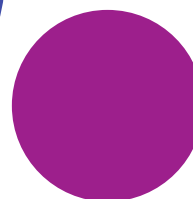
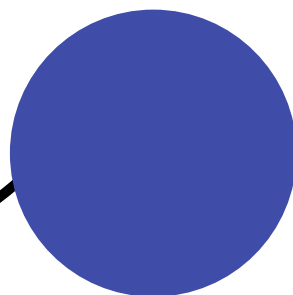


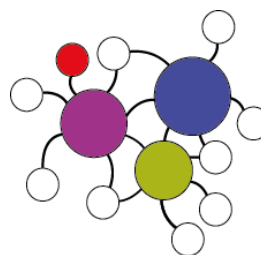


# Korte Verhalen Club

Van alles wat



[www.welzijnbergen.nl](http://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

Groet allen,

Deze uitgave is, met een beperkt aantal inzendingen, ‘voor ons doen’ toch vrij lijkig geworden.

Een mooi geheel met paar bijzondere bijdragen in de vorm van ‘echt verzonnen’ verhalen, die uit de pen zijn gevloeid.

Bij één verhaal moest ik denken aan de bekende openingszin van een tv-serie: “Er is meer tussen hemel en aarde, mijn beste Horatio”.

Het meer persoonlijke karakter van een aantal bijdragen vind ik ook mooi om te lezen.

Dicky leverde mij een lijst met tig potentiële onderwerpen, waar we in januari 2024 een keuze uit kunnen maken.

Ik ben benieuwd naar de ervaringen van de deelnemers die op 6 oktober hebben voorgelezen ‘uit eigen werk’ in de bibliotheek, in het kader van de ‘week van de ontmoeting’.

Ik ben inmiddels ook redactielid van Schakels, waardoor een bijdrage van mij er deze keer bij inschiet.

Ronald Jelsma

## **Inhoud**

Ab Helsloot	5
Mieke Wijminga	7
Anneke Kettenes	13
Dicky Spee-Schut	17
Gea van Zadelhoff	18
Elly Bovee	20
Cootje Bronner	23
Hans van de Langenberg	26
Walter van Gelderen	29
Henk van Zadelhoff	31
Fred Steinkühler	33
Sandra Schaaper	35

## FOMO of JOMO

De digitale wereld van internet, WhatsApp, Twitter (nu: X), Tiktok, Facebook, Instagram en LinkedIn, of hoe al die digitale media ook mogen heten, levert al een aantal jaren een nieuwe ziekte op genaamd: FOMO. Het is de angst om iets te missen oftewel 'Fear Of Missing Out'. Dit fenomeen is de obsessieve bezorgdheid van (vooral) jongeren om een sociale interactie, ervaring of andere gebeurtenis mis te lopen en het niet bij te kunnen houden. Wat triest dat dit één van de gevolgen is van onze sociale media.

Als je deze ziekte onder de leden hebt sta je, digitaal gezien, steeds 'aan'. Elk bericht dat binnenkomt wil je tot je nemen, want je mag niets missen. Dit leidt tot een constante rusteloosheid: dus haasten van gebeurtenis naar gebeurtenis. Het woord 'genieten' past daarbij niet in het plaatje. Deze personen kijken ook continu op de klok. Verder de angst dat er dingen gebeuren waar jij niets van weet.

De realiteit is dat je in je leven het meeste niet weet, hoort of ziet, laat staan dat je er deelgenoot van bent. Er gebeurt zoveel in de wereld, dat de menselijke geest dit in z'n geheel niet kan verwerken. Zelfs als je de informatie terugbrengt naar 1 minuut van je leven dan kun je nog niet alles tot je nemen. Het woord 'genieten' is voor de mensen die last hebben van het FOMO-syndroom niet in gebruik. Oorzaak is het enorme overmatige informatieaanbod. Ook het constant plaatsen van berichten zorgt ervoor dat FOMO een chronische ziekte wordt.

Er wordt zoveel informatie verspreid waarvan ik mij afvraag wat de meerwaarde is van het bericht. Ik kan mij voorstellen dat iemand blij is dat er een struik in de tuin prachtig in bloei staat, maar wat is de meerwaarde van publicatie? Het is voor een individu heel fijn als je een nieuwe jurk hebt gekocht, maar waarom maakt iemand er een foto van om dit aan de wereld te tonen? Ik ben daar niet geschikt voor. Ik heb dan ook geen last van FOMO. Laatst nog maar eens even aan de huisarts gevraagd, maar die stelde vast dat ik geen gedrag vertoonde dat op FOMO lijkt. Er was genoeg andere ellende, maar dat terzijde.

Nu is er gelukkig een medicijn dat FOMO kan bestrijden: JOMO. Dat is een medicijn dat je de gehele dag tot je moet nemen. 'Joy Of Missing Out'. Genieten van het feit dat je er [even] níet bij bent. De mensen met het syndroom van FOMO zijn heel blij met het JOMO-medicijn. Het laat lege plekken zien in je agenda en het geeft de

mogelijkheid om gewoon lui op een ligbed te liggen zonder anderen erbij, geen mobiele telefoon in de aanslag en de tablet niet in de 'actie stand'.

Een praktijkvoorbeeld: Corinne. Al een aantal jaren is dit haar patroon.

's Morgens, voor dat ze naar het werk gaat, **snel** naar de sportschool. Dan **snel** naar het werk. In de pauze **snel** boodschappen doen, weer aan het werk en na einde werkdag **snel** naar huis. **Snel** de maaltijd in de magnetron, om daarna **snel** naar vrienden te gaan. En dat zeven dagen in de week. FOMO in optima forma. Ze heeft haar leven, voor haar eigen gezondheid, drastisch gewijzigd.

Nu neemt ze dagelijks haar portie JOMO tot zich. **Rustig** ontbijten en dan **rustig** naar het werk. In de pauze even lekker **rustig** op een bankje zitten, zonder gebruik te maken van de mobiele telefoon. Na het werk **rustig** naar huis om **rustig** te koken. 's Avonds zet ze de televisie niet aan en gaat **rustig** zitten tekenen. Maximaal 2 keer naar de sportschool. Ze voelt zich al geheel opgeknapt.

Ik mag graag naar een museum gaan om een mooie tentoonstelling te bekijken. Nu hebben we in Nederland 631 musea. Ik kan mij natuurlijk als een FOMO gedragen om al deze musea achter elkaar te willen bezoeken, maar dat ga ik niet redden. Dus moet je keuzes maken en kijken waar je interesse ligt. Als je een keuze hebt gemaakt kijk je eens in je agenda wanneer je het gekozen museum wilt bezoeken. Trek er een dag voor uit. Dus volgens het JOMO-medicijn: ontspannen van deze dag genieten. En weet: genieten is voor eenieder anders.

Ik ga in alle rust koken. De sperziebonen één voor één opzetten. Rustig werken aan mijn maaltijd. Moet ook wel. Ik zal eerst de 'sperzie' scheiden van de boon, want de voedingstof zit in de sperzie en niet in de boon. Wat zal dat lekker smaken op JOMO-niveau.

Ab Helsloot

## Libel

Dit verhaal begint bij de vijver in onze tuin. Jan vindt daarin de larve van een libel. We bekijken hem en zien duidelijk een omhulsel met pootjes en een grote kop. Bovenop de rug van de larve zit een gat waaruit de libel is opgestegen. Wat bijzonder om dit fragiele, bijna gazen omhulsel te kunnen bewonderen. De larve, geboren uit een ei dat door de libel onder water wordt afgezet, leeft daar drie tot vier jaar en komt dan naar de oppervlakte. De libel wringt zich uit het vlies en pompt de vleugels op om op te stijgen. Waarschijnlijk zijn er al tientallen libellen uitgevlogen, maar nooit eerder vonden we de larve. Ik laat hem aan mijn kinderen zien en zet hem daarna op een watje in een doosje.

Als ik 's avonds naar mijn overbuurman ga, neem ik het doosje mee. Iedere dag wip ik even bij hem aan, met een bordje eten of een beker warme chocolademelk. Joop is ernstig ziek en weet dat hij niet lang meer zal leven. Regelmatig praten we over de dood en over het boeddhisme, proberen een droom te duiden, of zijn gewoon even stil. Elke avond geef ik hem een reiki-behandeling en bij de klanken van hobomuziek krijgt hij, net als ik, nieuwe energie. Als ik hem de larve laat zien, is hij zeer ontroerd en hij vertelt me dat hij op dezelfde manier naar zijn lichaam kijkt. Na zijn overlijden zal het stoffelijk overschot achterblijven op aarde, maar zijn ziel zal, zoals de libel, opstijgen en eindelijk vrij zijn. We praten over reïncarnatie en een nieuw leven. Hij straalt als hij naar de larve kijkt en ik besluit om het doosje bij hem achter te laten. Er wordt een plekje gezocht op de schoorsteenmantel en in de dagen die volgen, spreekt hij met veel mensen over de dood en reïncarnatie. Als de huisarts hem bezoekt en Joop hem enthousiast de larve toont, komt hij weer even met beide benen op de grond: "Dood is dood en daarna is er niets meer", aldus de arts. Zoveel zielen, zoveel zinnen.

Kort voor zijn 67e verjaardag sterft Joop. Ik ben bij hem en geef hem reiki. De muziek klinkt door de kamer en vredig sluit hij zijn ogen: een mooiere overgang is bijna niet mogelijk. Wat doe ik met de larve? Moet die mee in de kist?

Ik besluit om het doosje aan Joops vriendin te geven. Ze woont in een verpleeghuis en kon haar vriend nauwelijks nog bezoeken. Natuurlijk kent ze het verhaal van de larve en dankbaar neemt ze het tere, zwarte diertje aan. Als ik later weer eens bij haar op bezoek kom, overhandigt ze me het doosje met de woorden: "Ik denk dat jij er een betere bestemming voor weet". Zo kom ik weer thuis met het diertje, dat nog steeds niet verteerd is.

Hoe bestaat het toch dat we daarna geen larve meer zien? We zoeken regelmatig bij de vijver, maar we vermoeden dat het lichte hulsje in de meeste gevallen al is weggewaaid of vertrapt.

Ik besluit me op te geven als vrijwilliger in de terminale zorg. Bij Humanitas krijg ik een gedegen training en word vervolgens ingezet bij terminaal zieke patiënten die in hun eigen huis willen overlijden. Zo volg ik ook een cursus 'Praten over de dood' en bij de laatste bijeenkomst moeten we een symbool meenemen. Iets dat ons aan de dood doet denken en waar een verhaal aan vastzit. Ik kies voor het doosje met de larve en vertel het bijbehorende verhaal. Ik zie dat de cursusleidster heel emotioneel reageert. Ze vertelt dat haar dochtertje is verongelukt. Het meisje had tijdens de vakantie in het buitenland een mooi T-shirt uitgekozen met de print van een libel. Op de dag van haar begrafenis was er een libel door de kamer gevlogen, het was hun nieuwe symbool geworden. De larve krijgt een nieuwe bestemming. Ik geef het doosje aan haar. De volgende dag krijg ik een e-mail waarin ze mij bedankt. Ook voor haar man en hun andere dochtertje is het mooi om te zien hoe uit de opening in de rug van dit zwarte diertje een libel is weggevlogen. Zij zullen er vaak naar kijken.

Zo nu en dan haal ik tijdschriften uit de bibliotheek en zo lees ik de rubriek 'De Gouden Libel'. Een vrouw schrijft over haar collega die haar dochtertje heeft verloren. Ze heeft bewondering voor de manier waarop de vrouw het leven weer heeft opgepakt en haar verdriet heeft omgezet in energie. Ze heeft een centrum voor rouwverwerking opgezet onder de naam 'Het Lantaarntje' (een soort libel). Wat is het mooi om te lezen hoe de cursusleidster, die mijn larve kreeg, toch weer is doorgedaan en wat toevallig dat ik het in dit tijdschrift lees.

Ik mag veel verschillende mensen in hun laatste levensfase begeleiden, elke keer is het mooi of ontroerend en altijd weer geeft het me een goed gevoel. Veel van de gesprekken zal ik nooit vergeten.

Na 7 jaar terminale zorg raak ik emotioneel uitgeput. Ik kan mijn eigen grenzen niet meer goed bewaken en voel dat ik geen afstand meer neem. Mijn verstand zegt dat ik het allemaal wel aan kan, maar mijn gevoel protesteert. Mijn lijf komt in opstand, maar eigenlijk wil ik er niet naar luisteren, omdat ik zoveel liefde en kracht vind in de omgang met terminale patiënten.

Ik praat erover met een vriendin, we zitten buiten aan de koffie en kijken naar haar mooie vijver. Plotseling valt ons oog op een donker insect, het zit doodstil. Er ontstaat een gat in zijn rug en daaruit komt een libel tevoorschijn, nat en teer. Sprakeloos kijken we naar het schouwspel, bang dat een vogel de libel zal oppikken. Na ongeveer een uur is de libel opgedroogd en spreidt hij zijn vleugeltjes nog verder uit. In het zonlicht lijkt het op heel fijn gaas. Dan vliegt hij weg. Een prachtig gezicht. Als ik thuis kom heb ik spijt dat ik niet beter naar het omhulsel van de larve heb gekeken en alleen maar aan de libel heb gedacht. Enkele weken later breng ik mijn vriendin naar het ziekenhuis. Ze krijgt een nieuwe heup. Ik zorg daarna zo nu en dan voor haar eten en andere praktische zaken. Zij wil mij daar graag voor bedanken en me iets geven. Ik beloof erover na te denken.

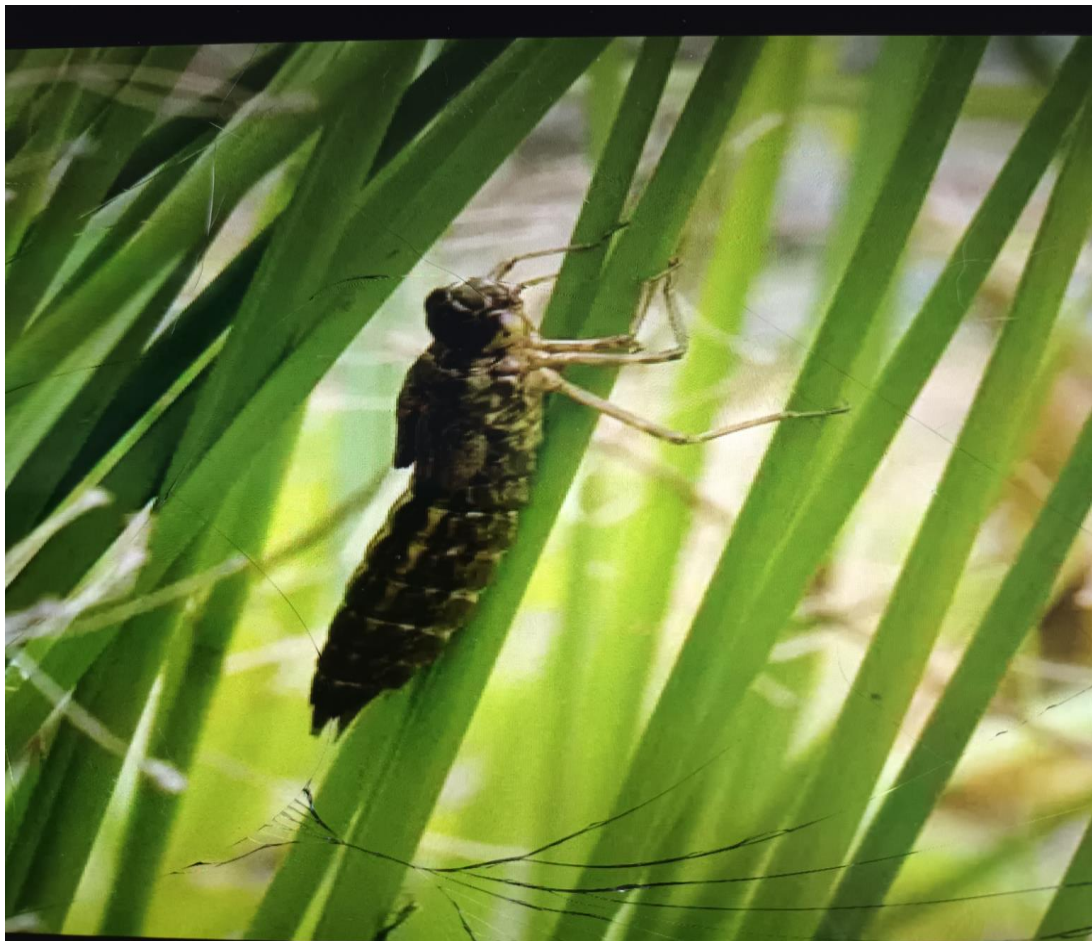


Als ze me een paar dagen later de larve van een libel toont, vastgezogen op de muur van haar huis, weet ik wat ik graag wil hebben. Wederom komt het tere, zwarte omhulsel op een watje in een doosje bij mij.

En weer staat er een larve op mijn plank, dit keer onder een mooi glazen stolpje. Ik kijk er vaak naar en denk dan aan al die mensen die mij zo veel mooie, intieme momenten gunden.

Het voelt goed om even afstand te nemen. Ik besluit om te stoppen met mijn vrijwilligerswerk bij Humanitas, maar mijn ervaringen kunnen me niet afgenomen worden, die koester ik. De cirkel is rond.

Mieke Wijminga















**Is het wel winter?**



Een dag in februari 2022.

Een stralende zonnige dag.

Vandaag kunnen er geen wolken worden gelezen, in de strakblauwe lucht.

Morgen misschien, hopelijk een mooie witte 'mooi weer-wolk'.

Mijn fantasie slaat vaak op hol, als er een wolkenlucht te bewonderen is.

Onder invloed van de Noordzee en het IJsselmeer, waar Noord-Holland als het ware tussen bekneld ligt, raak ik (net als de oude meesters) geïnspireerd door deze natuurverschijnselen. Ik pak dan mijn iPad en ga schrijven!

Ik zit op dit luwe plekje en kijk door de nog kale wintertakken naar de zon. Er is een paartje houtduiven in de berkenboom geland, ze zoeken een plekje om binnenkort hun rommelige nestje te gaan bouwen.

Ze inspecteren de boom en scharrelen ook rond op de grond. Een schatkamer vol kleine takjes, die door de laatste stormen uit de bomen zijn gewaaid.

Ze beginnen met het keuren van hun bouwmaterialen.

Onbeholpen vliegen ze heen en weer. De aanvliegeroutes zijn niet zoals de door mensen bedachte start- en landingsbanen!

De duiven verliezen regelmatig een tak, omdat ze de lengte verkeerd hebben ingeschat.

Tussen grote, nog kale takken door, fladderen ze met veel kabaal met een snavel vol rommelige, te lange of te korte dorre takjes heen en weer. Dit maakt ze soms overmoedig, waardoor ze hun nest al verraden voordat het helemaal klaar is. Er wordt veel energie verspild, er zitten veel vruchteloze vluchten tussen. Waarom doen duiven zo? Waarom pakken ze vaak maar wat ze voor de bek komt, waarom sjarren ze aan takken die toch niet loslaten, waarom doet een duif het anders dan een mier!

Waarom verraden ze zich zo gemakkelijk door hun stuntelige gefladder?

Ze lijken wel altijd de moeilijkste route te kiezen. Of is dat een afleidingsmanoeuvre ?

Ik draai mijn gezicht naar de warme winterzon en geniet van de natuurlijke geluiden in wat eerst alleen een oorverdovende stilte leek.

Ik hoor hoog boven me de schrille kreten van de buizerd.

Ik zie hem gebruikmaken van de thermiek om, zonder de vleugels te bewegen, steeds hoger te cirkelen.

Ik hoor nu op verschillende plekken koerende duiven, ze praten met elkaar.

Ik tel de 'twee of drie zinnetje's', soms wordt een zinnetje halverwege gestopt.

Ze vertellen elkaar wel steeds dezelfde verhaaltjes en geven de adressen van hun nieuwe nestjes door.

De mezen zijn zich aan het bewijzen door hun ontelbare lokroepen.

Al zie ik ze al wel met volle snavels met mos bezig.

Kunnen ze ook praten met hun bek vol?

De spechten laten horen, welke boom ze hebben uitgekozen en hameren er op los. Ik hoor dat uit verschillende richtingen, waar ze om beurten zo hard mogelijk tegen de bomen roffelen.

Elke specht heeft zo te horen een ander soort boom uitgekozen, te onderscheiden door de variatie in de hoogte van hun repeterende geluid. Af en toe schateren ze van de lach.

Ze genieten van het mooie weer en lossen hun eigen woningnood op.

Konden wij mensen dit maar.

We zijn overgeleverd aan overheids- en gemeenteregels.

We moeten vergunningen aanvragen.

Zoeken op internet.

Zijn afhankelijk van aankoopmakelaars en hypotheekverstrekkers.

Wij mensen zien door de bomen vaak het bos niet meer.

Misschien lachen de spechten ons wel uit om al die regels die het mensenvolkje heeft bedacht.

De specht, de bij, de vlinder, de egel, de spin, de pad, en de mol: ze hebben geen ministeries nodig.

De pad heeft lak aan verkeersborden.

De specht zoekt zijn favoriete boom uit en timmert zijn houten holletje. Door het gehamer laat hij horen dat deze woning is verkocht.

De eerste vlinder dwarrelt al van hot naar her en laat ons genieten van haar kleurenpracht én is blij met een hoekje brandnetels waarin ze haar eitjes kan leggen.

De egel neemt genoeg met een beschut hoopje bladeren en bezoekt ons in de nacht, gelukkig wordt niet elke tuin geterroriseerd door een bladblazer.

De spin maakt gebruik van de wind om zijn spandraden te bevestigen en plaagt ons soms door een plekje te zoeken, waar je met je gezicht per ongeluk contact maakt met haar kleverige web.

De mol maakt z'n eigen gangenstelsel en de tuinier krijgt het gemakkelijker, omdat het gazon door deze beestjes wordt belucht. Die zichtbare hoopjes van hun noeste arbeid, kunnen gemakkelijk met een hark even worden verspreid.

De bijen vinden weer een gaatje in de buitenmuur en geven een prachtige voorstelling, waarbij je van dichtbij kunt zien, hoe ze hun navigatiesysteem gebruiken om elkaar de lekkerste bloemen/ stuifmeelplekjes te laten vinden.

Dansend in diverse patronen... daar kan geen Google Maps tegenop!

Ik geniet mateloos van al dit dierengedrag, van alles wat beweegt, groeit en geurt. Voor mij bestaat onkruid niet dus geen bestrijdingsmiddelen, zoals mierenpoeder, schrikdraad, mollenklemmen of kunstmest.

Maar... ik moet stiekem bekennen dat het woord ongedierte\plaagdieren wel in mijn woordenboek staat. Muizen die in mijn stofdoekenmandje een nestje maken, die bij de wasbak in de garage aan een stuk handzeep knagen, waar zelfs mijn voorraadje tomaten, bananen, aardappels, zakjes chips niet veilig voor is. Of ze rennen af en toe brutaalweg door de kamer.

Ratten, die zich tegoed doen aan de bak met kippenvoer en tegen de buitenmuur of het voederhuisje opklimmen, om de vetbolletjes als sneeuw voor de zon te laten verdwijnen.

Dus de rattenvanger van Hamelen mag op visite komen als het te gek wordt.

Een diervriendelijke muizenval wordt regelmatig gecontroleerd en de muisjes worden op minstens 100 meter afstand vrijgelaten en mogen op weg naar de burens. Eerbied voor alles wat leeft... maar een dier dat mij ziek kan maken, daar bel ik de rattenvanger wel eens voor! Woont hij nog in Hamelen?

Anneke Kettenes



## Schets een object binnen handbereik

Onze wandkast is het grootste object binnen handbereik. Hoe ouder ik word (nu 79 jaar) hoe vaker ik op de bank ga zitten. Haakwerk, iPad en mobieltje binnen handbereik. Alles een beetje afwisselen om verkrampde spieren te voorkomen. Automatisch dwaalt mijn blik naar buiten, vogeltjes spotten bijvoorbeeld, maar vaak vinden mijn ogen de wandkast.

Wat daar niet allemaal in ligt of staat en foto's geplakt op de ruitjes van Eef en de kinderen en kleinkinderen. Ooit heeft één van de kleinkinderen eens gezegd: "Oma, het lijkt hier wel een museum."

Veel glaswerk en serviesgoed staat er in. Ook een engeltje van kristal stond er, dat zomaar is verdwenen. Een raadsel is dat. Op de buitenkant zit ook een engeltje. Armpje onder haar hoofd zit ze te staren naar een duifje dat op haar knie zit. Soms lijkt het of ze naar mij zit te staren. Ik ben gelovig opgevoed, maar eigenlijk ben ik ongelovig. Af en toe denk ik dan: als ik kom te overlijden hoop ik maar dat ze me de weg naar de hemel kan wijzen.

Verder staat er een tv in, die best dominant aanwezig is. En een platenspeler, die nooit gebruikt wordt. Plus de nodige (onnodige?) administratieve rompslomp.

En geliefde fotoalbums en dagboeken, die steeds dikker worden.

Ik hoop nog lang te kunnen blijven schrijven.

Dicky Spee-Schut



## Kleine ode

Het is begin 1900 en ze is zwanger, nog jong en ongetrouwd. De aanstaande vader staat voor een keus want er zijn tegelijkertijd niet één maar twee vrouwen zwanger van hem. Zijn keus valt uiteindelijk niet op haar. Het is een schande! Zo'n jong, ongetrouwd en zwanger meisje. Maar dan komt hij, haar prins op het witte paard (de vorige had waarschijnlijk een ezel...).

Hij... hij wil met haar trouwen en de vader zijn van haar ongebooren kindje! En zo gebeurt het ook. Er volgen zelfs nog vier prachtige kinderen. Het klinkt als een waar sprookje, maar die bestaan natuurlijk niet. Ook hier gaat alles met ups en downs en een korreltje zout. Maar door alle jaren en ontwikkelingen heen blijft hij wel haar prins.

Een vrolijke man met lichtjes in zijn ogen en een prachtige glimlach, humor. Een groot, warm hart voor dieren en een charmeur voor de vrouwen. Koning van de wals. Een spreker en verteller, schrijver en dichter. Achterhoeks dialect-kenner 2.0.



Heimwee

Opnieuw kruipen mij de rillingen over de huid  
en brandt mijn hart van pijn,  
als ik denk aan mijn vrouw en kinderen thuis  
en al wat ik daar nog meer achterliet.  
Wat heb ik hier geworsteld en gewoeld,  
meestal met natte ogen,  
en voor het eerst goed gevoeld  
hoe waardevol gezondheid is.  
Ik zit tussen de oude mensen dag en nacht,  
in mijn doen en laten en gaan.  
Ik bid tot God geef mij moed en kracht,  
zodat mijn hart weer rustig kan slaan.  
Nu schiet mij opeens iets te binnen  
wat ik als kind op school heb geleerd.  
Dat was: zonder strijd win je nooit wat,  
en zonder leed wordt geluk niet gewaardeerd.

Dit gedicht schreef hij toen hij gedurende langere tijd in een sanatorium moest  
verblijven, vanwege TBC.

In heel Europa was er niemand zoals hij.

Gea van Zadelhoff

## Al ... en gedichten maken

Als ik mijn boodschappen heb gehaald bij AH fiets ik meestal terug naar huis via de Russenweg. Als ik dan de hoek omga bij Hotel 1900 lees ik altijd een tekst die me hoopvol stemt. Een dichtregel van dichter J.C. Bloem:



Steeds als ik naar het romantisch ogende hotel keek, hoopte ik daar eens binnen te kunnen gaan, maar in de coronatijd was dat ondenkbaar en daarna duurde het nog een poosje voor ik de gelegenheid kreeg het terras op te gaan en er een kijkje te nemen.

Die gelegenheid diende zich aan toen ik een berichtje in Nieuwsblad Bergen las over een op handen zijnde dichtersbijeenkomst in Hotel 1900, georganiseerd door de plaatselijke dichter Arij van Vliet. Ik googelde zijn naam en las dat hij van Goeree-Overflakkee kwam, hier al jaren woonde en ooit zijn gedichten declameerde onder de boom met het beeld van Adriaan Roland Holst. Wat toevallig: op Goeree had ik zelf meer dan veertig jaar gewoond. Ik trok de stoute schoenen aan en maakte op een vrijdagmiddag in augustus tijdig mijn opwachting op het terras voor het hotel. Er zaten wat oudere dames, er arriveerde een man met een gitaar en even later: Arij zelf. Slank, keurig gekamde grijze haren en verzorgd gekleed in wit overhemd en zwarte broek. We gingen naar binnen en vormden een grote kring. Niet enkel senioren, ook jongere dichters en musici voegden zich bij het gezelschap. Er werd koffie en thee geserveerd en Arij trakteerde op minigebakjes, want hij was jarig geweest.

We zaten op eenvoudige oude stoelen en de inrichting van de gelagkamer was wat gedateerd, wat ik eerlijk gezegd ook wel had verwacht. De grote Van Gogh schilderijen op de muur en de gitaarmuziek van de gitarist brachten me in zuidelijke sferen. Ik voelde me prima, maar schrok toch even toen er, na een inleiding van Arij, van de aanwezigen verwacht werd ter plekke wat dichtregels te produceren, en wel in acht minuten. Pen en papier had ik niet meegenomen, maar ik zag iemand op een telefoon zitten tikken. Die had ik wel bij me, maar voordat ik die in gereedheid had gebracht, en de app 'Notities' in aanslag had, was de tijd al om. Het thema was 'Hoofd' en even later bleek dat een aantal aanwezigen daar verrassende teksten over had geschreven.

Daarna was er muziek en werden er vrije teksten voorgelezen, die enkele aanwezigen thuis hadden geproduceerd: in schriften, op blocnotes en op telefoons. En een jonge muzikant zong een prachtig lied met eigen tekst.

Hotel 1900 stelde, met de veelbelovende tekst van J.C. Bloem (1887-1966), niet teleur. Een dichter die Bergen goed had gekend en vast ook wel op deze plek was geweest.

Het onderwerp dat we van Arij mee naar huis kregen deed ons de wenkbrauwen fronsen: AI, oftewel kunstmatige intelligentie. Ik voorzag dat het heel wat hoofdbrekens zou kosten daar iets dichterlijks over te schrijven. Maar we kregen er een maand de tijd voor.

Omdat ik het bij de 'achtminuten-tekst' had laten afweten, nam ik me voor me er werkelijk in te gaan verdiepen. En zo kwam ik tot de volgende overdenking.

Als kind kreeg ik op de lagere school twee schriftjes: een met ruitjespapier en een met rechte lijnen. Het eerste was om sommen in te maken, het tweede was voor taal. Voor de rekensommen moesten we binnen de hokjes blijven en alles moest kloppen. Het ruitjesschrift was het territorium van de cijfers, daarbinnen golden strakke regels. Je mocht er niets fantaseren, want dan kreeg je een onvoldoende. In het schrift met de rechte lijnen hadden we meer vrijheid. Soms mochten we zelfs een verhaaltje verzinnen of een klein gedicht. En omdat een rechte lijn geen begin of einde kent, konden we eindeloos verder schrijven. Denken zonder beperkingen, fantasie, het terrein van schrijvers en dichters.

Een totaal andere wereld dan de wereld van de kunstmatige intelligentie, een wereld van computers en robots, met schokkerige en hoekige bewegingen, kille berekeningen en stalen contouren, het tegendeel van de vloeiende pen en de eindeloze creativiteit van een levende mens, die schrijft.



Het lijkt een grote sprong, maar misschien is er een verband tussen die andere tweedeling die we leerden kennen op de lagere school: het verschil tussen het werkwoord hebben en zijn. En ik doel dan vooral op de betekenis van beide woorden. Het woord 'hebben' past naar mijn gevoel in het ruitjesschrift, want de wereld van het hebben is begrensd: het heeft te maken met materie. Het werkwoord 'zijn' hoort meer bij het taalschrift en is van immateriële aard. Zo hoort de wereld van de AI waarschijnlijk ook bij de wereld van het rekenschrift en de materiële wereld van het hebben.

AI kan berekeningen maken en heeft wellicht een toekomst, maar AI is nergens zonder het brein van de mens en kan nog geen twee woorden zelfstandig bedenken. Toen ik deze analyse had uitgewerkt sloeg ik mijn iPad open en nadat ik de woorden 'Hebben en zijn' bij Google had ingetypt, rolde er tot mijn verbazing een gedicht uit van Ed Hoornik (1910-1970):

*Op school stonden ze op het bord geschreven.  
Het werkwoord hebben en het werkwoord zijn;  
Hiermee was tijd, was eeuwigheid gegeven,  
De ene werkelijkheid, de andre schijn.*

*Hebben is niets. Is oorlog. Is niet leven.  
Is van de wereld en haar goden zijn.  
Zijn is, boven die dingen uitgeheven.  
Vervuld worden van goddelijke pijn.*

*Hebben is hard. Is lichaam. Is twee borsten.  
Is naar de aarde hongeren en dorsten.  
Is enkel zinnen, enkel botte plicht.*

*Zijn is de ziel, is luisteren, is wijken.  
Is kind worden en naar de sterren kijken,  
en daarheen langzaam worden opgelicht.*

Elly Bovée

## Een brief

Terwijl ik in de voortuin bezig ben, naderen voetstappen. Ik hoor hoe het hekje opengaat. “Zal ik de brief in de bus doen?”, hoor ik. Ik zie mijn niet al te schone handen. “Graag, zeg ik, nog een prettige middag.” “U ook.”

Als ik naar binnen loop om de gieter bij te vullen, zie ik de brief op de mat liggen. Ik stap eroverheen en denk dat komt wel als ik met de tuin klaar ben. Een uurtje later pak ik de brief en zie dat hij aan mij persoonlijk gericht is. De vrij grote crèmekleurige envelop voelt stevig aan. Zeker een uitnodiging voor een opening of een dure reclame. Geen Engelse postzegel, dus niet van mijn kleinkind, zelfs geen postzegel, maar alleen de woorden ‘Port Betaald’ met het vignet PostNL. Ik bekijk hem nauwkeuriger. In ieder geval is het niet van de postcodeloterij, want die kan meteen bij het oud papier. Ik leg de envelop op mijn bureau en begin aan het bereiden van de maaltijd. Ik vergeet de hele brief. Ik kom ’s morgens de kamer binnen en zie hem op het bureau liggen. De opening van het museum is pas over twee maanden. Hij ziet er niet uit als een rouwkaart. Ik draai hem om. Op de achterkant staat een postbusnummer. Welke personen gebruiken een postbusnummer? Ik zoek op internet en lees: ‘Met een virtueel kantoor bouw je aan je imago met lage kosten.’ Zeker weer een bedelbrief voor een goed doel. Er slaat een klok. Opschieten, ik moet naar yoga. Als ik weer thuis ben maak ik de brief open en zie dat er een kleinere brief inzit. Met lichtblauwe inkt staat gekrabbeld:

‘Open deze envelop niet!!! Breng hem naar de politie.’

De hele voorkant is versierd met bloemetjes. Typisch iets voor Carolijn, mijn oppaskind. Ze haalt weer eens een grapje uit. Ik draai de envelop om en zie een groot stempel met de tekst ‘STAATSGEHEIM’. Hoe verzint ze het. Wat is het toch een creatieve meid. Als ze vrijdagmorgen komt, vertel ik haar dat ik een vreemde brief gekregen heb, die wij samen naar de politie gaan brengen. Benieuwd hoe ze reageert?

Opeens twijfel ik. Stel dat het toch niet een geintje van Carolijn is. Maar naar de politie gaan? Ik zie die opgetrokken wenkbrauwen al, als ik hen ook de tweede envelop laat zien. Bloemetjes en staatsgeheim!?

Morgenochtend, als Carolijn komt, merk ik wel of zij dit verzonnen heeft. Het is een heel open meid, die moeilijk een geheim kan bewaren.

's Morgens om acht uur bellen politieagenten aan. Ik staar ze aan. 'Vanmorgen zijn hier schoten gehoord. Blijf binnen, totdat wij ons weer melden.'

Ik bel Carolijns moeder en vertel haar waarom ze niet kan komen. Als ik naar buiten kijk, zie ik in de achtertuin een kleine man staan. Ik loop naar hem toe en vraag: "Waarom staat u in mijn tuin?" Een paar donkere ogen kijken me aan. "Dat wil ik u graag uitleggen." Even aarzel ik, maar dan zeg ik: "Kom maar in het prieel zitten. Er gebeurt veel vanmorgen." De kleine man gaat zitten. "Ik ben een paar straten verderop komen wonen en heb voorspellende dromen. Vannacht droomde ik dat een donkere gestalte een brief in de bus deed van een huis, dat op uw huis lijkt. Even later ging u op weg. Een gestalte liep achter u aan, trok de brief uit uw hand en rende weg. Daarna ging u naar een demonstratie, waar vooral ú werd geprovoceerd. Omdat de vrouw uit mijn droom, sprekend op u lijkt, ben ik naar u toe gekomen. Heeft u een brief gekregen?" "Ja, zeg ik aarzelend, hij is vreemd." Wat moet ik van die kleine man denken. Ik weet dat voorspellende dromen bestaan. Maar toch. Veel mensen uit ons dorp weten dat ik regelmatig voor een juist klimaat demonstreer. Een aantal mensen probeerde ons dat laatst onmogelijk te maken. Is dit een extra drukmiddel om op te houden? Heb ik deze kleine man tijdens zo'n demonstratie gezien? Hoe komt het dat ik hem zelfs niet van gezicht ken. Zo groot is ons dorp toch niet? En dan die schoten vanochtend. Is het niet beter dat ik toch naar de politie ga, al maak ik me belachelijk? Dan twijfel ik niet langer, maak de tweede envelop open en lees hem hardop. "Beste medestrijder voor een gezonde wereld. Ik heb plannen gezien om onze groepering ziek te maken. Tegenstanders zijn van plan ons te provoceren en lokken ongeregelheden uit. De demonstranten worden door de politie door middel van een waterkanon uiteengejaagd. Maar in dat water zitten ziektekiemen. Bij de Mobile Eenheid zit een mol. Verwittig het hoofdbestuur, gebruik geen telefoon of e-mail." Ik kijk de kleine man aan. "Mijn broer heeft een detectivebureau, zegt hij, en heeft heel wat vreemde zaken opgelost. Wij gaan meteen naar hem toe." Ik verberg de brief in mijn wandelstok en jij bestelt een taxi. Een halfuur later zijn we er. De broers begroeten elkaar met een glimlach. "Zo, heb je je neus weer eens in iemands zaken gestoken, broertje lief" zegt de speurder. Nadat we alles verteld hebben en de brieven hebben laten zien, zegt hij: "We moeten het hogerop zoeken. Ik stel voor naar de hoofdcommissaris van dit district te gaan. Ik ken haar persoonlijk. Ik weet zeker dat zij te vertrouwen is." Even later zitten we tegenover de hoofdcommissaris. Ik vertel opnieuw mijn verhaal.



“Ik ben blij, dat jullie naar mij zijn gekomen. Wat ik ga zeggen, is strikt vertrouwelijk. Kan ik ervan op aan, dat niets wat ik vertel naar buiten komt?” We knikken bevestigend. “We hebben deze groep al een tijd in het vizier. Het lukte ons, iemand bij hen te infiltreren. We betrapten een agent van de ME bij het waterkanon. Dit gaf de mogelijkheid huiszoeken te verrichten en de kern van de groep te arresteren. Dit ging helaas niet op iedere plek geruisloos, in jullie omgeving vielen schoten. Maar wees gerust, je kunt demonstreren en hoeft niemand te waarschuwen.”

Tijdens de volgende demonstratie komt opeens de kleine man naast me staan. Ik zie dat hij knipoogt naar een dame, die rechts van me staat. Ook aan de andere kant van mij gaat een dame staan, die me bekend voorkomt. Ze lijkt op de notuliste van de hoofdcommissaris. Ze ziet dat ik haar herken en fluistert: “Er kan nog altijd een zwart schaap rondlopen.”

Cootje Bronner

## Knabbelen en kakelen

Zomaar een begin twintigste eeuw, enigszins vervallen wit huis in het centrum van een plaats in 't Gooi. Een tafereel van drie personen in een rommelige achtertuin met eenvoudig buitenmeubilair, op een mooie zomerse dag.

Francisca en Mariska zaten al achter hun cocktail van zelf gekweekte pepermunt met schijfjes citroen, hibiscusbloemen en veel koud water.

“Wacht even.” Ik stond op, opende het kippenhok en ging weer zitten. Het bruin met witte konijn floepte als eerste naar buiten. Daarna volgden, aarzelend, de kippen, met ‘de freule’ voorop. Statig wandelden ze de verwilderde vierkante tuin in.

“Ah, wat een moppie! Hoe heet ie?” Frans ogen volgden het vlot en schijnbaar vrolijk huppende diertje, dat zich meteen in het groen verstopte. Een schuddend wit pluisje als laatste groet, bleef als beeld hangen. Ruim voldoende zon en iets te veel regen hadden de bloemen en struiken hoog op doen rijzen. Vooral de stokrozen en een eenzame zonnebloem hadden hun dagelijkse zonnegroet deze zomer goed volgehouden.

“Die zie je nooit meer ... terúg”, zong Mariska het overbekende deuntje.

“Tandjes”, antwoordde ik, terwijl ik weer opstond om eieren te gaan rapen in het nu verlaten dierenverblijf. Vers voor de brunch straks. Ik toonde hen de drie witte ellipsvormen.

“Tandjes? Grappig!” Fran giechelde.

“Niet echt.” Ik legde de nog warme oogst op een oude lap in een mandje en herinnerde me mijn verjaardag. Mijn zus was met een grote bak met daarin een snoezig jong konijntje aangekomen. Het beestje, een rammelaar, was er voortvarend uitgegroeid, waarmee de problematiek was begonnen. Toen hij, weer eens uitgebroken, in mijn kledingkast terecht was gekomen en daarin een ravage had aangericht, had hij pas zijn naam gekregen.

Afwachtend keek ik rond. Mariska observeerde de kippen, die voor het hoge gras hadden gekozen. Hun witte verenpracht contrasteerde mooi met alles wat bloeide. Ze wroetten en pikten verwoed in de grond, vonden van alles dat hun gewone dagelijkse menu verrijkte.

“Oh, die ene loopt zo statig. Het lijkt wel een haan.” Mariska wees, maar ik wist al welke ze bedoelde.

“Dat is de freule. Haar eieren zijn ook groter. Kijk maar.” Ik tilde het mandje nogmaals op.

De twee opgewekte blondines nipten aan hun hoge glazen. Intussen had ik ook mijn bankje gevonden en me achter mijn zomercocktail neergezet. Op de omgekeerde

fruitkist die gewoonlijk als tafel diende in de buitenlucht, stond verder nog een schaaltje mueslikoekjes en een potje rietsuiker, waaruit een lange dessertlepel stak. Ik proefde de provisorische mix en mikte er een stevige schep glanzend bruine korrels in. Een donkere regenbui in een glas water.

De twee andere kippen oogden wat verlegen in het gezelschap van hun grotere soortgenoot. De freule was een geboren leidster.

“Nou, vertel eens Fran. Wat heb je vannacht gedroomd?”

“Dylan! Waarom zo pats boem? Ik probeerde juist uit te vinden waar je schattige konijn zich nu bevindt.”

Er ontschoot mij een schamper lachje, dat even duurde. “Tandjes laat je zo absoluut precies weten waar hij zit.” Weer schoten al zijn referenties mij even door het hoofd.

“Laat mij maar eerst dan.” Mariska zat met een opgestoken vinger, alsof ze nog op de basisschool zat.

“Mag ik? Ik heb zo’n leuke droom gehad. Ik zat in een koets, ergens in Engeland...”

“Vertel!” Ik nam een slok en ging ervoor zitten. Ik studeerde psychologie en NLP (neuro linguïstisch programmeren) en gaf al enige tijd dromencursussen. De dames hadden mij zelf gevraagd dit dromengroepje te beginnen. Ze waren eigenlijk met drie, maar Nancy had vandaag prioriteiten. Ze wilden er een presentatie van maken voor hun studie Agogisch Werk.

Mariska draaide zich naar mij toe en ging helemaal op in haar herbeleving.

“Ik zat in die koets en er hing echt zo’n ‘high society sfeer.’ Ze bewoog wat heen en weer met haar kin overdreven omhoog en haar armen wat verheven. Ik keek even naar ‘de freule’, die al wat kale plekken in de rommelige tuin had gemaakt. Ze schudde juist een dikke worm heen en weer, die ze in haar snavel had.

“... een dagje uit op het platteland, van het ene landgoed naar het andere en oh, ik had ook zo’n droogboekje op mijn opgestoken haar. Het was echt koddig. Alsof ik meedeed in een scène van een boekverfilming van Jane Austen.”

Mijn hoofd ging al op en neer. Ik had dat haast willen vragen.

Francisca merkte het eerst op wat er gebeurde. Ze had tijdens Mariska’s verhaal onophoudelijk de tuin in zitten staren.

“Zag je dat?”, riep ze ineens uit en wees naar de rij van hoge stokrozen die tegen de muur van het schuurtje achter het kippenhok stond.

Witte, roze en paarse stokrozen hadden er zwijgend in het gelid gestaan, maar nu was er plots één zomaar voorover gevallen. Het was zonde. Ik kreeg al een

vermoeden van wat er aan de hand was en wilde er iets over zeggen, toen de volgende al een lullige buiging begon te maken. Eerst een witte, nu een paarse. Vanmorgen had ik er wat bloemen uitgeplukt en die dreven in onze verfrissende, ietwat zure ochtenddrank. Ik wist even niet of ik nu gewoon moest gaan lachen of meteen ingrijpen.

“Ha, nu weet je waar hij zit, Fran.”

“Hè? Wie?” Ze keek me verdwaasd aan, keek toen terug naar de de intussen schuddende stengels, juist op tijd om de derde te zien vallen.

Mariska schoot in een schaterlach die de kippen deed schrikken. Ze vluchtten alle kanten uit.

“Tandjes!” riep ik en sprong op. Mijn drankje, nog in mijn hand, gutste heftig over de rand. Ik zette het glas haastig neer en wrong me door het hoog staande groen met hier blauwe bloemen, daar gele en nog vele, moeilijker te duiden kleuren. Onderweg naar de hibiscusstelen, die inmiddels als al veel te lang op wacht staande soldaten, de een na de ander van hun stokje gingen, verloor ik mijn hoop. *Als hij nu maar niet ook ....* te laat. Net voordat ik ter plekke was, knikte mijn al meer dan 2,5 meter hoge trots om: mijn zonnebloem!

“Gdvrrr!” ontsnapte me, voordat mijn ‘hogere ik’ het kon voorkomen.

De vrouwen lachten en gilden op de achtergrond. Verhit stelde ik me gebraden konijn voor. Ik wist echter hoe moeilijk dat springerige kreng te vangen was. Na vijf minuten gaf ik het op. De goedmoedige buurman van twee huizen verderop zou morgen of overmorgen met het beestje liefdevol op zijn arm wel weer eens langskomen. Deze keer mocht hij mij bij voorkeur uitnodigen voor een diner. ‘Lapin à la veuve’, met een goed glas rode wijn.

Hans van de Langenberg

## Over vriendschap

Lissabon, voorjaar 2008. Vijftien jaar geleden stonden wij, Erik ten Velden en ik, aan de start van de Carlos Lopez Marathon.

Twee jaar vóór deze wedstrijd hebben wij elkaar leren kennen als concurrenten in de wedstrijden die wij liepen in de categorie M-65. Daarna waren wij vrienden buiten de wedstrijden en, nog steeds met een gezonde rivaliteit, concurrenten daarbinnen. Wij hebben sindsdien veel samen gelopen, wedstrijden en (duurlopen als voorbereiding op marathons). Praten en lopen, een ideale mogelijkheid om onze vriendschap te verstevigen. Gingen de gesprekken in eerste instantie vooral over hardlopen, daarna kwamen ook andere (levens)thema's aan de orde. Het had iets heel bijzonders, naast elkaar lopen in de duinen en/of op het strand. Praten, luisteren en ook vaak stil zijn in de momenten dat woorden niet nodig zijn. Wij waren gehecht aan deze vriendschapsmomenten.



Terug naar 2008, Lissabon. Erik had veel meer ervaring met het lopen van marathons. Lissabon was zijn 45e. Ik had alleen Rotterdam en Utrecht in de benen. Wij spraken af tot aan de helft van de marathon (21,1 km) bij elkaar te blijven en daarna was het dan 'ieder voor zich'. Ik was blij met die keuze. Ik liep niet echt lekker op de kasseien in de stad en ik merkte dat Erik zich wat moest inhouden. "Tot straks", zei Erik en met soepele pas ging hij ervandoor. Ik kon verder mijn eigen tempo bepalen en ook wat om mij heen kijken. Ik naderde de 30 km en tot mijn verbazing zag ik Erik voor mij uit lopen en zo nu en dan naar zijn zij grijpend. "Steken" zei hij. Wij zijn samen verder gelopen en moesten elkaar in die laatste kilometers regelmatig oppeppen. De finish kwam in zicht. Dat gaf ons vleugels en wij hebben er nog een soort van sprintje uit kunnen persen. Wij zijn hand in hand over de meet gegaan, waar onze partners ons liefderijk (en opgelucht) opvingen. In de einduitslag waren wij de eerste twee lopers in onze categorie, met een eindtijd van 3:39.



Wij hebben onze vriendschap nog een aantal jaren zo kunnen voortzetten toen het noodlot toesloeg bij Erik: prostaatkanker, later verworpen tot botkanker. In die eerste fase heeft hij het nog gepresteerd om wedstrijden met een stoma te lopen. Zelfs een hele marathon in Scandinavië. Zijn kwaliteiten waren onder andere onverzettelijkheid en doorzettingsvermogen. In 2017 is hij overleden. Bij zijn crematie heb ik gesproken over onze vriendschap die ik blijf koesteren. Erik is uit mijn oog, niet uit mijn hart.

Walter van Gelderen



De herfst is weer begonnen. De bladeren verkleuren in de mooiste tinten. Veel mensen zoeken de bossen op en genieten van dit jaargetijde. Mooie paddenstoelen en vochtige boomstronken met allerlei begroeiing. Veel bladeren om mee naar huis te nemen en te drogen. Ouders en kinderen rapen veel bladeren en takjes op om er thuis wat moois van te maken. Veel kinderen maken een mooie gevulde schoenendoos met een kijkgaatje (kijkdoos/herfstdoos) om mee naar school te nemen. De mooiste en wildste verhalen worden er bij verteld.

Voor veel mensen is de overgang van de zomer naar de herfst weer even wennen. Van veel zonlicht tot laat in de avond naar een periode waarin het eind van middag al donker wordt. Buiten leven verandert in binnen leven en dat is weer omschakelen. Ramen dicht en de kachel aan. De regen klettert op het zolderraam en de wind waait en suist flink rondom het huis.



Het is nu ook een fijne tijd om in huis creatief bezig te zijn. Bijvoorbeeld: schilderen, tekenen, kerstversieringen en kerstkaarten maken en alvast sinterklaasgedichten te schrijven voor bekenden uit je omgeving. In die gedichten kun je kwijt hoe je bepaalde contacten waardeert.

De herfstvakantie staat weer voor de deur. Oktober kan nog mooie zonnige periodes hebben. Een vakantie met de caravan op een camping of een vakantie op een vakantiepark kan weer worden geboekt. Nog even snel eropuit met het hele gezin. En genieten van de mooie boswandelingen. Laarzen en regenjassen gaan natuurlijk mee. Dan zijn er nog de feesten en optochten rond Halloween. Eind oktober worden tegenwoordig overal Halloween optochten georganiseerd. Kinderen met mooi versierde lampionnen en verkleed als skelet, spook, heks of pompoen. Voor de ouderen zijn er zelfs Halloween feesten.





Er zijn mensen die moeite hebben in de omschakeling naar de donkere periodes. Vooral door beperkte omstandigheden en als iemand is aangewezen op het leven binnenshuis. Belangrijk is dan om deel te nemen aan allerlei activiteiten die worden aangeboden. In een buurthuis of spelletjesavonden elders. Laat je ophalen door een taxi (voor een groot deel vergoed). Natuurlijk moet iemand nog wel enigszins mobiel zijn. Daarnaast is het belangrijk om goed in contact te blijven met je naasten en te laten horen dat je af en toe gezelschap nodig hebt. Ook de 'eer' aan familieleden om af en toe eens om te kijken naar je opa, oma, oudere tante of oom. Dit levert veelal nieuwe inspiratie en voldoening op. De taak van de opa, oma, tante of oom is dan om tijdens de bezoeken positief te blijven en zorg dat je leuke verhalen te vertellen hebt en wat speelgoed voor de kleinsten. Zorg voor een hapje en een drankje. Succes verzekerd!

Een vroegere vriendin van mijn moeder, inmiddels 91 jaar, gaat nog steeds op de scootmobiel of met de taxi naar kaartavonden. Zij laat zich niet kennen door de beperkingen die er zeker zijn. Ook zorgt ze ervoor om in de weekenden met leeftijdsgenoten af te spreken (uit haar eigen opgebouwde netwerk). Bij haar thuis is er altijd wel een hapje of een drankje

Ze is soms zo 'druk' dat ze zegt: "Als je komt moet je wel ff bellen hoor..., de kans is groot dat ik dan niet thuis ben". *Zo kan het natuurlijk ook!*

Een fijne herfstgroet aan alle lezers.

Henk van Zadelhoff



## Vrij Onderwerp

Werpt mij enigszins terug.

Voel nu, dat het aangeven van een vrij onderwerp bij mij moeilijker overkomt.

Dat zegt iets in mij!

Vrij zijn, vrij voelen om zélf te kiezen waarover je kunt verhalen, kunt schrijven.

Wat is dat!

De bron lijkt te stoppen, lichtelijke verwarring: wat moet ik nu opschrijven?

Het daalt nog steeds niet!

Beklemmend!

Hoe kan dat nou!

Heb ik dat alleen?

Had wel weer steeds in het woord 'Verpakking' dat af en toe voorbij schoot!

De Verpakking in/om 'Mijzelf'.

Wil naar buiten met Mijzelf, maar hoe!

Voel ik dan toch niet zoveel vrijheid in mijzelf als ik dacht?

Wil eruit, zie toch de opening een beetje, door het dichte woord 'Verpakking'.

Plots komt het woord 'claustrofobie' om de hoek kijken.

En waarvoor ik diverse sessies heb gevolgd.

Men vertelde mij voorzichtig, blijf tussen de mensen staan en voel je ademhaling.

Gedachten, gedachten gaan dan op en neer.

Het is veel beter geworden beaamt ook zoon Rein.

Hoor dit graag natuurlijk en smul!!

Maar... met het woord 'Verpakking' zit ik nog steeds te hannesen.

Heeft er ook mee te maken, denk ik, om meer ruimte in mijzelf te creëren.

Me te vernieuwen en oude 'troep' een schop te geven.

Verpakking heeft te maken met m'n Masker, komt er nu binnengeslopen.

Meer aandacht voor Echtheid, Puurheid, Openheid.

De Verwondering in mijzelf is meer binnengekomen.

Probeer minder ego, maar preciezer voor mijzelf te zorgen.

Interesse in het echt mens zijn is voor mij nodig.

Oh, oh, wat is dat zeer en zeer moeilijk.

Komt geen einde aan.



Door het op te schrijven, komt er opluchting in mij.

Maakt het lichter.

Geeft een 'oh ja', en meer ruimte in mij.

Maakt het mij nu makkelijker.

Bevrijding, minder het ingepakt voelen.

Lijkt of ik dit van mij af heb geschreven.

Ben blijer, groet mijzelf nu vrolijker.

Het is weer volbracht.

Denk mij een beetje beter te voelen en te kunnen begrijpen.

Dat het Hart en Denken soms op de juiste plaats en tijd is samengekomen.

f r e d steinkühler

## Terug naar de kust...

Schud ik de verhaaltjes meestal zo uit mijn mouw... en nu met het vrije onderwerp weet ik het niet?

Samen met een vriendin heb ik jaren geleden gezegd dat we ooit samen allemaal korte verhaaltjes zouden gaan schrijven, omdat we schrijven leuk vinden. Haar moeder woonde in zorgcentrum De Marke, waar ik toen op de huiskamers werkte. Ouderen die dement zijn kunnen boeken of films meestal niet meer volgen. Een kort verhaal kan wel eens leuk zijn als afleiding en als starter voor een gesprek. Helaas zijn er voor (dementerende) ouderen niet heel veel korte verhalen.

Kinderverhaaltjes voorlezen geeft ze het gevoel 'niet voor vol' te worden aangezien. Series en films kunnen ze niet volgen (vergeten ze).

Toen ik daar nog werkte las ik ook af en toe een zelf geschreven rijm of verhaaltje voor. Ik werkte er al niet meer toen de KVC 'op mijn pad kwam'.

Wat leuk om daaraan mee te doen en te lezen wat anderen schrijven. Wie weet ga ik deze verhaaltjes ooit gebruiken als ik terug ben in Bergen en als vrijwilligster bij De Marke ga voorlezen.

We hebben ons huis in Nuland per 11 januari verkocht. We gaan binnenkort ons appartement in Bergen opknappen, zodra mijn zoon eruit is. Hij gaat in een ander appartement in Bergen wonen.

Met de kerst willen we in Bergen wonen en ik stop voor de kerstvakantie met mijn werk bij kinderdagverblijf Joepie in Nuland.

In verheug me erop terug te komen bij mijn 'roots', dichtbij (klein)kinderen, familie en vrienden in Bergen en omgeving.

Sandra Schaaper

## 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](http://www.welzijnbergen.nl)

