voorkomen en oplossen van verslavingsproblematiek. Al is het maar om het stigma wat te verminderen en de stap om hulp vragen iets kleiner te laten voelen.'

Het belang van woordkeuze

Volgens Jamal is woordkeuze uiterst belangrijk. 'Woorden zoals "verslaafde" en "junk" hebben een negatieve impact. Het is niet vanzelfsprekend dat dit mensen bezighoudt,

want het zijn woorden die wij kennen en gebruiken, maar hen bijvoorbeeld "mensen met een verslaving" noemen kan een enorm verschil uitmaken voor de persoon die te kampen heeft met verslavingsproblemen. Als deze persoon mensen om zich heen hoort praten over "junks" en "verslaafden" - alsof het bijna een ander ras is - kan diegene denken: ik ben er niet zó erg aan toe, dus hoef ik er ook niet mee aan de slag. Of als iemand eigenlijk wel weet dat hij met een verslaving kampt en hulp wil zoeken, kan dit ervoor zorgen dat hij niet gezien wil worden als zo'n "verslaafde". Schaamte kan door zo'n stigma soms overwinnen, dat is ontzettend zonde. Welke woorden je gebruikt kan beïnvloeden of iemand een drempel ervaart om in de zorg te komen. Er op een menselijke, empathische manier over praten helpt echt. Vergeet niet dat personen met een verslaving bovenal mensen zijn, het kan ons allemaal overkomen.'

De naasten van verslaafden zijn eveneens een doelgroep voor VNN

Durf hulp te vragen

'Hulp zoeken kan een struikelblok zijn en het verschilt per persoon waar de uitdaging in zit. Soms belt iemand ons op voor een adviesgesprek. Dat kan geheel anoniem, dat maakt het laagdrempelig. Dan spreken ze met een professional en vragen ze: "ik gebruik weleens wat en ik vraag me af of dat te veel is. Moet ik me zorgen maken?". Dit contact kan leiden naar een concrete hulpvraag en doorverwijzing om in de zorg te komen, of juist niet. Soms is advies voldoende. Anderen kloppen bij de huisarts aan voor een doorverwijzing, het kan via verschillende wegen gebeuren.' De naasten van mensen met een verslaving zijn eveneens een doelgroep voor VNN. 'Die hebben ook ondersteuning nodig', vertelt Jamal. 'Soms is het enkel voor advies, dan kan er met ze worden meege gedacht. En er kan ook behoefte zijn om mee te doen met een praatgroep waarbij ervaringen worden gedeeld. Dat het ontzettend zwaar kan zijn voor naasten is immers ook legitiem, want welke rol neem je aan in een dergelijke situatie? Wat moet je doen als je geliefde, kind of een ouder verslavingsproblemen heeft? Dan kan het heel helpend zijn als professionals en mensen met soortgelijke ervaringen raad geven. Zo kan de steun gedeeld worden en die behoefte is heel sterk.'

Pleidooi

Voor mensen die worstelen met middelengebruik heeft Jamal een advies: 'Als je je zorgen maakt over middelengebruik, praat er dan over. Schroom niet, zoek hulp. Het hoeft niet eng te zijn. Je weet nooit wat voor een positief signaal je afgeeft aan een ander, dat hun zorgen er ook mogen zijn. Het kan anoniem, gewoon om te kijken wat je ervan vindt. Wees niet bang om de eerste stap te zetten. Onderschat niet hoe je jezelf daarmee helpt en wellicht een ander inspireert.' ♦



Waar ligt voor jou de grens?

Door **Niek Heidanus**

Het songfestivalliedje *Europapa* is volgens zanger Joost Klein een eerbetoon aan zijn overleden vader. Die leerde hem dat grenzen zijn bedacht door mensen en dat er geen grenzen zijn als je je dromen wilt waarmaken. Zijn vader gaf Joost een wijde visie mee op de wereld en leerde hem al vroeg dat de mogelijkheden in het leven onbegrensd zijn. Bij het maken van dit nummer heeft Joost geprobeerd alle (muzikale) grenzen te verleggen en daarin is hij zondermeer geslaagd.

We kennen de vrijheid om over grenzen te reizen naar andere landen, maar we kennen ook de beperking van onze eigen of andermans grenzen. Zelfs dit stukje is begrensd door het maximaal aantal toegestane woorden.

De bepalingen voor vrijheid die in de wet zijn te vinden stellen daaraan ook vaak beperkingen. Bijvoorbeeld: in de vrijheid van meningsuiting is het niet toegestaan op te roepen tot haat of geweld (het verbod op *haatspraak*). In de vrijheid van beweging mag een staat bepalen of iemand al dan niet wordt toegelaten tot het grondgebied. De mens kan dus op vele manieren door de overheid worden begrensd.



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

Aan de vrijheid van godsdienst mag de overheid grenzen stellen aan, bijvoorbeeld de plaats van de eredienst, de kleding die als religieuze uiting wordt gedragen en de wijze waarop kinderen in een bepaald geloof worden grootgebracht. In de vrijheid van omgang met het eigen lichaam (drugs, medicijngebruik, tatoeage, verminking, en dergelijke) mag een overheid ingrijpen als het individu wilsonbekwaam is en/of zichzelf benadeelt.

Het woord grens heeft ook een negatieve klank in het geval van oorlogen of vluchtelingen. Welk stuk land is van mij en komt men nog over de grens bij ons voor hulp? Het akkoord in Europa over open grenzen klinkt al veel mooier.

In ons land hebben we de laatste jaren veel te maken met grensoverschrijdend gedrag. Wat is dat? Als ik jou een tik geef weet ik dat ik te ver ga, maar als ik boos op je ben en dit luid uit, ga ik dan ook te ver voor jou? Daarom zeggen we tegen elkaar dat we elkaars grenzen duidelijk moeten aangeven en die moeten respecteren. Ik denk dat we vooral heel goed naar elkaar moeten luisteren. Inleven in een ander en niet alles vanuit je eigen perspectief bekijken. De ander horen en een dialoog voeren. Hoe scherper de grens hoe minder de dialoog.

In mijn praktijk worden niet alleen grenzen overschreden, er worden ook regelmatig grenzen verlegd. Ooit had ik een cliënt die in zijn jeugd geen grenzen heeft gekend, die grenzeloos werd grootgebracht. Hij groeide op in Marokko



in een groot gezin. Liefde en aandacht waren totaal afwezig en goede regels werden er niet gesteld. Hij moest het zelf maar uitzoeken. Na mislukken op school en ontslagen bij baantjes, vertrok hij op avontuur de wijde wereld in. Hij had niets te verliezen. Er was niets of niemand die hem tegenhield en er was ook niets of niemand waarvoor hij zou willen blijven.

Zijn avontuur bracht hem uiteindelijk in Nederland. Een land met onbegrensde mogelijkheden. Helaas werden deze mogelijkheden als snel ingrijpende beperkingen. Eenzaamheid, te veel verleidingen en het niet kunnen stellen van grenzen brachten hem uiteindelijk naar de afgrond. Hij pleegde een ernstig delict, een straf en TBS volgden. De vrije vogel was nu opgesloten en werd letterlijk begrensd. Daar heeft hij geleerd dat vrijheid bestaat uit het hebben en erkennen van grenzen. Met succes praktiseert hij deze, nu weer vrij en goed in onze samenleving.

Luister naar elkaar en leer zo de grenzen van jezelf en een ander kennen. Wie zijn eigen kracht kent, kent ook de eigen grenzen. Wie zich bewust is van zijn persoonlijke behoeften, hoeft niet over de eigen grenzen heen te gaan. De wereld kan er dan alleen maar mooier van worden.

Hobby's

Net als u heb ik heel wat hobby's gehad. Mijn eerste hobby was met autootjes spelen, waarmee ik precies paste in de hobby-mal. Wat dat precies is?

Een hobby is een hobby als het voldoet aan twee criteria: a. je verzamelt iets voor b. in je vrije tijd. Voor speelgoed geldt vooral het eerste criterium, want je familie en vriendenkring draagt er tijdens feestelijke dagen fors aan bij.

Om je grenzen te verleggen ga je met het klimmen der jaren - ongeveer rond je 10e - over op realistischere hobby's. Je neemt dan een voorschot op later, alsof je nu al weet wat je dan wilt. Met hobby's als postzegels of munten verzamelen kun je je immers al meten met volwassenen. Hun onderwerp is jouw onderwerp en een goed gesprek hoort daarbij.

Je bent dan alleen wel kwetsbaar. Zo had ik ooit een postzegelverzameling die ik aan een ouder familielid heb verkocht omdat ik graag een legotrein wilde, voor bij het tankstation en het huisje. Deze kwetsbaarheid belette mij niet na enkele jaren de volgende hobbyfase in te gaan: vissen. Dat doe je weliswaar op tijden waarop je vader dat niet doet, maar dat is ook het nut ervan. Het is de eerste zelfstandige schrede op het pad van het jagen-verzamelen, ook al is meedoen dan nog belangrijker dan winnen.

Wel een beetje een grenshobby, dat vissen. Meestal ben je snel uitgevist en komen er overgangshobby's als gitaar spelen en een band beginnen. Je denkt dan te weten wie je bent en wat je wilt en slaat meteen aan het verzamelen.

Hierna komen hobby's als "mijn vriendin" of "mijn vriend". Als je die niet hebt en ook niet krijgt, begin je op datingsites te pochen over hobby's als koken, reizen en theaterbezoek, ook al heb je nog nooit de oven aangestoken, ben je niet verder geweest dan de Costa Brava en heb je heel je leven niet één toneelstuk gezien. Je verzamelt kortom niets in je vrije tijd. Ik bedoel: met een postzegel, vishengel of gitaar heb je in ieder geval iets bereikt.

Als je geestelijk rijp bent en fysiek nog in orde, is het tijd voor een serieuze hobby. Bijvoorbeeld fietsen, wijnproeven of wandelen. Je verzamelt dan indrukken en die gaan lang mee. Eigenlijk heb je deze hobby's omdat je anders niks hebt te doen, maar dat hoeft niemand te weten.

JAAP KROL



Huiselijk geweld

Praat erover

Door **Hannie Poletiek** Illustratie **Mark Timmerman**

Uit een onderzoek van het CBS in 2020 blijkt dat 1,2 miljoen personen vanaf 16 jaar slachtoffer zijn geweest van een vorm van huiselijk geweld in dat jaar. Bij 820 duizend personen had dit een structureel karakter, dat wil zeggen dat ze het (bijna) dagelijks, wekelijks of maandelijks meemaakten. Dit geeft aan hoe groot het probleem is. Huup Reuver en Sylvia Bloemendaal zijn twee gedreven leden van het beleidsteam van de gemeente en vertellen over hun aanpak.

Huiselijk geweld heeft enorme impact op kinderen en volwassenen. Het gaat hierbij om mishandeling, verwaarlozing of geweld. Daarom is het belangrijk dit zo snel mogelijk te signaleren en te stoppen. De gemeente Groningen heeft een team dat zich bezighoudt met hulp en preventie. Zij pakken het probleem breed op, want er zijn vele vormen van huiselijk geweld. Huiselijk geweld is geweld door (ex-)partners, gezinsleden, familie en huisvrienden. Hieronder vallen: lichamelijke en psychische mishandeling, mishandeling van kinderen of ouderen en mishandeling van vrouwen: eerwraak, vrouwenbesnijdenis of gedwongen huwelijk. Aan het woord is Sylvia: 'Als beleidsadviseur ben ik nu al een aantal jaren onderdeel van het gemeentelijk team. Eerder ben ik werkzaam geweest bij het advies en steunpunt huiselijk geweld. Ik heb ook gewerkt als wijkgezondheidscoördinator, in het netwerk buurthulpverlening en voor de maatschappelijke opvang. Ik voel me nu thuis in de rol van verbinder tussen praktijk en beleid.'

In het team huiselijk geweld zitten veel mensen afkomstig uit het werkveld. Zo ook Huup Reuver: 'Ik ben vanuit de jeugdhulpverlening in 2010 begonnen bij GGD Groningen als coördinator van de Verwijsindex en ben nu meer dan tien jaar betrokken bij de invoering van de landelijke meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling in de gemeente Groningen. Acht jaar geleden zijn we begonnen, de toenmalige wethouder gaf opdracht om iedereen die werkt met kinderen of volwassenen te leren werken met de meldcode. Sindsdien train ik professionals in het signaleren en handelen bij vermoedens met behulp van de meldcode.'

Huiselijk geweld kent geen onderscheid

Mensen zijn bang voor geweld op straat, maar het meeste geweld gebeurt in huiselijke kring door verwanten. 'Het gaat niet altijd om fysiek geweld, verwaarlozing komt ook veel

voor. Een op de twintig ouderen heeft te maken met ouderenmishandeling, waaronder financieel misbruik. En een op de tien vrouwen heeft te maken met huiselijk geweld', legt Sylvia uit. Huup vult aan: 'Je ziet het in alle lagen van de bevolking. Het heeft vaak te maken met onmacht. Zo heb je voor veel activiteiten documenten nodig: rijbewijs, zwemdiploma, studie. Maar opvoeden van kinderen kan en mag iedereen en dit is niet altijd vanzelfsprekend. Mensen schamen zich als het niet lukt of als het even tegenzit. Ouders die zelf geweld hebben meegemaakt in hun jeugd nemen deze vorm van opvoeding over.'

'Op TikTok bijvoorbeeld, zie je filmpjes met de ideale situatie, daar gaat het nooit mis. In het echt kan het vies tegenvallen met slechte huisvesting, geen baan, drugsgebruik, alcohol, schulden of een verstandelijke beperking. Deze factoren kunnen ervoor zorgen dat mensen grenzen overschrijden. Het kan iedereen overkomen. De schaamte is groot en er wordt weinig over gepraat', aldus Sylvia.

Aanpak huiselijk geweld in Groningen

Om aandacht te vragen voor dit probleem en mensen bewust te maken dat ze moeten handelen, organiseert de gemeente regelmatig publiekscampagnes. Sylvia legt uit: 'Iedereen kan iets doen. Bij vermoeden van huiselijk geweld of verwaarlozing kunnen mensen altijd contact opnemen met Veilig Thuis of een WIJ-team. Mensen moeten zich ervan bewust worden dat ze iets kunnen betekenen voor slachtoffers in hun omgeving.'

De Meldcode

Iedereen die werkt met groepen kinderen of volwassenen, moet bekend zijn met de meldcode. Hierin staat wat een professional het beste kan doen als hij of zij mishandeling vermoedt.



We gaan dit jaar een bijeenkomst organiseren voor kappers

Huup licht toe, ‘scholen hebben steeds meer aandacht voor huiselijk geweld. Leerlingen leren weerbaar te worden, hun eigen grenzen te bewaken en hulp te zoeken. De meldcode is een stappenplan om vermoedens te bespreken en te handelen.’ Sylvia vult aan: ‘De meldcode is niet alleen voor scholen, ook professionals die werken in de opvang of met ouderen moeten deze gebruiken. Naast deze professionals zijn omstanders ook belangrijk, evenals slachtoffers en plegers. Er is hulpverlening en lotgenotencontact voor slachtoffers, maar ook een hulpgroep voor plegers.’

Met kleine stapjes naar een oplossing

Om huiselijk geweld aan te pakken moeten we hier eerst over durven praten. Een dialoog op school, buurthuis of sportvereniging kan een beginnetje zijn. ‘Mensen vinden het vaak eng om in gesprek te gaan. Daarom handelen ze niet. Wij proberen handvatten te bieden, met kleine stapjes kun je al veel betekenen. Mensen hoeven het niet op te lossen, ze kunnen een bijdrage leveren’, vertelt Sylvia. Huup: ‘In november is er de week tegen kindermishandeling. We gaan dit jaar een bijeenkomst organiseren voor alle kappers in de gemeente Groningen. We gaan ze leren hoe ze het gesprek kunnen voeren, hoe ze signalen van onveiligheid op kunnen vangen. We merken dat ze veel problemen signaleren, maar niet weten hoe hier op te reageren. Belangrijk is dat we leren stil te staan bij de emoties van de ander. Niet gelijk de oplossing aan willen dragen, luister eerst maar even, dat kan je al de held maken voor de ander.’ ♦



IEDER MENS DE MOEITE WAARD

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

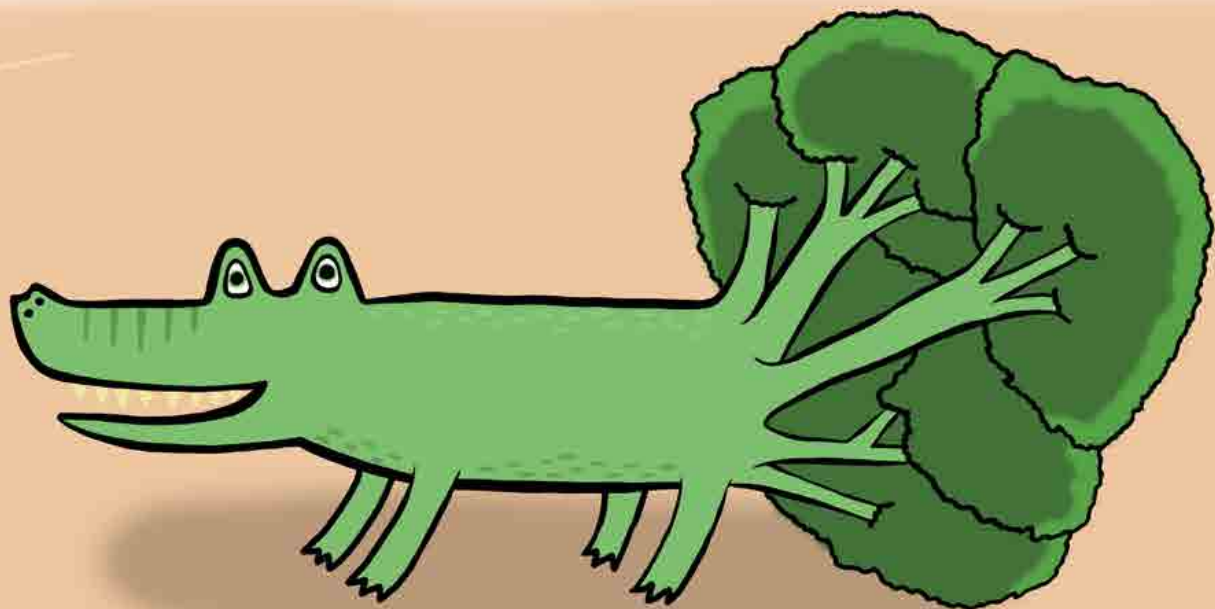
Het kantoor van Berber Vonk (52) is opvallend. Een groot deel heel functioneel ingericht en er staan twee jaren vijftig fauteuils. Bovendien is het hoofdkwartier van Praktikos, Berbers bedrijf, gevestigd in een gewone woning. 'Praktikos heeft een vaste medewerker en maakt gebruik van ongeveer vijfentwintig zzp'ers als trainer en acteur, verzorgt sinds 2014, trainingen voor bewindvoerders, begeleiders, mentoren en bedrijven', vertelt Berber enthousiast. 'Wij gaan ervan uit dat de meeste doelen binnen handbereik liggen, als je kritisch en realistisch durft te kijken naar je eigen aandeel en denkt in kansen en mogelijkheden.'

'Kijk, alles wat wij doen is gericht op kwetsbare mensen. Als iemand lastig gedrag vertoont, zijn er manieren om daarmee om te gaan. Wat wij echter proberen is om niet alleen naar de theorie te kijken, maar vooral naar hoe dat bij jou past. Uitgangspunt daarbij is dat je altijd bewust bent van wie je voor je hebt. Wat heeft hij nodig.'

'Ik heb me altijd betrokken gevoeld bij mensen die het minder hebben dan ik. Ik heb bij de nachtopvang van stichting Huis gewerkt en werd later manager van dezelfde stichting en gaf agressie-trainingen. Daarin heb ik gemerkt dat ik in staat ben om mensen te spiegelen en te leren om anders naar mensen en dus naar jezelf te kijken. Hoe komt het dat ik zo reageer en wat is het effect van mijn gedrag op de ander. En het belangrijkste is dan om te kijken naar hoe het beter kan.'

'Ik ben opgegroeid in een linksgeoriënteerd gezin. Wij keken zonder vooroordeel naar de mensen en alles was bespreekbaar. Om contact te maken met mensen moet je elkaar wel recht in de ogen kijken. Wij van Praktikos stellen mensen in staat zelf een stap te zetten.'

'Sponsor zijn van De Riepe is voor mij vanzelfsprekend. Het past bij onze betrokkenheid bij de kwetsbare groepen en ik heb natuurlijk ervaring in het werken met de onderbelichte kant van Nederland. Ik heb er heel veel moeite mee dat mensen niet meer gezien worden als mens. In mijn optiek is ieder mens de moeite waard.'



DE BROCODIL

Door **Robby Bakker**

Kruiswoordcrypto

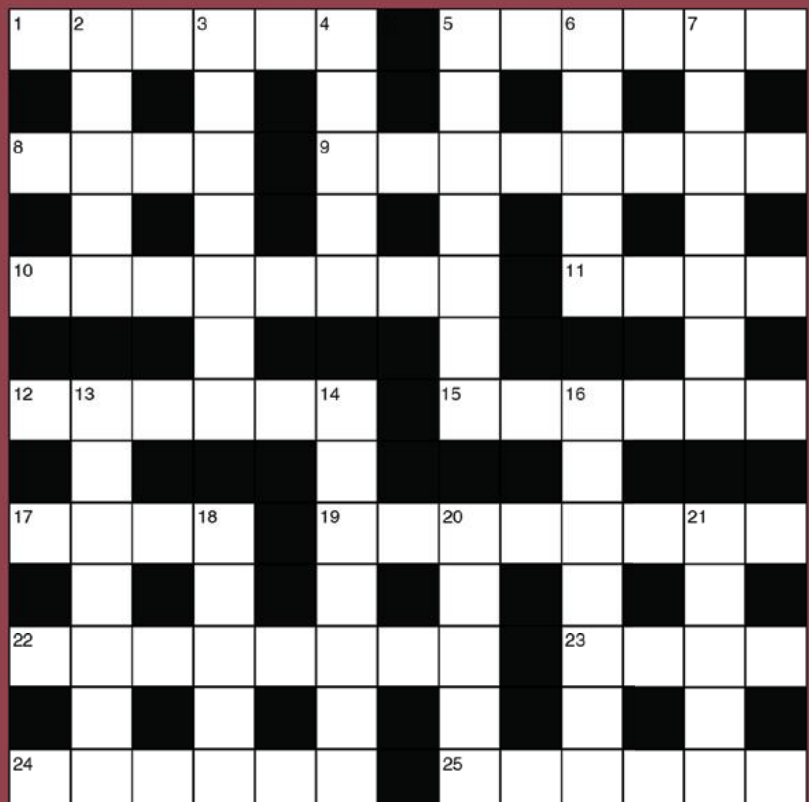
Door **Luuk Kobes**

Horizontaal

- 1 Kasteelclub
- 5 Beurtelinge schoonmaakdienst
- 8 Niet niks, maar ook niet alles
- 9 Alarmbel 10 Hotspot
- 11 Een slim of sluw verzinsel
- 12 Ruimtelijke geluidswaergrve
- 15 Achteromkijken
- 17 Oeuvre 19 Billen 22 Vetersluitcn
- 23 Snoepgoed 24 Slaapstoornis
- 25 Foto in het ziekenhuis

Verticaal

- 2 Kouwe drukte 3 Flexibele ingang
- 4 Slaapstoornis
- 5 Het mopperen der varkens
- 6 Een mannetjesvos
- 7 Zelfzuchtigheid 13 Voetvinger
- 14 Twijfelachtig
- 16 Voorzien van energie
- 18 Energiek 20 Dansmuziek
- 21 Geweldig



HOROSCOOP

Illustratie **Saskia Robbe**

Steenbok 22 december - 20 januari

Jij bent een kei in het behalen van je doelen. Wees wel op je hoede voor mensen die emotioneel te veel een beroep op jou doen. Neem de zo broodnodige afstand en je bent slim genoeg om jezelf te begrenzen. In groei zit tegelijkertijd bloei, dus de zon gaat vanzelf weer schijnen.

Waterman 21 januari - 19 februari

Er komt steeds meer een gevoel van vrijheid bij jou binnen en je stelt jezelf onafhankelijker op. Deze nieuwe keus zal jouw horizon verbreden en er zijn bruisende ideeën die je de komende tijd gaat uitwerken. Is er aarzeling, probeer dan niet te berekenend te zijn: wie zaait, zal oogsten.

Vissen 20 februari - 20 maart

Wat voor veel anderen moeilijk kan zijn, verloopt voor jou als een tweede natuur. Bij een afscheid besef je dat dat bij het leven hoort en door jouw diepgewortelde empathie bied jij troost aan diegene die het verlangt. Als je dit levenspad vasthoudt, dan mis je nooit de juiste afslag.

Ram 21 maart - 20 april

Het is verstandig om tijdens je saunabezoek in de stoomcabine wat stoom af te gaan blazen. Met veel emoties heb je nu eenmaal te dealen en probeer die boosheid om te vormen naar positiviteit. Natuurlijk zit hier een grote contradictie in, maar jij komt als overwinnaar er heelhuids uit.

Stier 21 april - 20 mei

Door wat laat jij je tegenwoordig het meest leiden? Is het die voortdurende koppigheid of wil je vaak je gelijk halen in situaties die jou boven het hoofd groeien? Relax, laat de hond langer uit en dagdream meer. De wortels van jouw levensboom staan diep gegrond en blijven sowieso geaard.

Tweelingen 21 mei - 21 juni

Een hoeveelheid aan energie binnen het universum zal jou veel spannende kansen bieden. De vraag alleen is of jij het aandurft om over een bepaalde grens heen te gaan. De grootste uitdaging bevindt zich in jouw aanpassingsvermogen en dat kun jij! Nieuwe vriendschappen zien jouw rechte doorzee houding en geven veel levensvreugde.

Leeuw 23 juli - 23 augustus

De volhardende Leeuw zet gretig zijn tanden in iets uitdagends! Als vuurteken zijnde ontmoet je een waterteken en dat is alleen maar goed om beter tot je recht te komen. Wees alert dat je niet ineens te veel hooi op de vork neemt. Maak één ding af en ga vervolgens verder.

Maagd 24 augustus - 22 september

Besef je wel dat er meerdere wegen naar Rome leiden, lieve Maagd? Laat jij nu net een vakantie naar Italië geboekt te hebben en wat let je om ook een bezoek te brengen aan de prachtige hoofdstad van dit bourgondische land. Twijfel niet aan de financiën, ook dat komt goed.

Weegschaal 23 september - 23 oktober

Het is een goede eigenschap dat jij in een conflict alle harmonie wil bewaren, maar jij bent een luchtteken, dus niets is gebakken lucht voor jou. Kies jouw diplomatieke kracht om samen strijdvaardig erdoorheen te loodsen. Zoek opnieuw verbinding en er is geen wolkje aan de lucht.

Schorpioen 24 oktober - 22 november

Heel soepel ga jij je eigen transformatieproces tegemoet door in beweging te blijven, letterlijk en figuurlijk. Ook ben je volledig in staat om confrontaties met die ander aan te gaan. Je beschikt over een soort alziend oog dat jou beschermt tegen bedrog. Attendeer iemand erop wanneer de grens overschreden is.

Boogschutter 23 november - 21 december

Een reis zal jou nieuw perspectief bieden op andere keuzes in je leven. Deze keer laat jij je meevoeren in de natuurlijke stroom van de mensen om je heen. Voel dat je openstaat voor een andere dimensie, namelijk dat het loslaten van dingen uit het verleden bevrijdend kan zijn.

Kreeft

22 juni - 23 juli

Door de sterke aanwezigheid van planeet Pluto weet jij jezelf los te wrikken van het uitstellen om nieuwe plannen te maken. Door jouw gevoeligheid zal deze stap aanvankelijk wat wankel aanvoelen, maar laat twijfels los en uit je creatieve kracht. Stap uit die vertrouwde comfortzone en je zult progressie ervaren.



TOP VAN DE BERG

Door **Yvonne Vast** Illustratie **Robby Bakker**

Héérlijk, als de buitenwereld weerspiegelt hoe ze zich van binnen voelt. De wind slaat regendruppels in haar gezicht en vermengen zich met haar tranen. Elke stap die ze zet voelt als een gevecht met de zwaartekracht. Nog steeds denkt ze dat ze de volgende dag wakker kan worden, springlevend, alsof het nooit gebeurd is. >>>



Haar lijf voelt als een gapend gat. Zoals een geïmplodeerde ster, bezweken onder de drukkende kracht van buitenaf. Geen brandstof meer om haar eigen massa in stand te houden, waardoor ten einde de kern onder hoge druk ineens klapt. Wat er overblijft, is een zwart gat. Een zwart gat, dat alles om zich heen op slokt. Ook het licht.

‘Het is niet eerlijk, mama. Waarom heb ik dit? Waarom moet mij dit overkomen?’
‘Het leven is niet eerlijk, kind.’ Dat wist zij allang. Slechte dingen overkomen goede mensen. Goede dingen overkomen slechte mensen.
‘Maar wat nou als het nooit meer goed komt?’
Ze trekt haar naar zich toe en slaat haar armen om haar heen. Dat weet zij eigenlijk ook niet, of het goed komt.

Sommige woorden blijven je bij, omdat je ze hoorde toen je ze nodig had. *‘Als je naar de top van de berg klimt, kun je kijken naar de weg die je nog moet afleggen. Je kan ook achteromkijken en zien welke weg je al hebt afgelegd.’* Dus kijkt ze vaak achterom. Zo vergeet ze niet waar ze vandaan komt, te waarderen waar ze nu staat.

‘Wil je ook een kopje koffie?’ roept hij vanuit de deuropening. De kat glipt vlug naar buiten.

‘Ja, lekker!’
De wereld zoals ze die kende gaat nog steeds te snel voor haar, al wordt het beter. Haar hoofd is vaker helder en haar lichaam sterker, sterker dan toen. Ze weet dat dat een dankbaar gegeven is.
‘Alsjeblieft.’

Hij komt naast haar zitten. Stoom dwarrelt uit zijn kopje. Hij neemt een voorzichtige slok. Ze kent niemand die zo veel ontspanning ademt als hij, rustig zippend van zijn koffie. Gelukkig was hij altijd daar, als ze ergens dwaalde tussen hoop, wanhoop en realiteit, zoekend naar de juiste weg. Een plek van rust. De kat laat zich vallen in zand en begint wild te rollen. Als hij opstaat is zijn donkere vacht grotendeels beige.

‘Ja hoor, en dan straks die hele zandbak naar binnen lopen zeker.’
‘Ik geloof dat het zijn beurt is om te stofzuigen.’
Het is echt zo dat het gaat om de kleine dingen in het leven. ‘Je gaat het pas zien als je het doorhebt.’
De kat waagt een mislukte sprong richting de top van de vlinderstruik. Een dagpauwoog schrikt op, fladdert weg. Ze volgen haar golvende vlucht, tot ze uit het zicht verdwenen is.

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 sjorband tot aanhangwagen
Deskundigheid in de geestelijke Gezondheidszorg
Boeken, films en events
WIJ is dichtbij
Havendienstverlening
Sociale hulpverlening
Veur putjederij in en omt hoes
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 aanemingsbedrijf BV, Groningen
Schaap Strafrechtadvocaten, Groningen
Schilders de Vries, Groningen
Stichting Terwille, Groningen
Tandartsenpraktijk De Verbetering, Groningen
Willem Rietman Interieur Tynaarlo

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

Volgende maand in De Riepe:

Kunstkriebels: Kennismaken met kunst en cultuur

Niet elk kind gaat op vakantie. Als bij het begin van het nieuwe schooljaar kinderen mogen vertellen wat zij in de vakantie gedaan hebben, houden zij zich stil. Geld voor vakantie is er gewoon niet, of de situatie thuis is zodanig dat ze niet weg kunnen



En verder:

- Leerlingen dichtten over dakloosheid
- Drents Museum

Deze zal verschijnen rond
1 augustus 2024

Oplossing puzzel 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 73 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
Oldebertweg 61
9351 PC Leek, tel. 0900-118 88 81
www.wender.nl

WINSCHOTEN

Dagbesteding Werkpro
Papierbaan 60
9672 BH Winschoten
tel. 059-743 3004

DRENTHE

ASSEN

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

Openingstijden:
Dagopvang:
ma t/m vr 10:00-15:00 uur
Nachtopvang:
dagelijks 21:00-09:00 uur

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

EMMEN

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

Leger des Heils opvang Emmen
Weerdingerstraat 204
7822 BK Emmen
tel. 088-065 22 40

Leger des Heils
De Breehof - 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

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

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

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

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

Zorgopvang

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

Wonen Hoekstersingel

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

Wonen Bonifatiusplein

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

Nachtopvang

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

Aanloophuis Leeuwarden

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

LIMOR Crisisopvang en woonvoorziening de Kei

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

ENGWIERUM

Leger des Heils
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

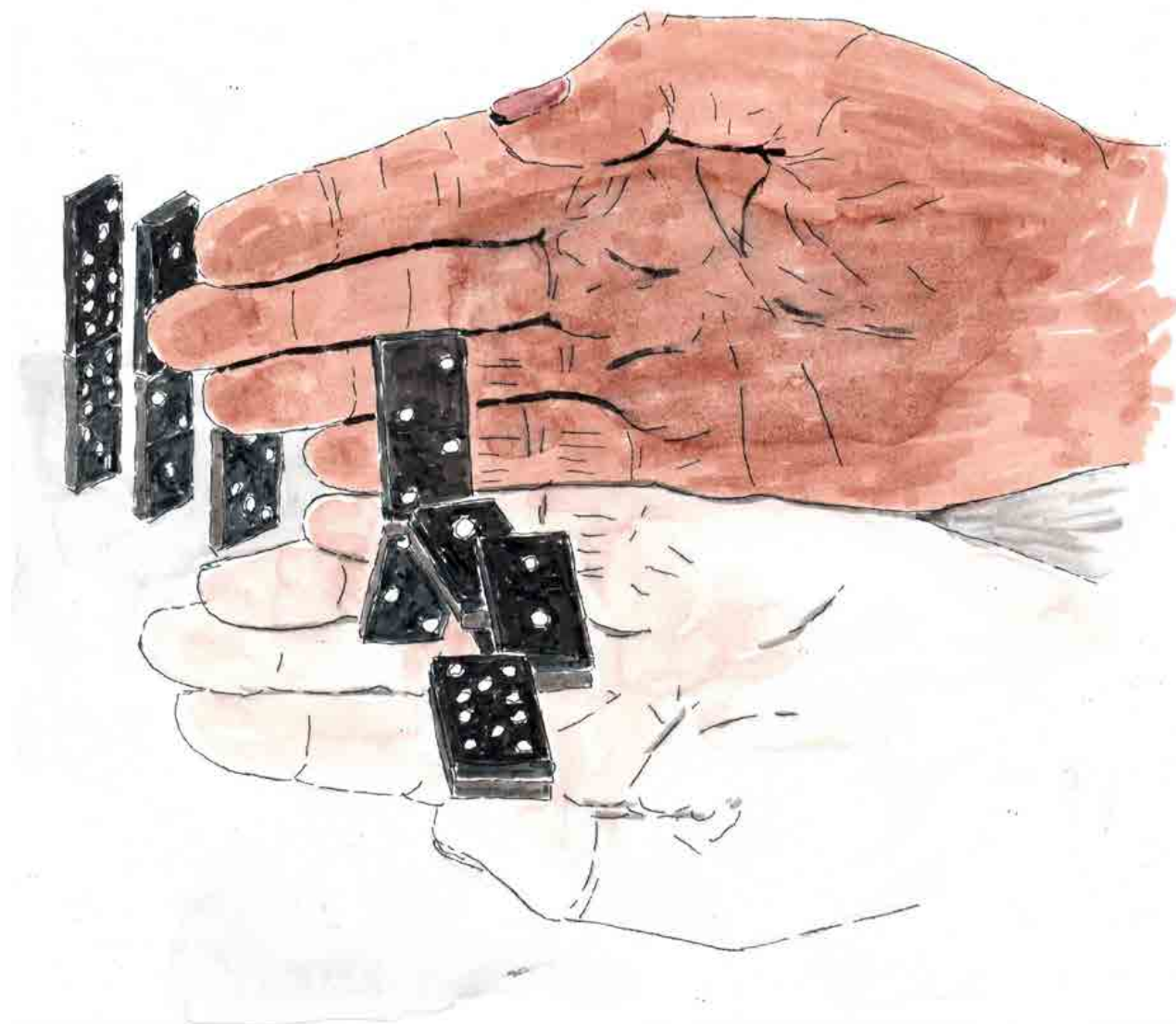
Sociaal Pension Sneek
Lemmerweg 53
8606 AA Sneek tel. 0591-648 261
www.wender.nl

De Herberg

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



Binnen, buiten, eigen en andermans grenzen

Door **Hannie Poletiek** Illustratie **Edwin Spoelstra**

Grenzen zijn er in soorten en maten. In grote lijnen kun je grenzen indelen in eigen en in andermans grenzen. En voor beide soorten geldt dat je je binnen of buiten die grenzen kunt begeven. Nu is het heel normaal en geaccepteerd om je eigen grenzen op te zoeken en zelfs over je eigen grenzen heen te gaan. Zo verleg je je grenzen. Er zijn mensen die ultra marathons bergop lopen in de Alpen. Dichterbij huis hebben we Maarten van der Weijden die de Elfstedentocht achterelkaar zwemt, fietst en loopt. Voor de een ligt de lat wat hoger dan voor de ander, en voor iedereen geldt dat af en toe je grenzen opzoeken en verleggen niet verkeerd is.

En dan heb je ook andermans grenzen. En Ja! Poetin, daar moet je van afblijven! In de media worden de oorlogsverslagen weergegeven met kaartjes waarin de grens dan weer naar links dan weer een beetje naar rechts opschuift. Onbegrijpelijk dat een land dat al zo immens groot is, met zoveel leed zijn grens probeert

te verleggen. Miljoenen rekruten worden gedood, nog veel meer gewond, volken op de vlucht, kinderen getraumatiseerd, soldaten met PTSS, families uit elkaar, ouders die rouwen en dat allemaal om je grens te verleggen. Laat al die soldaten aan hun eigen grenzen werken. Ik zie die militairen liever vijftig kilometer per dag marcheren bij de 4Daagse in Nijmegen dan creperen in de loopgraven bij Avdiivka. Laten we hopen dat ook Poetin dat snel in gaat zien en alleen nog aan zijn eigen fysieke grenzen gaat werken. Wat dacht je van een marathon lopen met bepakking in Siberië?

Zolang ik dat kan verleg ik mijn eigen grenzen, hoewel dat wel steeds lastiger wordt. Met het ouder worden treedt er een keerpunt op, sneller, verder, makkelijker wordt het niet, maar ik geniet nog steeds van mijn eigen prestaties. En niemand hoeft hieronder te lijden, behalve ikzelf.