



Korte Verhalen Club **V.A.E.N.W.**



Februari 2025

www.welzijnbergen.nl



**Stichting
Welzijn
Bergen**

Spelregels

Om de 4 weken (met uitzondering van een zomerstop) krijg je een onderwerp waarover je een kort verhaal of een mooie herinnering schrijft, dit mag ook in dichtvorm of met een mooie tekening. Illustraties bij de teksten zijn altijd welkom.

We denken aan minimaal een A5 (350 woorden), maximaal een A4 (700 woorden). Aanleveren kan digitaal, per post of je kunt het afgeven bij een van de wijksteunpunten. Zie de adressen op de achterpagina.

Je mag zelf weten of je een verhaal anoniem of met naam inlevert.

Hoe meer deelnemers, des te meer verhalen. Met elkaar maken we een bundel vol leesplezier met mooie, lieve en warme verhalen. We zullen de bundels ook in de verzorgingshuizen en bibliotheken in onze gemeente verspreiden.

De bundels worden digitaal toegestuurd.
Hier zijn geen kosten aan verbonden.

De bundels kunnen ook tegen een kleine vergoeding (€3,00) opgehaald worden bij de Wijksteunpunten.

Voorwoord

De titel van deze uitgave schreeuwt om een toelichting.

Mijn jeugd bracht ik door in Amsterdam Oost.

De Pieter Nieuwlandstraat, om precies te zijn.

Tegenover ons woonde een vriendin van mijn moeder, waar we ook regelmatig op bezoek waren.

Op de etage ónder die vriendin woonden twee jongedames, waarvan er één mijn interesse had: Annelies.

Tot een echte relatie kwam het nooit (ik was 15 of 16), maar ik was daar gedurende een jaar heel vaak en we deelden onze voorkeur voor muziek en Roxy Music was daarin 'leidend'.

Op enig moment viel mij op dat er op verschillende van de cassettebandjes (jaja, dat waren nog eens tijden...) die op de schoorsteenmantel lagen, als indicatie van de muziek óp die bandjes, VAENW stond. Met daarachter dan een cijfer.

Ik kon mijn nieuwsgierigheid niet bedwingen en vroeg Annelies wat de betekenis van VAENW was.

Haar antwoord was heel helder: Van Alles En Nog Wat!

Daar kon ik wel om lachen...

In deze bundel met voor de schrijvers een vrije onderwerpkeuze treft u ook van alles en nog wat. Niet alles daarin is om te lachen, maar toch: veel leesplezier!

Ronald Jelsma

Inhoud

Mieke Wijminga	5
Ab Helsloot	6
Ellen Swanenburg de Vije	9
Henk van Zadelhoff	11
Anneke Kettenes	14
Cootje Bronner	17
Sandra Schaaper	19
Fred Steinkuhler	22
Walter van Gelderen	23
Gerda Andriesma	25

Niet te vergeten woorden, zinnen en citaten

In de kast staan een paar mooie opschrijfboekjes. Kleurige kaften, gelinieerd papier.

Wanneer ik in een boek of tijdschrift iets lees dat me raakt, schrijf ik dat graag over.

Soms lees ik een interessante boodschap, spreekt iets me bijzonder aan of wil ik die tekst gewoon nog eens teruglezen.

Vaak komt het uit een boek, soms uit een dichtbundel, uit een interview in de krant of een artikel in een tijdschrift.

In de loop der jaren heb ik veel mooie woorden overgeschreven.

Als ik de tekst dan later weer lees verwonder ik me over iets dat me zeer lang geleden zo trof, en ook nu nog weer herkenning op kan roepen.

Vroeger vergat ik weleens om de bron te vermelden.

Ook bij onderstaande tekst weet ik niet meer waar het vandaan kwam.

Alles heeft een begin, een midden en een einde.

Voor het begin zijn daadkracht en creativiteit nodig.

Het midden vraagt om volharding en doorzettingsvermogen.

Aan het einde is er moed vereist om alles weer los te laten, bewust af te ronden en te genieten van wat volbracht is.

Mieke Wijminga

Wonen in Amsterdam: Gebed zonder end

Als je aan iemand vraagt waar hij of zij woont en de persoon zegt: “Gebed zonder end”, heb je de idee dat je flink in de maling wordt genomen. Maar je kunt er wonen, in deze smalle steeg in hartje Amsterdam. De steeg is gelegen tussen de Kuiperssteeg en de Grimburgwal en loopt evenwijdig aan de Nes en de Oudezijds Voorburgwal.



De naam van de steeg verwijst waarschijnlijk naar de vele kloosters, die in de Middeleeuwen in dit deel van Amsterdam hebben gestaan. Op de plek waar nu de steeg ligt, stond het Clara klooster. Een nonnenklooster dat in 1397 is



gesticht.

Ieder klooster kiest een eigen patroonheilige. De zusters van het Clara klooster kozen voor de heilige Clara van Assisi [1193-1253]. Onder invloed van Franciscus van Assisi, geeft Clara haar maatschappelijke positie op en sticht de Orde van de Clarissen. Zij kiest voor radicale armoede, gelijk Franciscus heeft gedaan.

De volledige naam van dit klooster luidt: “Convent der Susteren van Sunte Claren”. Het klooster wordt in 1585 opgeheven en afgebroken. De stad ging bouwen. De Kuiperssteeg werd aangelegd. Een dwars gelegen steeg werd in eerste instantie de Clarendwarssteeg genoemd, maar die kennen we nu als ‘Gebed zonder end’.

Er wonen mensen in deze steeg maar de smalle doorgang is vooral bekend bij muzikliefhebbers, door de ligging van het muziekcafé ‘Kapitein Zeppos’.

De lokaliteit op nummer 5, is een oud karakteristiek pakhuis uit 1880 en o.a. gebruikt als sigarenfabriek. Op de begane grond waren paardenstallen. De naam van het etablissement is gebaseerd op de naam van de hoofdrolspeler uit de gelijknamige Vlaamse serie. Kapitein Zeppos was de held van de jaren '60 van de vorige eeuw. Oprichter van ‘Kapitein Zeppos’ is Bob van Buren. Naast uitbater ook muzikant. Vele bands hebben in het eetcafé gespeeld en nog steeds kun je er genieten van lekker eten, drinken, muziek of een avond met



voordrachtskunstenaars.

De term ‘Gebed zonder end’ wordt ook wel gebezigd bij een lang gebed, waarbij je het gevoel kunt krijgen dat er maar geen eind aan komt. Het gevaar was dat de toehoorders hun aandacht niet meer bij het gesprokene konden houden.

Dat een straat of steeg een naambord kent is niet bijzonder. Nu zijn er echter verzamelaars van straatnaamborden. Dan is het bord ‘Gebed zonder end’ natuurlijk een geweldig verzamelobject. Het kon dan ook niet uitblijven dat dit naambord van de steeg met de regelmaat van de klok werd gestolen. De

gemeente Amsterdam heeft jaren geleden besloten om de naam van de steeg



maar op de muur te schilderen.

Het was kunstschilder Nicolaes Maes [1634-1693], die zich liet inspireren op het 'Gebed zonder end'. Hij schilderde een vrouw in gebed. Een met gevouwen handen biddende oude vrouw, zittend aan een gedekte tafel, met brood, kaas, een kruik, een kom en een bord vis. Door dit tafereel te schilderen zal de vrouw eeuwig bidden. De datering van het schilderij is rond 1656. De schilder was een leerling van Rembrandt van Rijn. Het schilderij is te zien in het Rijksmuseum in Amsterdam.

Weer een bijzondere straat in Amsterdam. Ik moet nu stoppen anders wordt mijn verhaal een

GEBED ZONDER END CENTRUM

Ab Helsloot

Een verhaal met een ommetje... maar dit geheel terzijde...

Ik word heel makkelijk getriggerd door een woord of zin en neem dan graag een afslag naar links of rechts, om vervolgens weer terug te komen bij het hoofdonderwerp.

Zo had ik een vriend die (helaas) is overleden.

Als de hartchirurg ernaast had gestaan toen het gebeurde, had hij/zij nog niets voor hem kunnen betekenen. Wel heeft het zijn familie geholpen om dit bij anderen te kunnen voorkomen. De hele familie is gescreend op zwakheden in de aorta en zowaar: een aantal familieleden werd hierdoor gered en zij kregen

een shunt om overlijden te voorkomen. De een z'n dood is de ander z'n....
redding. Maar dit geheel terzijde...

Mijn overleden vriend was kunstenaar. Hij schilderde en maakte foto's die hij
vervolgens weer bewerkte.



Vooral voor
schilderen
moest hij
'zwanger
worden'.
"L, ik ben
zwanger". In
het begin
snapte ik daar
niets van,
maar ik heb
op enig
moment wél

begrepen wat dat inhoudt en ook ik merk dat ik soms ook zwanger aan het worden ben. Het is misschien een rare uitdrukking, maar ik ga het uitleggen.

Creatief zwanger worden, daar heb ik het over. Je hebt een idee maar het gaat eigenlijk nog nergens over. Nóg niet. Het zaadje is geplant, maar moet nog ontkiemen, groter groeien, water krijgen, misschien wel mest en zeker zonnestralen. Dat water geven gebeurt bij mij meestal onder de douche, maar dit geheel terzijde...

En als het dan zover is, dan moet het eruit. Of het nu met kwasten is of achter de computer om te schrijven, het maakt niet uit, het moet gebeuren en vaak wel NU. Het creatieve proces is geboren! Niemand kan het tegenhouden, door roeien en ruiten zal en moet het gaan.

En dan gaat het ook, het vloeit, als water over akkers, je vingers vliegen over het toetsenbord. Zo ook dit verhaal, al dagen loop ik ermee rond, maar vanmorgen onder de douche begon het vorm te krijgen, vooral die zin die hij altijd gebruikte, want hij was een meester en een kunstenaar om uit te wijden en links of rechts af te slaan om daarna te zeggen, bijna te roepen: “Maar dit geheel terzijde L!”

Ellen Swanenburg de Veye

PS

Ook dat L komt bij hem vandaan. Alleen de letter L. Ik word al jaren El genoemd, als afkorting van Ellen. Zo heet mijn zoon Espen: Esp en mijn zoon Christian: Cris.

Als je geen afkorting van je voornaam wilt, dan moet je als ouder(s) je kind geen ‘lettergreep voornaam’ geven, maar dit geheel terzijde.....

Klimaat

Nederland heeft een gematigd zeeklimaat, met momenteel relatief milde winters, warmere zomers en neerslag gedurende het hele jaar. De invloed van de Noordzee is bepalend voor ons klimaat. Het zeeklimaat in de overige zeeën zorgt voor meer orkanen en een enorme verwoesting van eilanden en delen van landen. Het aantal neemt alleen maar toe. Ik kan mij nog de winters herinneren (eind jaren '60 en begin jaren '70) met veel ijs en sneeuw. Lekker schaatsen op de sloot of op grotere plassen. Met de slee van de heuvels af. Wat een pret!! Daarna heb ik nog wel korte perioden met sneeuw en ijs meegemaakt. Ik woonde toen nog in Arnhem. Van foto's gezien, en wat mij is verteld (door mijn ouders) is dat de mensen zelfs op de Rijn konden schaatsen. Dit is nu niet meer voor te stellen. Ook de Elfstedentocht is 'verleden tijd'.



De klimaatverandering is dan ook niet meer te ontkennen. De opwarming van de zeeën is een feit. Versneld ijsverlies heeft een behoorlijke impact voor de zeespiegelstijging. Dieren worden bedreigd door klimaatverandering. Aantasting van hun leefgebied en verminderde voedselbronnen. Steeds meer dieren en plantensoorten worden met uitsterven bedreigd. Koraal kennen we allemaal. Koraal behoort tot de snelst afnemende soort ter wereld. Als gevolg van massale verbleken, ziektes en afsterven door opwarming en verzuring van de oceaan. Veel zeedieren hebben hierdoor een tekort aan eten. Ijsberen, zeeschildpadden, walvissen en pinguïns hebben het moeilijk. Zo zijn er nog veel meer bedreigde diersoorten (o.a. hommels).



Vervuiling door de mens.

Sinds de industriële revolutie is de invloed van de mens op het klimaat groter geworden. De uitstoot van broeikasgassen, zoals CO₂ en methaan, zorgt ervoor dat de warmte wordt vastgehouden en daardoor stijgt de temperatuur op aarde. Ook wij als mensen ondervinden steeds meer schadelijke gevolgen doordat de mindere lucht-, water- en bodemkwaliteit leidt tot ademhalingsproblemen, allergieën, huidirritatie en zelfs kanker. De staalindustrie, waaronder Tata Steel IJmuiden, zorgt voor heel veel overlast in de regio.

Jaren geleden stond ik op een braderie in Wijk aan Zee. Ik had mooie Alpaca sieraden. Kettingen, oorbellen, broches en armbanden. Op deze dag regende het. Door de wind kwam de regen op mijn sieraden terecht. Wat bleek later bij een volgende braderie? De sieraden die ik niet had afgedekt waren chemisch aangetast. Achteraf had ik Tata Steel aansprakelijk moeten stellen. Sinds ik (en dus: mijn familie) dit weten gaan wij nooit meer naar Wijk aan Zee en er zeker niet zwemmen.



De mensen in en rondom IJmuiden trekken aan het kortste eind. De economie gaat voor de gezondheid van de mens (lijkt het). Al jaren kan Tata Steel doorgaan met de productie. Natuurlijk komen er verbeterpunten (schonere uitstoot) in de komende jaren. Maar de gezondheid van de mensen loopt nog steeds veel schade op. Soms is het even actueel en dan is het weer stil.

Zijn we naïef met z'n allen? Denken we het komt allemaal wel goed? Of het treft mij toch niet!

Plastics in de natuur (wateren, zeeën en lucht) zijn verwoestend. Gelukkig hebben we hier wat aan gedaan in Nederland en zijn we ons meer bewust van deze schadelijke vervuiling. Onlangs nog het nieuws over de uitstoot van deeltjes rubber (o.a. autobanden). Wat blijkt is dat we dit inademen en dat het inmiddels de hersenen aantast, vooral bij kwetsbare mensen. Ben je jong en gezond dan lijkt het erop dat je lichaam nog het nodige afbreekt. Toch wel zorgelijk. Wat is er nog meer dat wij niet weten?

Tijdens het schrijven van mijn verhaal voor de korte verhalen club merk ik dat ik hier nog heel veel over kan schrijven. Enerzijds maakt het mij somber en anderzijds word ik me meer bewust van de schade die wij met z'n allen aanrichten. Vragen komen er ook. Kijken wij als meerderheid van de mensen weg? Gelukkig hebben wij in Nederland nog water uit de kraan. Maar voor hoe lang nog? Hoe gezond zijn onze groenten nog? Qua 'hoeveelheid gezonde mineralen' gaat de kwaliteit van de akkers (kleigrond) hard achteruit.

Helaas zijn er nog werelddelen waar de bewustwording van de schadelijke gevolgen nog onvoldoende is. Ook de oorlogen, o.a. munitie en nog veel erger, zorgen voor een enorme vervuiling.

En nu door het 'beleid' van President Trump (ontkenning van de klimaatproblemen) wordt het alleen maar erger in de wereld, verwacht ik. Ook in Amerika staat de economie voorop. En de strijd in Nederland met de boeren is nog niet voorbij. De boeren hebben natuurlijk ook wel een punt. Een snelle oplossing leidt tot inkomens- en investeringsverlies.

Kortom: we hebben met z'n allen een enorm groot dilemma.

Toch: veel leesplezier.

Henk van Zadelhoff

Een kip op de rand van mijn bed

Al vanaf mijn geboorte heb ik astmatische bronchitis.

Gedurende de oorlogsjaren had mijn moeder alleen de zorg over mij.

Pappa zag ik pas na 5 jaar, na die verschrikkelijke jaren terug.

Toen hij mij voor het eerst zo benauwd zag, kreeg ik het zelf alleen maar benauwder. De bezorgde angstige blik, vergeet ik nooit meer.

Hij keek vaak door een kiertje in de deur, hoe het met mij ging.

In die tijd waren er nog geen goede medicijnen en lag ik vaak weken piepend en benauwd in mijn bed en kon de dokter vaak niets anders doen, dan luisteren naar mijn longen, om tijdig in actie te kunnen komen om een longontsteking te voorkomen.

Als hij langskwam, dan zei hij dingen om mij op te beuren zoals: "Daar ligt ons sijsje weer". Die bijnaam kreeg ik waarschijnlijk vanwege de piepende geluiden die ik maakte.

Adem in, adem uit, allebei even moeilijk, dat was hard werken .

Ik zocht toen al naar manieren om me een beetje te ontspannen.

Ik wilde zo graag buiten zijn, fietsen, mee op schoolkamp, meedoen aan de sportdagen, zwemmen, schaatsen.

In mijn jongste jaren wist ik hier toch altijd een manier op te vinden om hier mee om te gaan.

Ik zie mij nog in dat kleine kamertje liggen.

Een bed van muur tot raam, in de winter de bloemen op het glas, gevormd door de vorst. Toen waren de winters nog streng.

Geen centrale verwarming. Een kruik in bed met een oude sok eromheen.

Wollen dekens, waarvan pas veel later bleek, dat dat voor mij juist zo slecht was.

Maar allergietesten bestonden niet. Ook wisten we niet dat rokende ouders en zus, ook zo'n slechte invloed had.

Als ik beneden in de kamer lag, werd de kachel vrolijk bijgevuld door kolen uit de kolenkit. Dat daar veel stof mee gepaard ging, werd ook niet onderkend.

Kortom veel zaken, die niet bepaald helend werkten.

In dat koude kamertje waren de dagen en de nachten lang, ondanks de goede zorgen van mijn ouders.

Weer eens luisterend naar dat sijsje in mij, dacht ik ineens aan onze kippen. Ik had een lievelingskip en hoorde hem vaak ‘moederlijke geluidjes’ maken in het kippenhok.

De kip was allang gepensioneerd. Sinds zij geen eieren meer legde, kreeg ik het toch voor elkaar, dat mijn lievelingskip mocht blijven.

Ze werd omgedoopt tot ‘opoe’.

Opoë vroeg altijd mijn aandacht. Als ik uit school kwam, sjokte ze uit de ren naar het nachthok. Ze ging vlak bij het deurtje plat op de bodem zitten. Haar poten onder haar oude lijfje en haar vleugels ontspannen. Met deze ‘gebarentaal’ wist ze te vertellen, dat ik haar op kon pakken.

Gewillig in mijn armen nam ik haar mee naar binnen.

Mijn moeder was niet echt een dierenmens, maar toch vond ze het goed, dat ik opoe mee naar binnen nam.

Wel een krant eronder hoor, zei ze altijd.

Maar piepend in mijn bed, miste ik opoe heel erg.

“Kan ik nog iets voor je doen?”, vroeg mijn moeder keer op keer, trap op, trap af?

“Ja, zei ik, ik wil zo graag dat opoe bij me is”.

Ik weet niet of zij de kip uit het nachthok haalde of dat ze assistentie van mijn zus kreeg, maar ... opoe kwam boven.

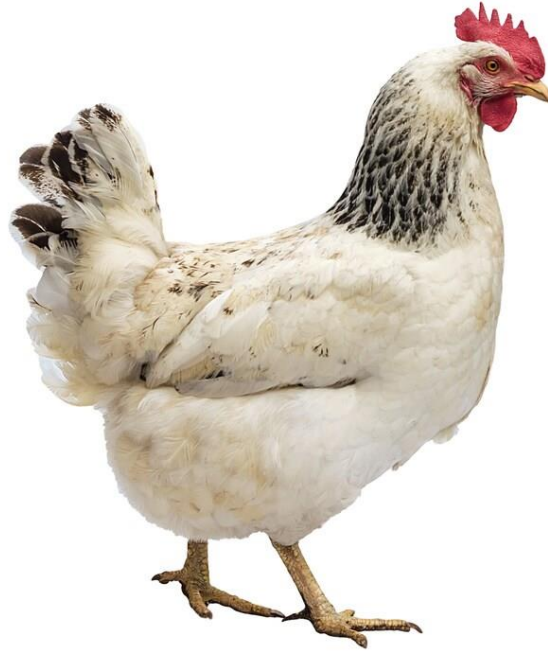
Krant op de grond en aan het voeteneinde van mijn bed.

Opoë zat heerlijk keuvelend op de ijzeren gebogen stang van het voeteneinde van mijn bed.

Sindsdien weet ik, dat kippen kunnen praten.

En ik praatte terug.

Sinds die tijd heb ik, in situaties waarin ik het moeilijk had, bij benauwdheid of pijn, altijd gezocht naar ‘een kip op de rand van mijn bed’.



Opoe is er natuurlijk allang niet meer.

Maar als ik me moest ontspannen, kwamen er andere beelden voor haar in de plaats.

Kabbelende beekjes als ik met zuurstof lag, een mooie fietstocht door de natuur, als ik een scan moest ondergaan, een mooie boom waar ik tegenaan ging zitten om tot rust te komen of energie op te doen, als het in mijn hoofd tolde.

De natuur is altijd gul in het aanreiken van energie.

Die kip op de rand van mijn bed, is altijd van onschatbare waarde geweest.

Anneke Kettenes

Traditie

Het woord roept bij mij meteen gevoelens van vreugde, warmte, gezelligheid en spanning op. Kerst, Sint-Nicolaas, verjaardagen, beschuit met muisjes eten, kortom: vreugdevolle gebeurtenissen in familiesfeer en daarbuiten.

Ik kan me vinden in de definitie waarin traditie wordt omschreven als 'een gebruik of gewoonte dat/die van de ene generatie op de andere wordt doorgegeven en op die manier tot cultureel erfgoed is geworden.'

Ik ben nog steeds blij dat ik me jarenlang ingezet heb, het Egmondse culturele erfgoed in stand te houden.

Als kind sta je er niet bij stil dat traditionele gewoontes, in het gezin waarin je wordt geboren en opgevoed, worden bepaald door de cultuur waarin je ouders leven. Wat was ik jaloers op mijn beste vriendin, die in een schitterende witte jurk haar eerst communie deed en ik als enige in de klas níet meedeed. Als tiener, op schoolreis naar Turkije werd ik me voor het eerst bewust dat het vieren van kerstfeest niet in alle landen gebeurde. In mijn eerste baan werd in het dorpje waar ik werkte het Oranjefeest het ene jaar door de 'kerkelijken' en het daarop volgende jaar door de 'grouwen' georganiseerd. Alleen de laatste term al! Als ik vertelde dat ik een heel mooie kleindochter had, kreeg ik te horen: 'Ja, vast en zeker. Halfbloedjes zijn meestal erg mooi.' Tijdens mijn verhuizing kwam ik mijn scriptie tegen, waarin ik de ontwikkeling van het kibboetssysteem in de nieuwe staat Israël beschreef. Ik zag opeens duidelijk dat het perspectief van waaruit ik dit onderwerp had benaderd, een weergave was van mijn protestantse opvoeding. Het was 'het beloofde land.' Geen ogenblik was het toen bij me opgekomen, dat er al eeuwen andere volken op deze plek woonden en het een van bovenaf gedropte politieke beslissing was, die heden nog door ettert. Ook kom ik te regelmatig tegen dat naar mijn gevoel het vasthouden van bepaalde tradities, niet per se een positieve impact geeft. Traditie kan dus beknellend zijn. Tijdens de jaren dat ik les gaf, maakte ik me zorgen als een in Somalië geboren leerlinge tijdens de zomervakantie naar Afrika ging. Waarom was ik er nooit zeker van dat, ondanks de voorafgaande gesprekken met jeugdzorg, de moeder onder druk van de familie daar, toch toestond dat haar dochter besneden werd en dus verminkt en met emotionele, sociale en lichamelijke problemen terugkwam?

Ik kan mijn Marokkaanse hulp, geboren in Nederland en getrouwd met een in Marokko geboren echtgenoot, niet daadwerkelijk helpen als ze me over de spanningen in haar gezin vertelt. Ze heeft een tweeling, dochters, die beiden een voortgezette opleiding volgen. Een van de tweeling draagt de hoofddoek als ze naar buiten gaat, de andere weigert deze om te doen, tot ergernis van hun vader. Op zo'n moment voel ik me machteloos. Voor mij is de invulling van het begrip 'traditie' niet meer zo vanzelfsprekend als ik lang geleden beleefde.



Twee mooie vrouwen.

Links: Egmond ca. 1900

Rechts: geboren in een stad in Nederland in 2007

Cootje Bronner

Vooroordelen



Wat is dat toch...??

We denken overal onze mening over te moeten geven, en geven er niets om als deze mening slecht gefundeerd is.

Het grote 'foute' voorbeeld zie ik bij de reacties en stukjes die op internet staan over tv programma's. Je bent 'aangeschoten wild' zodra je op tv komt.

Neem het programma 'Winter vol liefde'. We krijgen als kijker uiteraard beelden te zien die 'kijkers trekken'. De saaie beelden worden vást weggelaten.



Dit vertekenende beeld sterkt ons in onze vooroordelen. Feitelijk heeft zich uiteraard veel meer afgespeeld dan wat wij voorgeschoteld krijgen, maar wij hebben iemand verschillende keren een geïrriteerde reactie zien geven, dus is dat een chagrijnig persoon! Tja, in de flitsen die wij zagen lijkt dat ook zo, maar

wie weet hoeveel leuke aardige en vriendelijke dingen deze persoon heeft gezegd en gedaan zonder dat dit uitgezonden is...



We zien een moeder die: veel te overheersend is en haar zoon niet kan loslaten!! Maar zien we ook dat die jongen daar zelf eigenlijk niet zo veel problemen mee lijkt te hebben. Dat hij kiest voor degene die hij het leukste vindt en dat ook goed met z'n moeder bespreekt?

We focussen op datgene waar ons vooroordeel zich al geplakt heeft (door media invloed) en met dat vooroordeel 'tussen de oren' geven we de grofste kritieken, alsof wij de kenners zijn. Terwijl we maar een paar flitsen hebben gezien.



Zo zie ik het ook vaak met grotere zaken. Wat weet ik precies van de oorlog tussen Rusland en Oekraïne? Hoe is het ooit begonnen? Is Poetin echt zo vreselijk bezig of zit er meer achter de beginselen van deze ellende? Oorlog is sowieso afschuwelijk, maar kan ik oordelen wie de grootste aanstichter is met de bevooroordeelde informatie die ik krijg via sociale media?

**VAN DENKEN
WORDEN WE MOE**

**DUS OORDELEN
WE MAAR WAT**

Loesje

Ik vind het heel erg dat we ons oordeel vaak vellen op basis van summiere informatie. Ik probeer niet te snel een vooroordeel te hebben over mensen, situaties en dingen.

Soms laat ook ik me (helaas) toch verleiden tot 'ongegronde uitspraken'. Eigenlijk zijn alle nare reacties op sociale media voor mij een waarschuwing: zo wil ik niet zijn!!



Ik hoop dat nog meer mensen wat meer gaan nadenken over hun vooroordelen. We kunnen anderen er enorm mee kwetsen, beschamen of zelfs kapot maken, terwijl wij niet eens precies weten hoe de vork in de steel zit. Het zou veel fijner zijn wanneer we ons op positieve feiten richten. Zeggen dat iemand er leuk uitziet of een mooie uitstraling heeft of een goede smaak.

Check samenaarresultaat.nl (6 communicatie ezelsbruggetjes) over goede communicatie waarbij op 1 staat: oordeel niet te snel!

Een goede les voor ons allemaal.

Sandra Schaaper

Zo vrij, hoe vrij is free.....

Vrij, gaat bij mij naar meer ruimte...

Het grotere voelen...

Voelt goed.

En rust.

Wat is dat met dat vrije gevoel, dat alle kanten op kan.

Preciezer zijn kan ook omdat je meer gefocust kan zijn in plaats van van links naar rechts.....

Kan ik m'n ego minder aan het woord laten...

Het echte rechte voelen meer te uitten.

Het kind zijn... komt steeds weer bij mij op.

Voelt echter! Eerlijker!

Open zonder te veel obstakels.

Terug steeds naar die ene bron in plaats van opgebouwde foefjes.

Vrij voelen, kan ook steeds opnieuw beginnen als ik weg glijd.

Dat te weten en te herhalen helpt.

Maakt situatie nieuw... en fris...

Ja, dat woord 'vrij' kan veel brengen.

Mooi woord: Vrij.

Klinkt als Openheid.

Voel opluchting opkomen, van: ja kan vaak ook anders, dan steeds in de comfort zone te blijven hangen.

Echt vrij nieuw 'nieuws' binnen te hengelen, van: o ja zo kan het ook...

Goh... kan helderheid brengen.

En kan steviger aanvoelen.

f r e d steinkühler

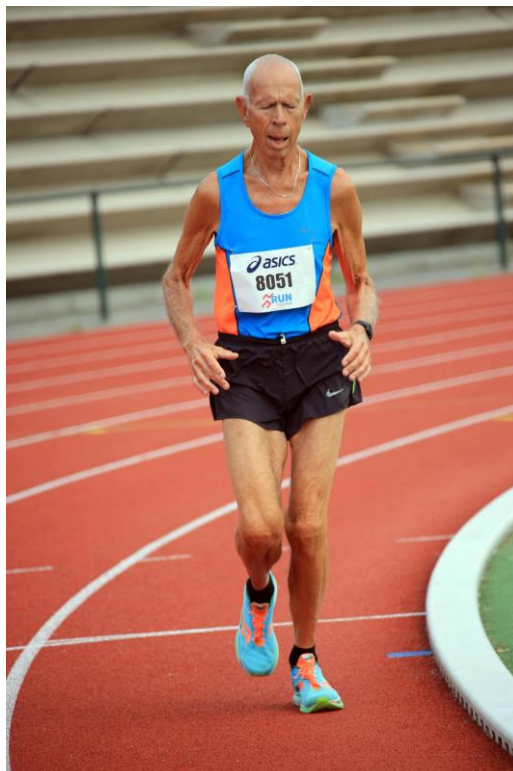
Verdwalen

“Ik ben over anderhalf uur weer terug”.

Met mijn partner ben ik op vakantie, ergens in het midden van Frankrijk. Twee tot drie keer ga ik vroeg in de morgen hardlopen, mijn partner leest graag en zegt: “Veel plezier, haast je niet, denk om de honden, ik ga naar het zwembad, mijn boek is nog lang niet uit, we gaan nog wel vanmorgen boodschappen doen, als je nog....”.

De laatste zinnen heb ik niet meer gehoord, ik was al weg. Het is rustig op de kleine weggetjes langs de ‘graanschuur van Frankrijk, goudgele korenvelden, afgewisseld met grote kassen, weilanden met koeien die mij verwonderd aankijken. Ik geniet met volle teugen. Als ik de weg niet ken kies ik voor een heen-en-weertje. In dit geval 45 minuten heen, omkeren en terug naar de camping.

Zo heb ik dat al een paar keer gedaan. Hardlopen is voor mij niet altijd ‘het hoofd leegmaken’. Vaak ben ik ook aan het nadenken over van alles wat in mij opkomt. Wat gaan wij doen vandaag, wat zullen wij gaan eten vanavond, hoelang blijven wij nog op deze camping, etc. Plotseling komt mij de terugweg niet meer bekend voor en ik ben al 20 minuten aan het (terug)lopen.



Een lichte paniek overvalt mij. Ik zie niemand in de buurt die ik kan vertellen dat ik de weg kwijt ben en of zij weten hoe ik verder moet lopen. Ik kijk naar de zon, op de heenweg had ik die in de rug. Ik kies voor doorlopen met de zon in mijn gezicht. Vaak zijn er borden te zien met de naam van de camping en wellicht herken ik ook op een gegeven moment bekende wegen. Dat was niet het geval en de anderhalf uur waren al lang voorbij. Ik had een keuze: doorgaan of stoppen.

De verleiding was doorgaan, niet opgeven, ik moet en zal het zelf oplossen. Toch ben ik gestopt met hardlopen. Gewoon stilgestaan. Nagedacht, de paniek tot rust gebracht, goed om mij heen gekeken. Ik zag een boerderij aan het einde van een zijweggetje. Ik ben daarnaar toegegaan, mijn trots over boord gegooid. Twee nijldige blaffende honden verwelkomden mij, gelukkig achter een hek. Zij bleven blaffen en ik bleef ze zo vriendelijk mogelijk aankijken. Na een poosje kwam er iemand naar buiten, kalmeerde de honden en vroeg in rap Frans wat ik wilde. Ik kan mij redden in het Frans en zei: "J'ai perdu la route vers le Camping....." De toevoeging 'Naturiste' heb ik maar overgeslagen, dat zou verkeerd kunnen vallen. Het was een aardige boer en ik mocht mee naar binnen, kreeg koffie, en hij ging op een computer zoeken waar de camping was. Dat was nog een heel eind en hij bood mij aan met zijn jeep mij terug te brengen.

Ik had heel wat uit te leggen aan een super ongeruste partner. Maar dat is gelukt. Diezelfde dag hebben wij nog een op de markt gekocht kaasje bij hem langs gebracht.

De honden bleven blaffen!

Walter van Gelderen

Verlies

Hoe ouder ik word hoe meer ik verlies en daarmee bedoel ik ook de jaren die achter mij liggen, hoe snel het leven gaat.

Bij het ouder worden vind ik de acceptatie van de kleine en grote ongemakken het lastigst, het niet meer kunnen en willen en de realisatie van de 'weinig' jaren in het verschiet.

De voordelen zijn het niet meer 'moeten' en het kunnen kiezen wat wel en wat niet te ondernemen.

De uitdrukking: je onschuld verliezen kan op verschillende manieren worden geïnterpreteerd. Peuters en kleuters verliezen hun mooie open 'alles is mogelijk-blik' rond hun 5e/6e jr.

Daarnaast verlies ik geliefden door overlijden. Mijn eerste ervaring was de zelf gekozen dood van mijn 2 jaar oudere zus. Ik zag het aankomen en het verlies en de impact van haar dood waren groot en werken in mijn hele leven door.

Het verlies van vriendschappen om duidelijke en onduidelijke redenen.

Mijn scheiding was een groot verlies van onder andere een lieve talentvolle man die zijn leven verdrook. Een hartsvriendin, een prachtige danser, kon het leven uiteindelijk ook niet aan en in de laatste 5 jaar heb ik mijn laatste drie familieleden verloren: mijn oudste zus, mijn jongere broer en mijn zusje, die ik nog erg mis. Alleen 'over', niet alleen haar verlies maar ook dat van 'mijn verleden'. En evenzo geeft het mij ruimte.

In oktober '24 vroeg vriendin Marjo, die na 5 jaar was uitbehandeld, mij haar te begeleiden tijdens het stervensproces. Ik voelde mij gekend en ik was de dood altijd ontlopen.

In oktober gingen wij nog regelmatig samen naar het Filmhuis en in november zei ze mij dat zij sneller dood zou gaan dan gedacht. Het proces zó dichtbij mee te maken was bijzonder en minder naar dan gedacht, ik was blij er voor haar te kunnen zijn. Zij stierf dit jaar op 23 januari, uiteindelijk door euthanasie en ik mis haar.

De pijn en het gemis van verlies stel ik uit, ik merk het verdriet niet direct, ik stel de pijn uit, zodat ik de situatie kan overzien en kan handelen tot het 'te doen' is.

Gerda Andriesma

Vragen?

Neem dan gerust contact op met één van de wijksteunpunten van Stichting Welzijn Bergen.

Op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur bereikbaar op:

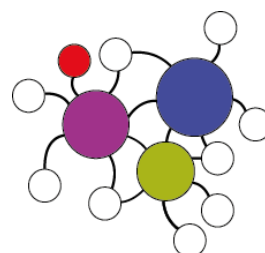
Wijksteunpunt Bergen: T 072 - 582 14 50
Binnenhof 9-11, 1861 JW Bergen

Wijksteunpunt Egmond: T 072 - 506 52 04
Hanswijk 1B, 1934 CP Egmond a/d Hoef

Wijksteunpunt Schoorl: T 072 - 509 52 67
De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl

Aanleveren kopij
c.meliefste@welzijnbergen.nl

www.welzijnbergen.nl



*Algemeen Nut
Beogende Instelling*
ANBI

**Stichting
Welzijn
Bergen**