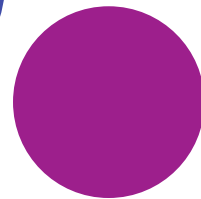
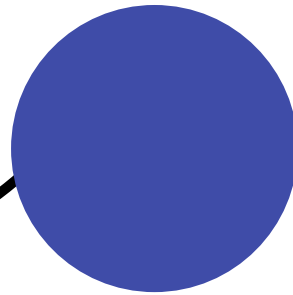


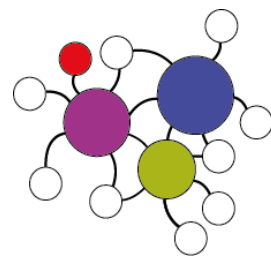


Korte Verhalen Club

Waar maak je je
zorgen om?



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 (en bijdrage)

Groet allen,

Voor mij een wat andere aanpak deze keer.

Dat zit 'm dan in de volgorde waarin ik de bundel vul: meestal met mijn tekst als laatste klusje, maar nu eens als eerste klusje. Ik ben benieuwd of mijn bijdrage over dit onderwerp overeenkomt met/afwijkt van andere bijdragen.

Ik heb niet zo'n last van 'zorgen', anders dan gezond blijven (en daar kún je zelf iets aan doen). En ik hoop natuurlijk dat iedereen gezond blijft.

Daarnaast is het vooral verbazing en teleurstelling dat wij als 'soort', met alle intelligentie én de lessen van de geschiedenis, niet in staat zijn om in vrede met elkaar te leven. We leren er niets van.

De spanningen tussen landen of bevolkingsgroepen (macht, invloed, geld) leiden wereldwijd tot ellende, waar andere landen weer bij betrokken raken om de situatie te normaliseren.

Maar ik kan daar niet veel aan doen en dan is 'je zorgen maken' een gemoedstoestand die een negatief effect heeft op het leven van alledag. Daar wordt het allemaal ook niet beter van...

Je kunt geen krant openslaan of journaal bekijken of het is wel weer ergens helemaal mis (goed nieuws ís geen nieuws). Dat doet me natuurlijk wel wat, maar ik richt mijn aandacht op mijn directe omgeving (buurt, familie, vrienden) waar ik wél iets kan doen als dat nodig is.

En het voelt ongemakkelijk om dagelijks te worden herinnerd aan de grote verschillen in de omstandigheden waarin wij léven, en anderen óverleven.

Maar ook daarvoor geldt dat ik er, behalve met de nodige financiële bijdragen, weinig invloed op heb.

Wat de stand van zaken zal zijn als onze kleinkinderen volwassenen zijn?
Opnieuw: geen invloed op, dus me daar zorgen over maken helpt niet.

Het mag voor de lezer duidelijk zijn: ik ben niet doof of blind voor alles wat er gebeurt, maar ik neem dat op en doe er wel/niet iets mee. En dat hangt af van: kán ik er iets aan doen of niet...

De beste wensen voor 2024 klinkt dan wat vreemd? Maar welgemeend!

Ronald Jelsma

Inhoud

Fred Steinkühler	5
Walter van Gelderen	7
S. de Kok	9
Ab Helsloot	10
Gerda Andriesma	12
Henk van Zadelhoff	13
Bernadet Hengeveld	16
Sandra Schaaper	17
Dicky Spee-Schut	18
Gea van Zadelhoff	19
Hans van de Langenberg	20
Anneke Kettenes	21

Een bijzonder interessant verzoek!

Doet mij goed dit onderwerp te ontleden en volle aandacht te geven en te voelen van hoe, waarom, wat nu... en meer...

Zorg om de wereld!

Zorg om mn naasten!

Zorg om mij zelf!

Het is steeds verschillend.

En niet eenvoudig uit te leggen, voel ik nu.

Een groot hart geeft om veel.

Ga dieper Fred, wat is het, wat kan het zijn, wat kan het worden.

Het is 2 januari 2024 en 09.30 ergens 'in den verre'.

Dacht, pak deze nieuwe, frisse morgen om dit onderwerp voor jezelf duidelijk te schetsen.

Gedachten gaan op en neer.

Wat speelt zich nu 'binnen' af...

Het stukt en heb dit niet vaak met m'n verhaal voor ons clubje.

Misschien toch de toekomst van mijzelf.

Die onduidelijk is en eigenlijk eerder ook.

Want wat brengt de toekomst op iedere leeftijd?

Ook hoe heeft het voorbije leven zich in mij afgespeeld al die jaren, dat ik hier nog steeds kan verblijven.

Heb ik die jaren dat gedaan wat nodig was, wat ik wenste, wat ik leuk vond, wat van mij gevraagd werd?

Ben ik tevreden? Moet er nog iets gebeuren?

Voel toch ook wel, dat ik op mijn leeftijd niet meer in tientallen jaren kan peinzen.

Of dit mij werkelijk zorgen baart?

Toch wel een beetje, maar voel dat ik het ook kan relativeren.

Ga er niet onder gebukt.
Ben ook realistisch.
Ben positief.
Ben vaak blij met Mij.
En te herinneren te zijn in
het 'Nu'.

Sawatdee Pee Mai

Gezond en vrolijk 2024 en meer.

f r e d
steinkühler

Waar maak je je zorgen om?

Als mij deze vraag gesteld wordt omdat ik een sombere, of zelfs een chagrijnige, uitstraling schijn te hebben heb ik de verleiding om een batterij aan verdedigende reacties af te vuren. Zoals: “Dat zal mij een zorg zijn!, of: Zorgen zijn voor morgen!, of: Om van alles, maar als ik door zorgen niet kan slapen, tel ik mijn zegeningen en niet de schapen!”

Het zijn uitdrukkingen om de vraag te ontwijken. Er niet op in te gaan. Hoe anders is de vraag: “Waar gaat jouw hart van zingen?” Die vraag nodigt uit, ik word daar blij van, kan struikelen over mijn woorden om snel en veel te vertellen over mijn passies, de activiteiten die passen bij wie ik ben. Dit kunnen delen met anderen die daarvoor openstaan is een bonus. Een voorbeeld.

Een van mijn passies is hardlopen. Recent ben ik gestopt met het lopen van wedstrijden. Dat afscheid viel in het voorjaar van 2023. Dat afscheid kreeg een gouden randje door op 17 februari in Schoorl Nederlands Kampioen te worden in de categorie M-80.

Het afscheid van de wedstrijdsport kwam niet uit de lucht vallen. Gewend en verwend met veel successen in de verschillende leeftijdscategorieën, dienden zich hoe langer hoe meer ongemakken aan, met name blessures en oplopende spanning om te blijven presteren. Ik maakte mij er steeds meer zorgen over, sliep voorafgaand aan wedstrijden slecht, was niet altijd leuk voor anderen. Het omgaan met deze zorgen ging mij lang redelijk goed af. Met blessures ging het dan meestal om het accepteren van het gegeven dat ik een poos uit de running zou zijn. Rust en alternatieven voor hardlopen waren helend. Gezonde spanning voor wedstrijden was oké, de druk om op het podium te komen werd ongezond.

Deze zorgen zijn verleden tijd. Het hardlopen, nu meer joggen, blijft mijn passie. Niet meer prestatief, maar recreatief.

Nu, rustig wandelend over het strand, denk ik o.a. met voldoening en trots terug aan de 'Halve van Egmond' die ik tweeëndertig keer heb gelopen.



Walter van Gelderen

Naschrift

In dit stukje heb ik mij beperkt tot persoonlijke, 'luke' zorgen.

Peanuts vergeleken met andere, meer ingrijpende zorgen die anderen kunnen hebben. Ik realiseer mij dat. Wat er om ons heen, in de wereld gebeurt, baart mij voortdurend zorgen. De machteloosheid om daar direct invloed op te kunnen uitoefenen heeft mij weerhouden om daarover te schrijven.

Waar maak je je zorg om?

Een pittig thema deze keer. Geen onderwerp om 'vlotjes' even je verhaal te schrijven! Mijn eerste zorg nu is om een verhaal op papier te krijgen om er op tijd mee te zijn. Zo splitst zich elke zorg uit in een aantal kleinere, om die vervolgens stuk voor stuk aan te pakken. En dat is nou al zo heel mijn leven lang, ruim negentig jaren. Met de duizend-en-een grote en kleine zorgen....

En nu? Ook nu. De klok in de gaten houden. Wat je belooft hebt: doen. Genoeg drinken. Denken aan wat je zoal nodig hebt voor deze en gene. Verjaardagen en andere afspraken in de gaten houden. De in de loop der jaren gegroeide geschreven en ongeschreven huisregeltjes respecteren. Maar vooral de onderlinge verhoudingen goed houden. En samen genieten! Vrede en alle goeds, denk je dan.

Maar ook die onvrede? Boosheid om al die oorlog, ruzie, onrecht, verdachtmakingen, bangmakerij... Hoe kan ik daar naar vermogen iets aan doen? Mijn mogelijkheden zijn maar heel beperkt. Tevreden zijn wijst al in dit woord op een manier. Dat ontevreden zijn is en blijft er ook nog! Wat kan ik doen om onze lucht zuiver te houden, het klimaat wereldwijd ten goede te bewaren of te behouden?

Ik scheid (goed kijken naar hoe ik dat schrijf, je mocht soms denken...) o.a. plastic. Ik loop met elk vliesje plastic van tussen de plakjes kaas naar mijn semi-doorzichtig plastic zakje, dat uiteindelijk in de juiste container terechtkomt...

Maria Vasalis roert in een gedicht een heel ander, voor mij actueel terrein aan:

En nu nog maar alleen
het lichaam los te laten -
de liefste en de kinderen te laten gaan
alleen nog maar het sterke licht
het rode, zuivere van de late zon
te zien, te volgen - en de eigen weg te gaan.
Het werd, het was, het is gedaan.

Zeg dus maar JA tegen het leven, anders zegt het leven vast Nee! O jee!

S. de Kok

Zorgeloos?

Soms lijkt het dat sommige mensen zorgeloos door het leven gaan. Dat is echt onmogelijk, want iedereen heeft op zijn tijd zorgen. Nu is zorgen of zorg hebben op verschillende niveaus te duiden. “Waar maak je zorgen om?” is niet eenduidig te beantwoorden.

Zo kan een kind van 4 jaar zorgen hebben over het feit dat zijn of haar knuffelbeer ziek is [het bromgeluid werkt niet meer]. Dan is het goed om met de knuffelbeer naar de poppendokter te gaan en de kwaal op te lossen. Een operatie van de knuffelbeer waarbij het mechaniek wordt gerepareerd en de beer weer naar hartenlust kan grommen. De zorgen van het kind zijn voorbij.

De inwoners van Oekraïne leven iedere dag met angst of ze weer worden aangevallen door de Russen, hun huis kapot wordt geschoten en of hun dierbaren, die in het leger tegen de vijand vechten, weer levend uit de strijd zullen komen. Zij maken zich heel grote zorgen.

Je kunt je ook zorg maken of je vader, die is opgenomen in een verzorgingshuis, wel de zorg krijgt wat hij nodig heeft, iedere dag wordt gewassen en binnen de mogelijkheden nog een enigszins sociaal leven heeft.

Zo kijk ik ook naar de dingen die ik dagelijks lees, hoor, zie of daadwerkelijk meemaak. Zo maakte ik mij zorgen over het feit of het Vredeskirkje in Bergen aan Zee wel bereikbaar zou zijn op 28 december jl. Ik stond met mijn jazzcombo Ruby+ geprogrammeerd voor een jazzconcert. Door de vele regenval stond het water hoog in de duinen en ook rondom het Vredeskirkje. Wordt het concert niet afgelast en, áls het door zou gaan: komen de gasten wel naar het evenement. We hebben gespeeld, de kerk zat vol en we hadden met elkaar een mooie jazzavond. Maar toch: het baarde mij zorgen.

Bij een nicht van mij is alvleesklierkanker geconstateerd. Daar heb ik zorgen om. Het is echter weer een ander niveau van zorg dan die haar man heeft. Hierbij speelt mee dat je machteloos staat om iets te kunnen doen. Je kunt haar emotioneel steunen, maar het zijn de artsen die haar hopelijk beter kunnen maken.

Naast zorg hebben voor iets of iemand hebben, kun je ook daadwerkelijk zorgen. Een boodschap halen voor je buurvrouw die slecht ter been is of iemand helpen die op straat in elkaar zakt, door snel eerste hulp te verlenen en ervoor te zorgen dat de hulpdiensten snel ter plaatse zijn.

Ook al kun je je de hele dag zorgen maken over grote of kleine zaken, het hoeft niet je leven te beheersen. De kleine zaken zoals 'ik moet niet vergeten de groene bak aan de weg te zetten', 'heb ik wel een lekkere maaltijd gekookt voor mijn gasten', of 'zou de benzinepomp in het dorp wel open zijn'. De grote zaken als 'hoe zal de oorlog tussen Israël en Hamas eindigen?', 'het vele geld dat de overheid over de balk gooit aan slechte projecten', of 'krijgen we het klimaatprobleem wel onder de duim'.

Eenieder is verschillend, gaat op zijn of haar eigen wijze om met allerlei problematieken en maakt zich ook op geheel eigen wijze zorg om de dingen.

Voor ons allen geldt: niemand gaat zorgeloos door het leven.

Ab Helsloot

Waar maak ik mij zorgen om

Bij deze vraag denk ik direct: waar maak ik mij géén zorgen om...

Mijn grote zorg nu betreft de politiek, de keuze voor de PVV en de verrechtsing in heel Europa, het wordt minder sociaal en minder solidair.

Felicitaties van Orban, schaamtevol.

Ik vind 't lastig en zorgelijk dat mensen denken dat een geheel rechtse regering de problemen zou kunnen oplossen.

Vele jaren onder de VVD werden problemen benoemd, niet aangepakt en opgelost met als gevolg dat mensen oplossingen willen en zij denken die bij de PVV te vinden, simpele oplossingen voor het 'eigen volk'.

Ook maak ik mij zorgen om de opvang van vluchtelingen en ik vind het zorgelijk dat de problemen bij hen worden neergelegd, terwijl de vorige kabinetten de opvang hebben afgebouwd... als afschrikking?

Eveneens baart mij de ontkenning / het niet aanpakken van de klimaatcrisis zorgen. Er zullen meer overstromingen, droogtes en branden komen en hierdoor raken meer mensen op drift en zal de vluchtelingenstroom toenemen.

Europa zal dit gezamenlijk moeten oplossen en de PVV wil minder Europa...

Het wordt aan 'de markt' overgelaten en er wordt niet vooruit gekeken, eigenbelang tiert welig. De rijken worden nog rijker.

De landbouw met de vele opgehokte dieren baart mij zorgen.

Vele boeren zijn klemgezet door de banken en de steeds veranderende regels van de overheid, anderen worden uitgekocht en gaan iets verderop weer door.

De afgelopen maand is mijn jongste zusje overleden en ben ik als enige 'over' van de vijf en ik denk: "Wat een kort stukje leven op aarde". En hoe zorgelijk is het dan om er zo'n bende van te maken.

Macht en geld regeren.

Een sombere aflevering deze keer... en ik houd mij vast aan het cliché: "Tel je zegeningen" en gelukkig zijn die er nog genoeg.



Gerda Andriesma

Waar maak je je zorgen om?

Zorgen! Ze zijn er overal en altijd. Ben je nu jong of oud. Is het angst of onzekerheid? Heb ik er invloed op of niet? Meestal niet, is mijn ervaring.



De één overziet snel alle gevaren, de ander niet! Waarom zou ik mijzelf zorgen maken. God of Mohammed waakt over ons en heeft er een bedoeling mee. Dus je kunt zeggen: "Ik onderga mijn lot of een ander ondergaat zijn lot".

De vraag blijft veelal, waarom? Ik hoor het wel veel om mij heen. Het leven is vaak oneerlijk verdeeld qua welzijn, welvaart, intelligentie en gezondheid. Of heb je gewoon pech of geluk in het leven. En natuurlijk zijn er mensen die hun roem hebben afgedwongen. Soms zit het mee in het leven en ontmoet je de juiste mensen om je heen. En helaas ... verkeerde mensen zijn er ook.

We hebben nu keuzevrijheid en een eigen wil. Je mag zijn wie je wilt! Vergelijk het met een kruispunt. Velen kunnen bepalen welke afslag ze nemen. Dit bepaalt in grote mate een ieders lot (spoor, zie laatste afbeelding). De klimaatcrisis bepaalt in belangrijke mate ons lot (2035-2050). Daarnaast de gevaren rondom onze drinkwaterzuivering, de komende jaren.



Nu ik dit opschrijf denk ik dat dit in de 19e eeuw en daarvoor anders was. Voor veel mensen was alles al bepaald. Overleven. Hard werken, naar de kerk gaan, zorgen voor eten op tafel, geluk hebben als je gezond was en natuurlijk: zorgen voor je kinderen. Veel kinderen (epidemieën) en vrouwen (bevallingen) stierven op jonge leeftijd. Veel keuze had je toen niet. Lijkt mij vreselijk om in die tijd te leven met al die zorgen.

De zorgen van nu zijn van een geheel andere aard. Goed dat ik dat kan relativiseren. Daarnaast zijn er op de wereld ook nog te veel mensen die veel te weinig eten en drinken hebben. Veel regimes zijn nog aan de macht die uit zijn op eigen gewin.

Wat leer ik ervan en doe ik ermee?

Loslaten is eenvoudig gezegd. Wegkijken? Mijzelf laten denken in de trant van “Wat kan ik eraan doen?”. Ik probeer zelf een voorbeeld te zijn naar mijn omgeving. Een begin maken vanuit mijzelf en mijn omgeving is een eerste vereiste. Zorgen voor elkaar en wat kan ik betekenen voor de ander. Mijn zorgen zijn veelal niet die van een ander. Mijn zorgen ten opzichte anderen, bijvoorbeeld mijn kinderen, kan leiden tot confrontaties die ik ook niet wil. Ik ervaar dat generaties botsen. Waarden en normen veranderen in mijn eigen omgeving. Laat staan dat ik de wereld kan veranderen.

Uiteindelijk maak ik mij terechte zorgen, denk ik. Waarden en normen veranderen. Materieel geluk, status en individualiteit zijn belangrijk geworden. Het ego overheerst. Mensen gaan gewoon naar Egypte op vakantie als in het buurland mensen vernietigd worden. Kinderen hebben steeds meer begeleiding en coaching nodig. Ouders hebben steeds minder tijd. Aan iedereen worden te hoge eisen gesteld. Jongeren krijgen al snel een burn-out. We willen allemaal steeds meer en moeten ook veel van onszelf.



De tijd is echt aangebroken om te komen tot inkeer. Op de scholen moet 'verplicht' onderwijs in esoterie komen. Meer sport en zelfinzicht voor lichaam en geest (ontspanning). Er is niet voor niets een tekort aan leerkrachten. Mijn zorg is dat dit allemaal nog wel even op zich laat wachten. Het water staat nu al aan onze lippen. Dit moet nog even doordringen totdat de dijken echt doorbreken.

Iedereen nog de beste wensen voor 2024. En natuurlijk veel gezondheid gewenst.

Henk van Zadelhoff

Waar maak jij je zorgen over?



De slachting in Gaza, de oorlog in Oekraïne, de verkiezingsuitslag in Nederland, de toenemende armoede, het klimaat, de verhardende maatschappij, het verdwijnen van respect voor elkaar, meer jongeren die zelfmoord plegen, de ontleding, het gescheld van Wilders, de theorieën van Baudet, het niet meer luisteren naar elkaar, de ouderenopvang, het wegstoppen van ouderen, het enorme aanbod in de winkels van soorten frisdrank, snoep, rijen chips en het relatief kleine aanbod van groente en fruit, de prijsstijgingen, het volstoppen met medicijnen in plaats van gezondere leefwijze of oorzaak zoeken, de aan hun lot overgelaten long covid patiënten, de toeslagenaffaire, de mensen in Groningen die niet gehoord worden, de onmenselijke situatie in het AZC Ter Apel, de bizarre situatie dat het Rode Kruis in Nederland moet inspringen, dat steeds meer mensen in het rijke Nederland naar de voedselbank moeten, de overstromingen, het niet toelaten van voedsel en medicatie in Gaza, de toenemende dreiging bij de Westelijke Jordaanoever, dat jongeren de Nederlandse taal niet goed beheersen, de toenemende eenzaamheid, het toenemende geweld tegen hulpverleners, de opkomst van de drugsmafia, het neerschieten van advocaten, het verschil in scholen in rijke en arme buurten, de studenten die beginnen moeten met een torenhoge schuld, de toenemende samenwerking tussen Rusland en China, de hooligans bij het voetbal...

En zo kan ik nog een tijd doorgaan, maar de meeste zorgen maak ik me over de onmacht om er ook maar iets aan te kunnen doen...

Bernadet Hengeveld

Waar maak je je zorgen om?

Kleine kinderen kleine zorgen, grote kinderen grote zorgen.

Hoewel mijn kinderen het supergoed doen en ik apetrots op ze ben, maak ik me toch zorgen om hen. Evenals om de liefde van mijn leven. Ik hoop zo dat ze gezond en gelukkig zijn én blijven!

Ook maak ik me zorgen om de huidige houding van vele mensen.

Men richt zich steeds meer op zichzelf.

De maatschappij wordt egocentrischer.

Bij de kinderopvang doen we ons best om kinderen sociaal en empathisch op te laten groeien, daar is het nog niet zo duidelijk aanwezig.

Ik vrees dat de invloed van sociale media, internet en mobiele telefoons de veroorzaker zijn van deze zorgwekkende ontwikkelingen. Men denkt vele 'vrienden' te hebben op het internet en tijdens sociale contacten komen vaak de mobieltjes erbij voor informatie of om iets te laten zien.

Als men gebeld wordt laat men vaak 'de boel de boel' om op te nemen, door een 'geluidje' vanuit een telefoon; door een berichtje of zo, is men snel afgeleid en men kijkt ongemerkt snel even op de telefoon of op het digitale horloge.

Telefoontjes lijken soms heilig. Hoe is dit te voorkomen??

Verbieden? Ingrijpen? Tijdsloten?

Dat lijken mij nogal drastische maatregelen.

In Denemarken krijgen kinderen op kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en basisscholen al bijna twintig jaar empathie lessen. Met de methode wordt ook al op kleine schaal geëxperimenteerd in Parijs. Dat lijkt een positief effect te hebben: kinderen krijgen meer respect voor andere kinderen.

Lijkt mij een mooi initiatief. Socialisatie leren op plaatsen waar het gewenst is.

Het lijkt mij ook heel nuttig om bij het voortgezet onderwijs deze lessen te blijven geven. Een goed begin is toch het halve werk.

Hopelijk pakken dan steeds meer mensen het op.

Sandra Schaaper

Waar maak je je zorgen om?

Op de valreep toch nog maar een poging doen. Ik vind het wel een moeilijk onderwerp. Helaas maak ik me best gauw zorgen over van alles en nog wat. Dan kom je wel eens (te vaak) negatief over en dat wil ik ook weer niet. Ik herinner me de lagere schoolperiode nog goed. Mijn vader was vaak zwak, ziek of misselijk. Daar zat ik me op school helemaal nerveus en zorgen over te maken. En dacht dan: "Oh, als hij maar weer niet naar het ziekenhuis hoeft." Meestal liep het wel met een sisser af. Verder heb ik wel een onbezorgde jeugd gehad.

Nu denk ik vaak: wat gaan onze kinderen en kleinkinderen nog allemaal meemaken, aan oorlogen of natuurrampen. Zoals aardbevingen en overstromingen. Met nu ook al die wateroverlast nog vers in het geheugen. En programma's zoals Frozen planet. Al dat ijs wat allemaal gaat smelten. Daar kan ik me ook best zorgen om maken.

Ook al die agressie onder de mensen die er is. Veel mensen hebben vaak een kort lontje. Toch moeten we de goeie dingen, die heel veel mensen doen niet vergeten.

Bij deze wens ik iedereen een goed jaar, zonder al te veel zorgen.

Dicky Spee-Schut

Zorgen

Waar maak jij je zorgen om? Nou eh ik maak ze niet hoor, ze komen vanzelf. Het kan echt zó irritant zijn, en helaas kunnen zorgen ook je leven beheersen.

Hoe makkelijk zou het zijn als je zo zorgeloos door het leven zou kunnen gaan als een Wickie de Viking? Geen zorgen vooraf, maar gewoon op het moment zelf een kant en klare oplossing hebben voor alles. Je wrijft even een paar keer langs je neus en 'je hebt het'!



Heerlijk toch, want het enige dat je nodig hebt is je neus en die kun je nooit vergeten. Of zou je je dan zorgen gaan maken dat je op het 'moment suprême' in paniek raakt en daardoor vergeet langs je neus te wrijven, nee toch?

Dan zou je nog een stapje verder moeten gaan en de zorgeloosheid van een Guus Geluk kunnen nastreven. Guus vertrouwt op zijn mazzel, hij heeft het geluk dat alles zich vanzelf oplost. Zó relaxed.



Misschien zou je de gedachte en het vertrouwen zoals een Wickie en Guus hebben zelf ook eens zou kunnen gebruiken, gewoon met je glimlach en lekker relaxed. Wie weet....

Gea van Zadelhoff

Van grote tapijten en diepe doofpotten

Waar ik me zorgen om maak? Ach, we leven in een criminele wereld, dus wat heeft het voor zin je zorgen te maken? Ik denk dat steeds meer politici zich zorgen maken dat het tapijt niet groot genoeg is, dat doofpotten niet diep genoeg zijn. Of dat ze niet stevig genoeg zijn of niet waterdicht, zodat de verstopte leugens, die er als haringen in een ton in zijn opgeslagen, door allerlei kieren, barsten en spleten toch uiteindelijk naar buiten zullen sijpelen.

Ze zullen hopen dat er twee generaties overheen zijn gegaan, voordat dat gebeurt, zodat de strak in de maat marcherende trendvolgers met de minste hersens alles intussen zullen zijn vergeten. Zo doen ook veel 'verzekeringsmaatschappijen' en banken (lees: 'oplichters') het en velen die in de val van Spaarbeleg zijn getrapt, zijn door het maar eindeloos doorprocederen allang in wanhoop overleden. Wie heeft er nog aandelen van de Triodosbank? Dat is dus ook driewerf balen!

Ach ja, we hebben de coronacrisis net gehad. Wat krijgen we nog meer? Alle betrokkenen (lees: 'schuldigen') vertrekken om het snelst naar het buitenland. In weerwil van alle aan het gewone volk opgelegde beperkingen of verboden, nemen zij gewoon het vliegtuig overal heen. Wopkehoppen lijkt me daar wel een leuke term voor. We moeten immers alles maar in het belachelijke trekken om het node te kunnen accepteren. In Alkmaar wordt geijverd voor een autoloze zondag, maar die zal er in Zandvoort, Monaco of Neurenberg nooit komen.

De jongelieden die gewoon kunnen spelen voor hun geld en beschermd worden door de eigenaren van raceteams, die door corruptie verkregen vergunningen gewoon uit kunnen kiezen waar ze weer zinloos de lucht komen verpesten met het eindeloos rondjes draaien over een circuit, houden zich daar niet mee bezig.

Waar ik me zorgen over maak? Ja, ik begin me ernstig zorgen te maken of het me wel zal lukken voor mijn kleine jongen allerlei privileges te regelen, voordat hij gewoon tegen een matig loontje in de tredmolen terecht komt. Gelukkig zal hij - net als zijn vader - wel een Wappie worden. Zodat hij zich niet voor de wagen laat spannen. Snappie?

Hans van de Langenberg

Waar maak je je zorgen over?

Door zorgen te maken versterk je negatieve gevoelens.

Hoe langer je blijft piekeren over iets wat je dwars zit, hoe groter en overweldigender je het maakt.

Deze negatieve gedachten en gevoelens hebben een grote invloed op jouw gemoedstoestand!

Zorgen maken staat je geluk in de weg!

Jij bent degene die bepaalt welke zorgen je in je leven hebt, hoe je ze tackelt!

Hieronder een 'mindfulness', door mij geschreven in de coronaperiode en de knieoperatie die ik in die tijd moest ondergaan.

We zijn nu ruim 2 jaar verder en... ik schrijf nu weer een verhaal voor de verhalenbundel... en ja, nu is mijn tweede knie al 3 weken geleden aan de beurt geweest voor vernieuwing.

Ik schrijf dit vlak voor kerst... geen uitgebreide familiesamenkomst, net als in die corona periode, toch ben ik weer vast van plan om me ook komend jaar zo min mogelijk zorgen te maken.

Soms is het gewoon een lekker gevoel om je geen zorgen te maken en erop te vertrouwen dat alles uiteindelijk gewoon goed komt.

De buitendeur heeft net open gestaan, ventilatie is het trendy toverwoord in deze coronatijd.

Ik klim met moeite op mijn hometrainer en doe mijn ogen dicht.

In gedachten fiets ik lekker door de tropische natuur, het bladerdak van de oude bomen zorgt ervoor dat het ook hier koel aanvoelt, of dringt toch de koude Hollandse buitenlucht zich bij mij op?

Ik ben op weg naar een roeiboot in een rustig kabbelend riviertje en zie weer die lange boot voor me, op noord Sumatra, waarmee we diep het oerwoud ingingen.

Ja, daar wil ik weer even zijn!

Ik ga heel voorzichtig twee trappen op, naar mijn roeiapparaat.
Ik til mijn geopereerde been over de pedalen en ga langzaam van start.
Ik maak onbelaste bewegingen, heen en weer, om mijn knie steeds wat soepeler te krijgen, op weg naar tenminste 110 graden buiging.

Ik doe mijn ogen weer dicht. Het is hier lekker warm en ik zie mezelf weer in die lange boot zitten, die tussen de stroomversnellingen en de ondieptes door, z'n weg zocht naar een heerlijk resort midden in het oerwoud.

Aan de oevers stonden nieuwsgierig dorpsbewoners naar ons te kijken, de kinderen joelden en zwaaiden.

De wassende vrouwen sloegen de sarongs op de stenen schoon.

Ik word verrast met een unieke kijk in een in de bomen gebouwde eenvoudige (tijdelijke) woonplek van de laatste Kubu's, de uitstervende stam van trekkende mensen.

Ik hoor weer het gekabbel en zie een zwarte slang door het water weg schieten onder de in het water hangende boomwortels en het bootje ligt even stil onder die boom, die volhangt met grote vleermuizen.

Ziezo, mijn roeisessie zit er weer op en door me te richten op heel andere dingen zijn die tien minuten zo om.

In de tussentijd is de infraroodsauna lekker op tropische temperatuur gekomen. Het speciale keuzeschakelaartje van de kleurentherapie is op een oerwoudgroene kleur gezet.

Ik stop een cd in de speler en installeer me in mijn blootje op het houten bankje.

Weer doe ik mijn ogen dicht.

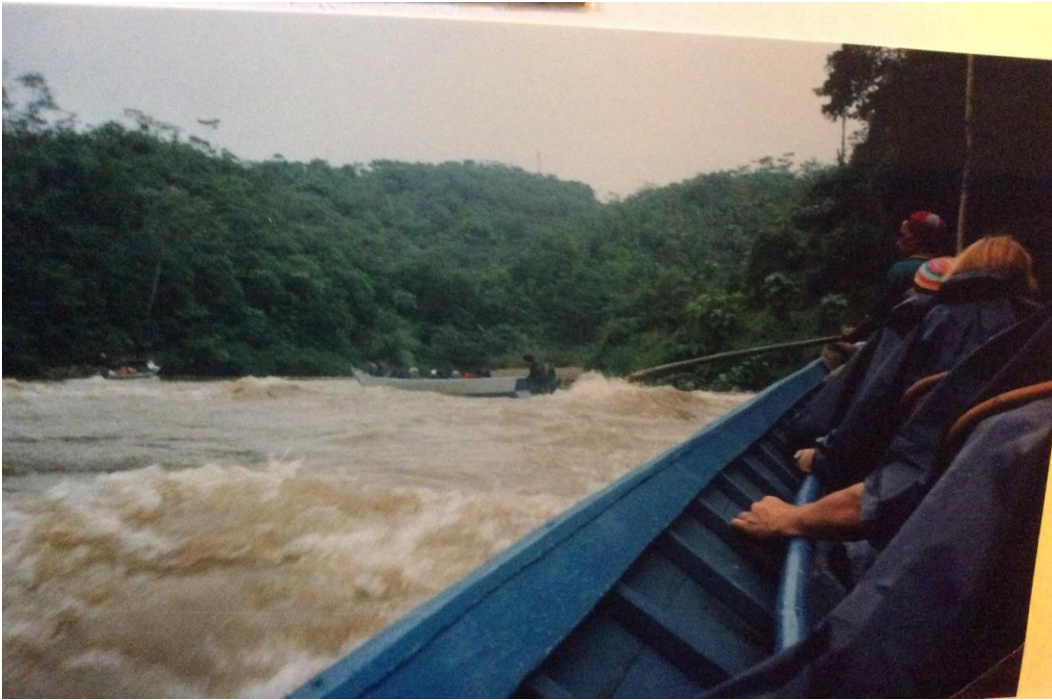
Ik voel de weldadige warmte, ik zie meters hoge varens én zie in mijn verbeelding prachtige hibiscussen, ik luister naar een concert van verschillende vogels en dieren.

Ik herken er steeds meer.

De schreeuwende apen, de krijsende papegaaien, de zingende vogels, de kwakende kikkers, de tsjilpende krekels en de zoemende bijen.

Ik wil hier wel even blijven. Me rustig verliezen in een onbekend bos.

Maar na een tijdje, word ik uit die mooie droom teruggehaald...
Hallo! Weet je dat het al half twee is, denk om je afspraak bij de fysio.



Oh jee..., ik lig niet meer onder mijn klamboe in een uit bamboe opgetrokken huisje.



Oh jee..., ik zie geen varens, vogels, vliegende honden of rustende karbouwen meer!



Ik stap onder de douche in plaats van onder een waterval en dan sta ik weer met beide voeten in de Hollandse klei...



Nog een tip:

Kijk eens op Happywith.yoga.com

Doe iets...

Adem...

Zorg voor een uitlaatklep..... (voor mij is dat schrijven)

Be strong... be healthy... be happy...

Anneke Kettenes

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:

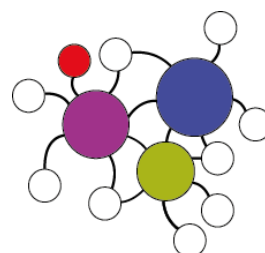
Wijksteunpunt Bergen: T 072 - 582 14 50
Binnenhof 9-11, 1861 JW Bergen

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**