

Hallo lieve mensen,

Druk, druk, druk, dat hebben wij het de laatste maanden gehad. Nu zijn we daarom ook ontzettend blij jullie te kunnen vertellen dat wij het feest helemaal rond hebben. Dankzij de werkgroep kunnen wij jullie 21 mei een geweldig programma aan bieden. Rita Verdonk, die ook bij ons op bezoek was bij ons 5 jarig bestaan van de opvang, zal ook op ons feest aanwezig zijn. Er zijn verschillende artiesten en een leuk orkest zal zorgen voor prachtige muziek uit de jaren 60` 70` 80` Er zal in de loop van de middag ook een verrassing zijn in de vorm van een (boekje) Verder ga ik niets vertellen, het wordt in ieder geval voor ons een onvergetelijk feest. Naast deze leuke bezigheden zijn de groepen ook natuurlijk in volle gang en zien wij daar al veel positieve vooruitgang in. Kortom alles loopt weer volgens planning. De cursus in februari was ook weer zeer waardevol. 5 vrouwen uit de groepen mochten weer heel trots hun certificaat in ontvangst nemen. Verder hebben wij mogen kennis maken met onze nieuwe burgemeester Petra Dassen. Een geweldig mens. Ook zij zal op ons feest in het forum zitting nemen. De lente staat weer voor de deur. De bloemetjes komen weer tevoorschijn en aan de bomen worden de blaadjes weer zichtbaar. 3 juli staat onze jaarlijkse snuffelmarkt weer voor de deur. Ik hoop net zoals vorige jaren dat we weer met vele vrouwen onze handen uit de mouwen steken.

Ik wens jullie verder veel leesplezier en hoop jullie alle te zien op 21 mei in Reuver.

Flore Brummans

Begeleiden cursus Hoe start en begeleid ik een zelfhulpgroep feb. 2011

De cursus begint tegen de klok van 11.00 uur. De gezichten van de cursisten spraken boekdelen en wisten niet wat hun te wachten stond.

Het werd een cursus vol informatie, actief zijn en zeer afwisselend met de nodige discussies.

Het was bij deze cursus heel goed te merken dat er ook deelneemsters bij waren die dit beroepsmatig volgden en hiervoor de kennis en werkmethode van de zelfhulp wilde op doen, ten aanzien van de andere cursisten die dit als zijnde ervaringsdeskundigen een zelfhulpgroep willen gaan starten.

Dit zorgde dan ook voor de nodige discussies en hoe de een het zag stond weer haaks op hoe de ander het zag en/of beleefde maar het bleven heel interessante en boeiende discussies.

Iedereen heeft veel geleerd van elkaar.

Zelfs de begeleiding heeft ook een aantal dingen op kunnen steken tijdens deze cursus.

Het waren 3 pittige dagen waarin veel hoofdstukken aan de orde zijn gekomen en behandeld, waarin ieder zijn eigen mening kon zeggen en toch allemaal gezamenlijk door een deur konden.

Iedereen had veel respect voor elkaar en werkten met de opdrachten dan ook schouder aan schouder. Maar ook het huiswerk was redelijk pittig werd ons verteld maar wel erg leerzaam.

En daar doen we het voor.

Paddenstoeltjes effect noemen we dit. Vrouwen die deelnemen aan deze cursus kunnen na het behalen van hun certificaat elders een zelfhulpgroep starten onder de vlag van stichting Wilskracht.

Aan het eind van deze 3 daagse cursus konden we terug kijken op een zeer boeiende en geweldige cursus en niet te min de cursisten waren allen even blij met het door hun begeerde en behaalde certificaat.

De volgende cursus: "Hoe start en begeleid ik een "zelfhulpgroep" is in september en we hebben al enkele inschrijvingen hiervoor binnen.

Wil je meedoen, meldt je dan tijdig aan want vol is vol

Gr. Riny



Hallo Flore en Riny,

Ik had jullie nog beloofd een verslag te schrijven en dat wil ik hiermee doen.

Ik vond de cursus erg waardevol!

Ten eerste de stof die door jullie ons werd aangereikt en ten tweede de wisselwerking onderling.

Het was voor mij zeer prettig om te ervaren om met lotgenoten onderling te zijn en wat daar de werking van is. Dat je daar zo verschillend in kunt staan en dat het tevens bij ieder zijn eigen vorm en uitwerking aan neemt. Dat ieder zijn eigen weg daarin belooft en toch elkaar daar zo makkelijk in kunt verstaan omdat je het waarneemt vanuit je eigen ervaring. Dit waar te nemen en te voelen was voor mij dan ook het grote leer moment.

Voor mezelf had dit ook meer aan de orde mogen komen maar ik vond het daar tegenover ook zeer begrenst van jullie dat jullie ook de stof waar het overging steeds weer inzette. Dus voor jullie niets meer dan lof dat jullie het zo begeleide!

Tevens heb ik ervaren wat voor tijd jullie overall in stoppen en met wat voor liefde jullie dit doen en daar heb ik enorme waardering voor en tevens fijn om te zien dat er nog mensen voor elkaar klaar staan in tijd van nood!

Door mijn eigen opleiding heb ik op sommige fronten andere inzichten als die van jullie, maar ook dat mocht er zijn en dat was ook prettig om waar te nemen. Dus al bij al heb ik er zeer veel aan gehad en hoop ik in september bij jullie stage te mogen lopen, bij twee van deze kanjers!

Ik hoop dat het verslag zo voldoende is, liefs Trudy.



Cursus 'hoe start en begeleid ik een zelfhulpgroep'

Op 7, 8 en 9 februari jl. heb ik samen met 4 andere vrouwen de cursus 'hoe start en begeleid ik een zelfhulpgroep'. Onder de professionele begeleiding van Flore en Riny hebben wij zicht gekregen op hoe het in zijn werk gaat als je een zelfhulpgroep wilt gaan begeleiden. Er komt een heleboel bij kijken als je dit succesvol wilt doen. Dit alles staat helder en overzichtelijk beschreven in de cursusboeken die we uitgereikt kregen. Ieder van ons had zo zijn eigen idee over wat voor soort zelfhulpgroep zij graag zou willen begeleiden: borderline-groep, groep 'aan den lijve', vriendschapsnetwerk opzetten, crea-groep of schuldhelpverlening.

Naast het belang van alle praktische informatie die we hebben uitgewisseld, vond ik deze cursus vooral de moeite waard vanwege het groepsproces dat zich voltrok in deze drie dagen. We hebben pittige discussies gevoerd over allerlei relevante onderwerpen, zoals 'wat moet de rol van de begeleider zijn in een zelfhulpgroep?' 'is borderline te genezen?' 'hoe moet een eerste bijeenkomst

van een zelfhulpgroep eruit zien?', 'hoe belangrijk is het dat je als begeleider ervaringsdeskundig bent?', enz.

We waren het niet steeds met elkaar eens, maar hebben respectvol met elkaar van gedachten gewisseld en naarmate de uren en dagen verstreken echt een fijne band gekregen. Ik geloof dat we elkaar allemaal een warm hart toedragen en van harte hopen dat ieder van ons op zijn tijd andere mensen weer kan gaan helpen.

Als afsluiter zijn we naar de bakker gelopen en hebben gezellig een broodje gegeten. Ter illustratie van het gevoel dat we echt een groep vormden: een deelneemster had geen tijd meer om mee te gaan voor koffie met broodje en ik had echt het gevoel dat we iemand misten!!

Allemaal heel erg bedankt!!!

Angelique

Magneetbehandeling helpt na een herseninfarct

BAARN – Mensen die na een herseninfarct gedeeltelijk verlamd raken, kunnen gebaat zijn bij een behandeling met magneten. Dat zeggen onderzoekers in Egypte. Tijdens de zogenaamde 'repetitieve transcraniële magnetische stimulatie' (rTMS) worden magneten op het hoofd geplaatst. Hierdoor ontstaat er een magnetisch veld en worden elektrische stromen naar de hersenen gestuurd. Zestig patiënten die na een herseinfarct aan één kant van het lichaam problemen met spierkracht kregen, werden getest. 20 patiënten kregen een hoge dosis elektrische stromen toegediend, 20 patiënten een lage dosis en nog eens 20 kregen een nepbehandeling zonder stimulatie aan de hersenen. Verder kregen alle patiënten dezelfde lichaamstherapie om de beweging in hun handen te stimuleren. Beide groepen die elektrische stromen toegediend kregen, bleken na de behandeling meer beweging in hun vingers te hebben. Bij de andere groep was geen vooruitgang geboekt.

Verstoorde balans Onderzoeker Anwar Etribi, professor van de neurologie in Cairo's Ain Shams University zegt op gezondheidssite WebMD dat de behandeling helpt om de balans in de hersenen te herstellen. "We denken dat mensen een gedeeltelijke verlamming ontwikkelen doordat een herseninfarct de balans verstoort. Het gedeelte dat niet is getroffen door het infarct kan overactief worden, terwijl het beschadigde gedeelte geremd wordt."

Toch eigen bijdrage voor behandeling in GGz

Patiënten moeten vanaf 2011 toch een eigen bijdrage van 175 euro gaan betalen voor een behandeling in de gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg. Demissionair minister Klink schrijft de Tweede Kamer dat hij de motie, waarin hij wordt gevraagd af te zien van een eigen bijdrage in de GGz, niet uit kan voeren.

Voor de zomer kondigde minister Klink aan dat patiënten voor een behandeling bij een GGz instelling een eigen bijdrage van 175 euro moesten gaan betalen. Hiermee wilde hij een besparing van 110 miljoen euro realiseren. De Tweede Kamer nam op 1 juli een motie van PvdA, VVD en GroenLinks aan waarin zij de minister opriep af te zien van deze maatregel.

Eigen bijdrage van de baan

De demissionair minister laat de Kamer nu weten dat hij de motie niet kan uitvoeren en de eigen bijdrage in de GGz alsnog gaat heffen. Reden is dat de besparingen die de Tweede Kamer als alternatief had voorgesteld niet gehaald kunnen worden. Door een herberekening van het geneesmiddelenvergoedingssysteem (GVS) zou er 110 miljoen euro bezuinigd kunnen worden, waarmee de eigen bijdrage voor GGz patiënten van de baan zou zijn.

Solidariteit

Klink geeft in zijn brief aan dat de bezuiniging via het GVS zo ongunstig uitvallen voor (alle) chronische patiënten, dat zij met maximaal 200 euro per maand aan eigen bijbetalingen te maken krijgen. 'Dat acht ik vanuit een oogpunt van solidariteit en koopkrachtontwikkeling onwenselijk', aldus Klink in zijn brief.

Lichtere psychische klachten

Met de eigen bijdrage van 175 euro voor behandeling in de tweedelijns GGz wil minister Klink de prikkel wegnemen om te snel naar de tweedelijns door te verwijzen bij lichtere psychische klachten. Psychologische behandeling in de eerste lijn is goedkoper en daarvoor gold al langer een eigen bijdrage van tachtig euro.

Bureaucratisch

Organisaties van cliënten, psychologen, psychiaters protesteerden voor de zomer heftig tegen de eigen bijdrage in de tweedelijns GGz. GGz Nederland omschreef de maatregel als 'onnodig stigmatiserend'. Daarnaast kondigde GGz Nederland aan niet bereid te zijn de eigen bijdragen te gaan innen: 'De sector heeft genoeg van bureaucratische en onnodige administratieve verplichtingen.'

Onverantwoord

SP-Kamerlid Renske Leijten vindt de plannen van Klink 'te gek om los te lopen'. Op de site van Skipr zegt Leijten: 'Het is onverantwoord om mensen met psychische problemen en vaak een laag inkomen te laten betalen omdat ze opgenomen of behandeld moeten worden. (..) Ze gaan echt niet voor de lol naar de geestelijke gezondheidszorg'.

Landelijk Platform GGz bereidt een reactie voor met gelieerde partijen om zo gezamenlijk een front te kunnen vormen tegen het besluit van minister Klink. GGZ Nederland handhaaft het standpunt dat ze voor de zomer heeft ingenomen over deze maatregel en beraadt zich nu op verdere acties.

**Het is helemaal niet
verkeerd om achter iemands rug
over hem te praten.
Zolang je maar aardige dingen zegt.**

Het feit dat bureau jeugdzorg zich vaak bemoeit met zaken waar ze geen verstand van hebben en daar waar ze nodig zijn verstek laten gaan is bij de meeste mensen wel bekend.

Tegenwoordig hebben ze schijnbaar ook de functie om (ongevraagd) kinderen te informeren over borderline.

Dat ze dit net zo kundig aanpakken als hun andere taken blijkt uit het volgende;

Een bezorgde moeder komt met haar puber bij bureau jeugdzorg voor een intake.

Haar zoon gebruikt harddrugs en is erg agressief. De begripvolle dame van het beruchte bureau wil de zoon alleen spreken, een van haar eerste vragen luid; ik zie dat je moeder borderline heeft weet je wat dit inhoud.

De jongen die eigenlijk op dat moment geen zin had om het over zijn moeder te hebben, hij zat immers vol van zijn eigen problemen antwoordde, nee niet echt.

Gelukkig had de mevrouw van bureau jeugdzorg goed onderzoek gedaan en kon ze het uitleggen.

Als ik tien jaar op de verjaardag van je moeder kom dan zal ik daar elke keer weer andere mensen zien.

Bij borderline is iemand alles of niets, dus relaties kortstondig.

adres bij bestuur bekend

'Diëten maakt geïrriteerd en boos'

BAARN - Diëten maakt mensen geïrriteerd en boos. Het kan zelfs leiden tot agressie en een voorkeur voor gewelddadige films, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek.

Mensen die aan hun lijn proberen te denken, voelen een grote aantrekkingskracht voor gewelddadige films en kunst, zo ontdekte de Amerikaanse onderzoekers David Gal en Wendy Liu van respectievelijk de Northwestern Universiteit en de Universiteit van Californië. Ook gedragen [diëters](#) zich agressiever. Hen op hun [boze gedrag](#) aanspreken, werkt averechts.

Taalgebruik

Uit de studie bleek niet alleen dat lijners een opvallende voorkeur hebben voor agressieve films, ook een boze of [angstige](#) gezichtsuitdrukking geniet de voorkeur boven het aanzicht van een gelukkig mens. Ook ergeren de diëters zich aan onjuist en te populair taalgebruik.

Reclame

De wetenschappers menen dat vooral marketeers en reclamemensen zich van dit effect bewust moeten zijn en in hun uitingen de nadruk op een positieve manier op de lange termijn effecten van hun producten moeten leggen.

Accepteer je Fouten

door Jennifer

Hoe zou je leven eruit zien als je niet zoveel fouten had gemaakt? Zou je nu gescheiden zijn als je met iemand anders was getrouwd? Zou je meer verdienen als je een andere carrière had gekozen? Zou je gelukkiger zijn als je ervoor gekozen had om ergens anders te wonen? Beschouw je vele van je vroegere beslissingen als fouten omdat je jezelf op dit ogenblik op een heel andere plaats in je leven bevindt dan je gedacht had? Onze fouten accepteren is een deel van de reis van het leven om aanvaarding te leren en door dit te doen gaan we beseffen dat we nooit fouten maken.

We doen nooit iets verkeerd, we maken op bepaalde tijdstippen gewoon beslissingen die bepaalde resultaten hebben. Soms brengen deze resultaten ons vreugde, soms pijn. Elke beslissing die we op een of ander punt in ons leven maken is de beste beslissing die we op dat tijdstip kunnen maken, en weerspiegelt een les die we moeten leren. Het veroordelen van de wijsheid van onze keuzes, als wij eenmaal hun resultaten kennen en dus spijt hebben van het verleden, is zoals de lottonummers trekken nadat we weten welke het zullen zijn. Als we dit konden zou iedereen miljonair zijn. Zeker, er zijn momenten dat we weten dat we waarschijnlijk niet de beste keuze in de situatie maken, maar dikwijls voelen we ons machteloos om iets anders te doen. Dat is geen fout, enkel een beslissing of keuze gemaakt wordt door de lens van onze angsten. Maar het is geen fout.

Het verleden veroordelen vanuit het standpunt van de kennis en de ervaring die we vandaag hebben zal ons enkel pijn brengen. Een ieder van ons zou andere keuzes gemaakt hebben als we geweten hadden wat de uitkomst zou zijn. Maar dan zouden we er niets uit leren. Elke fout heeft een les voor ons die we erkennen wanneer we de volgende keer met een gelijkaardige situatie geconfronteerd worden iets anders doen. Wanneer we fouten herhalen krijgen we bijkomstige gelegenheden te leren en te groeien. Maar als we onszelf opjagen over de fouten die we gemaakt

hebben en ons ellendig voelen omdat we ze gemaakt hebben, doen we enkel onszelf pijn en blokkeren we de lering en de vreugde die we zouden kunnen genieten.

Overweeg deze week de dingen die je in je leven gedaan hebt waarvan je geloofd dat het fouten zijn. Wat heb je ervan geleerd en hoeveel wijzer, sterker en bewuster ben je door deze keuzes geworden? Hebben ze je enige zegening gebracht ook al was de ervaring pijnlijk? Wat kun je vandaag anders doen? Vergeef jezelf voor deze keuzes die je fouten noemt en denk eraan dat het gewoon keuzes zijn die je op een bepaald tijdstip maakte toen je dacht dat je het beste alternatief nam. Aanvaard en laat je fouten los en zie ze voor wat ze zijn, beslissingen die gemaakt werden vanuit een bepaalde denkwijze. Vind troost in het feit dat je elke dag een kans hebt om de dingen anders te doen, om andere keuzes te maken en vreugde en overvloed in je leven te creëren. En herinner je eraan dat niets ooit fout is.

WIE HELPT MEE ???

Stichting Wilskracht Zondag 3 juli heeft Stichting Wilskracht weer de jaarlijkse SNUFFELMARKT die gehouden wordt in het gemeenschapshuis de Schakel in Reuver.

Zoals jullie gewend zijn hebben we altijd mooie, leuke en unieke spullen. Om daar dit jaar weer aan te kunnen voldoen willen wij jullie vragen of u ook nog iets heeft staan van mooie, leuke en of unieke spulletjes die jullie aan ons willen afstaan, zodat we straks ook weer terug kunnen kijken op een geslaagde snuffelmarkt. En wie weet hebben wij dan juist dat ene dingetje wat in uw verzameling ontbreekt bij ons op de snuffelmarkt. De snuffelmarkt begint om 11.00 uur en zal duren tot 16.00 uur.

Heeft u spulletjes staan, neem dan even contact op met Flore Brummans tel: 06 12844482

Transvet, hoe ongezond is het?

Slechter dan verzadigd vet

Transvet vergroot het risico op hart- en vaatziekten en mogelijk depressie. Het is volgens wetenschappers schadelijker dan verzadigd vet. Gelukkig is het in Nederland steeds gemakkelijker om dit type vet te vermijden.

Naast [verzadigde vetten](#) (= verkeert) en onverzadigde vetten (= oké), leveren sommige producten ook transvet. Dit verhoogt, net als verzadigd vet, het risico op hart- en vaatziekten.

Het [LDL-cholesterolgehalte](#) stijgt bij transvet zelfs nog sterker. Volgens de Gezondheidsraad zou je er daarom niet meer dan één procent van je calorieën per dag van binnen moeten krijgen. Dat is bij vrouwen ongeveer twee gram en bij mannen drie gram.

Bij een recent onderzoek werd overigens ook een [verhoogde kans op depressie](#) gemeten. Dat was al zo bij inname van gemiddeld anderhalve gram per dag.

Af en toe- producten

Transvet ontstaat voornamelijk tijdens de productie van eten, door het verharderen van olie en vet. Zoals bij het maken van harde margarine of vast frituurvet. Verder zit het voornamelijk in bakkersproducten, koek, gebak en dus gefrituurde snacks.

Het gaat dus vooral om producten die je toch al beter niet te vaak kunt eten. Uitzondering daarop zijn de smeersels voor op brood, zoals margarine en bak- en braadproducten. Dat zijn namelijk ook hele belangrijke leveranciers van gezond, onverzadigd vet. Daarvan heb je dagelijks wat nodig. Als je kiest voor vloeibare, zachte vetten krijg je het meeste gezonde vet en het minder verzadigd vet en transvet binnen.

Nederland

In Amerika zijn een aantal steden waar de horeca bij wet geen producten met transvet mag verkopen. In Nederland vertrouwt de overheid op zelfregulering. Tot nu toe lijkt dat te werken.

In 2003 is er een TaskForce Verantwoorde Vetzusamenstelling in het leven geroepen om transvet in Nederland terug te dringen. Daarin zaten vertegenwoordigers uit de industrie, van leveranciers van bakkerijgrondstoffen tot Horeca Nederland. Bij veel producten is de hoeveelheid transvet nu veel kleiner. Bij vetten en oliën die gebruikt worden om te frituren en als ingrediënt in snacks is het zelfs van 9,7 naar 0,7 gram per ons gegaan.

Transvet herkennen

Fabrikanten hoeven het transvetgehalte niet op de verpakking te vermelden. Sommigen doen dit juist wel, bijvoorbeeld als het gehalte flink lager ligt dan bij concurrenten.

Wel zit er vaak (wat) transvet in producten waar bij de ingrediëntenlijst staat: 'plantaardig vet, gedeeltelijk gehard' of 'gehydrogeneerd vet'. Natuurlijk transvet is ook schadelijk en zit in kleine hoeveelheden in zuivel en vlees.

Samenvattend

- Niet te veel dierlijke producten, koek, gebak en gefrituurde snacks
- Bakken in vloeibare bak- en braadproducten en oliën
- Het brood smeren met zachte halvarine of margarine

Leven

Ademen, bewegen, leven.

Je voortbewegen in een wereld waar de mens

steeds nietiger, kwetsbaarder wordt.

Fouten hebben, fouten maken, gevoelens hebben,

wensen en dromen hebben.

Leven - je losmaken van het oude vertrouwde

je eigen weg zoeken,

je eigen Ik zoeken.

Vol vertrouwen in jezelf de wereld tegemoet gaan

en gaandeweg steeds meer tikken op je neus krijgen.....

Doorgaan- een plaat beton voor je hoofd plakken ????

Doorgaan- maar steeds meer aan jezelf beginnen te twijfelen.

Steeds meer in mekaar kruipen.

Steeds meer verliezen van je zelfvertrouwen.

Wegzakken in een put waar je denkt

niet meer uit te kunnen komen

dan jezelf terug vinden.

Ontdekken dat je eerst een stukje van jezelf moet geven

eer je begrepen en geaccepteerd wordt.

Je voelt je zelfvertrouwen groeien.

Je ademt weer vrijer.

Je weet dat je weer begint te leven.

----- al zal het steeds moeilijker zijn.

(onbekend.)

Petri heil” iets over vangen, vallen en opstaan van drie heel spontane vrouwen:

Reuver: een zonnige donderdag morgen, even boodschappen doen dacht ik en liep het dorp binnen. Helemaal in gedachten stond ik aan de kassa van een winkel en op eens lieten mij Flore en Riny wakker schrikken. Meteen hebben wij afgesproken om gezellig een kopje koffie op een terras te gaan drinken. Zo gezegd ook gedaan, tijdens de koffie kwam uit dat wij alle drie tijd en zin hadden om iets leuks samen te doen. “Zullen wij gaan vissen?”, hartstikke leuk zeg, snel na huis, omkleden en nog gauw inlegkruisjes kopen omdat ik in de laatste jaren de ervaring op gedaan had dat het wel handig is bij zulke activiteiten. In mijn kindertijd was ik voor het laatst vissen, zeker weten niet zo professioneel dan nu. Aan de Maas aan gekomen wordt me uitgelegd hoe de hengels te hanteren zijn en maken een bakje met maaien open. Ik wist zelf niet dat ik het nog durf, maar zonder te denken heb ik ook een maai (“eine wilde Hilde”) aan de hengel gedaan en ben op mijn plaats gaan staan en niet te geloven: maar ik had de eerste vis aan de hengel!!! Geweldig toch. Helaas was de vis te klein en ging terug de Maas in. Deze middag stond onder het motto: zelfhulp en zelf doen. Met heel veel lachen gingen enkele uren voorbij. Maar zeker niet zonder dat er nog iets gebeurd is: Heel dromerig en met het hoofd leeg kijk ik naar Flore toe, ze zat op een campingstoel en wilde opstaan, maar de stoel stond niet goed in de struiken en met de langste hengel gaat Flore struikelen, probeerde zich nog te vangen maar het lukte haar echt niet. Opeens was alleen nog een geel T-shirt te zien tussen doofnetel en hoog gras, daar lag Flore dan langs haar campingstoel de hengel omhoog en probeerde weer op te staan. Ook duurde het een tijdje voordat ik haar hoofd weer gezien heb, niemand van ons was in staat om haar onder het lachen te helpen. Dus het opstaan was dan “ZELFHULP”. Als wij minuten later eindelijk bij gekomen waren hebben wij wel nog rustig enkele vissen gevangen. Nu, het was een ontzettend leuke dag ook moesten wij een braadworst ten plaats van een lekkere vis avonds eten. Volgende keer beter!

Spataderen? Weg ermee!

Behandelingen en nazorg

Zichtbare, bobbelige aderen op je onderbenen zijn waarschijnlijk spataderen. Een kwart van de Nederlanders heeft er last van; vooral vrouwen. Velen laten de spataderen verwijderen omdat het er niet mooi uit ziet, maar de aandoening heeft ook medische gevolgen. Spataderen beginnen bijna altijd met zichtbare adertjes op de benen. In eerste instantie hebben die weinig klachten tot gevolg. In een latere fase kunnen spataderen leiden tot een zwaar gevoel in de benen, opgezetten enkels of 'onrustige' benen tijdens het slapen. In ernstige gevallen eindigt het zelfs met eczeem aan de enkels, huidverkleuringen (pigmentaties) aan de onderbenen en slecht genezende wonden.

Slecht werkende kleppen De aderen in je benen zijn te verdelen in twee groepen. De oppervlakkige aderen liggen onder de onderhuidse vetlaag. De diepe aderen bevinden zich tussen de spieren. De diepe aderen spelen een rol bij het omhoogstuwten van het bloed.

Bij het lopen of fietsen trekken de kuitspieren zich samen en worden ze korter en dikker. Hierdoor worden de aderen platgedrukt en stroomt het bloed omhoog. De kleppen in de aderen zorgen ervoor dat het bloed niet omlaag kan. Werken deze kleppen niet goed, dan kan het bloed wel naar beneden. Daardoor komt er overdruk in de aderen en de haarvaatjes.

Wanneer die uitzetten, ontstaat er een [spatader](#). Een andere ader neemt dan wel de functie over van de ader met slecht werkende kleppen. Zo kan de spatader zonder problemen verwijderd worden.

Scan je aders

Om de bloedvaten in je benen te onderzoeken en spataderen op te sporen, gebruikt de arts een duplexscan. Het toestel zendt geluidsgolven uit die weerkaatst worden door het bloed. Dit geeft een beeld van zowel de oppervlakkige als de diep gelegen aderen. Op die manier bepaalt de arts heel nauwkeurig de aard en de plaats van de spatader. Bovendien toont het de doorgankelijkheid van de bloedvaten, de stroomrichting van het bloed en de functie van de kleppen. Het onderzoek met de duplexscan is helemaal niet pijnlijk. Je kunt het vergelijken met het maken van een geluidsecho.

Interview met Aleta Degener voorlopige voorzitter WMO -adviescommissie Beesel

Wil je je even persoonlijk voorstellen voor onze lezers?

Ik ben Aleta Degener 41 jaar, ik woon 14 jaar in Offenbeek met mijn dochter Charissa.

Je bent me bekend als heel mondige vrouw, hoe heb je geleerd zo duidelijk te communiceren?

Ik denk dat het komt omdat ik als jongste van een groot gezin zo mijn eigenschappen heb kunnen ontwikkelen om me te bewijzen, zeker ook omdat ik als alleenstaande moeder mijn plaats in de maatschappij moest vinden.

Ook eigenlijk door hard te strijden voor de dingen die ik wilde bereiken.

Ik weet wat ik wil en wat ik niet wil.

Je bent sinds kort voorlopig voorzitter van de WMO -adviescommissie in Beesel, wil je onze lezer uitleggen wat deze functie inhoudt?

Het is bij het voorzitterschap van de WMO- adviescommissie belangrijk dat je alle stukken goed leest en dat de agenda, locatie en de tijden kloppen.

Je bewaakt eigenlijk het proces van de vergaderingen.

In het algemeen geldt dat je zeker je zelf moet zijn en blijven met het geen wat je doet.

Verder moet je als voorzitter beschikken over affiniteit en deskundigheid om ervaringsdeskundigheid te vertalen in beleidsmatig denken en adviseren.

Als voorzitter vertegenwoordig je dan de WMO -adviescommissie en onderhoudt het contact met de

ambtelijke secretaris en de wethouder. Ikzelf vind het ook van belang dat de kloof tussen burgers en gemeentes kleiner moet worden, de burgers interesseren me en ik wil als voorlopig voorzitter van de WMO -adviescommissie iets betekenen voor de maatschappij.

Wat geeft jou de kracht zo actief en enthousiast al jou werkzaamheden te volbrengen?

Het gaat bij mij om de mensen, 4 jaar geleden heb ik me kandidaat gesteld voor de provinciale staten.

Om mensen te kunnen helpen moet je actief deelnemen.

Verbeter de wereld begin bij je zelf is hier een heel duidelijk voorbeeld van.

Mijn slogan was in 2007: "Het gaat om mensen".

Bij mij is een mens een mens en geen nummer. Ik ben een echt mensen mens. Ik heb mijn idealisme gekoppeld met realisme.

Ik ben ervan overtuigd dat je idealen en het verwezenlijken van doelstellingen kunt bereiken door maatschappelijke betrokkenheid.

Mijn interesses voor de maatschappelijke ontwikkelingen, en met name de mensen hebben mij ertoe gebracht om niet aan de kant te blijven staan.

Alleen door actief deel te nemen aan het maatschappelijke en politieke leven kun je iets veranderen.

Graag wil ik mij daarom inzetten voor alle inwoners van deze mooie gemeente Beesel.

Hoe ben je in contact gekomen met Stichting Wilskracht?

Via een WMO vergadering. Na een gesprek met Flore bleek dat we elkaar eigenlijk al langer kennen.

Door het gesprek met Flore te hebben gehad en de folder en website te hebben gelezen heb ik diepe bewondering gekregen voor deze stichting.

Deze sluit perfect aan bij mijn eigen slagzin: "Het gaat om mensen".

Ben je vertrouwd met de werkzaamheden van Stichting Wilskracht?

Ik weet wat ze allemaal doen en ik wil zeker alle gebieden proeven van de Stichting.

Op papier is het me duidelijk maar nog niet gevoelsmatig.

Ik ben een vrouw die sfeer wil proeven maar ook wil zien wat de werkzaamheden in houden.

Is de website van Stichting Wilskracht jou bekend en bezoek je deze?(www.stichting-wilskracht.nl)

Ja zeker, ik heb de website met aandacht bestudeerd deze is heel informatief goed opgezet en heeft een duidelijke lay-out.

Ontvang je de nieuwsbrief van de Stichting Wilskracht en is deze informatief voor jou?

Ik heb hem van Flore gekregen. Ik vond hem grappig, serieus en zeker niet saai te om te lezen.

Door enkele artikelen erin wordt de betrokkenheid duidelijk, een interessante nieuwsbrief, ik denk dat deze voor ieder mens van toepassing is.

In februari 2011 heb je de cursus "Hoe start en begeleid ik een zelfhulpgroep", die is opgezet door Stg. Wilskracht gevolgd. Als beginnende ijverige stage loper en cursus -deelnemer de vraag aan jou; Hoe heb je deze cursus ervaren en wat heb je geleerd tijdens de drie dagen?

Ik zou deze cursus ook adviseren aan hulpverleners zelf om ze te laten zien wat zelfhulpgroepen inhouden. Dus ik vond het zeer positief.

Ook was het duidelijk dat wij tijdens de cursus lotgenoten waren, er was veel her- en erkenning.

De cursus was voor mij krachtig en duidelijk.

Door mijn opleiding als SPW'er en juridische dienstverlening was mij veel al bekend en herkende ik veel van de opleiding die ik destijds volgde.

Door de ontstane discussies werd me verduidelijkt hoe zelfhulpgroepen werken. Het was leerzaam, duidelijk en zeker geen koffiekraansje, ik was echt moe daarna.

Wil je actief worden bij de Stg,? En zo ja aan welke taken denk je?

De ene kant zeg ik ja en zou ik me op alle gebieden willen inzetten. Ik moet wel altijd alert zijn niet in conflict te komen met mijn andere werkzaamheden en functies. Daar komt dan nu ook weer mijn realisme door, daar waar hulp nodig is zal ik er zijn.

Laatst heb ik bij de kienavond geholpen en dat heb ik als zeer gezellig en ontspannen ervaren.

Ben je ooit persoonlijk in aanraking gekomen met geweld?

Ja hoor, ik denk dat iedereen dat wel heeft.

Wat zal je doen als je weet dat iemand met geweld in aanraking is in jouw kennis- of buurtkring? Ik zou er zijn voor die persoon. De keuze wat de persoon zelf maakt blijf ik respecteren.

De dames van de Stg. Wilskracht doorbreken het stil zwijgen en taboe, maken geweld en misbruik bespreekbaar, hoe denk je persoonlijk erover?

Dit is een hele goede zaak. Het zou anno 2011 zelfs geen taboe meer moeten zijn. Helaas is dat wel nog het geval.

Ik had het tijdens mijn verkiezingscampagne in 2007 voor de Provinciale Staten zelfs staan als aandachtspunt:

Aandacht voor Huiselijk geweld; Huiselijk geweld kent vele verschijningsvormen maar heeft nog steeds te weinig aandacht van politiek en maatschappij. Daarom vind ik dat subsidie juist voor deze stichting een groot goed is en zeer zeker geen luxe.

Heb jezelf ooit deelgenomen aan een zelfhulpgroep?

Nee, niet in de vorm hoe Stichting Wilskracht werkt.

Hoe denk je persoonlijk over zelfhulp?

Zelfhulp zou ik alleen maar stimuleren.

Omdat ik denk dat ieder mens weet wat er eigenlijk aan de hand is.

Een zelfhulpgroep laat je zien dat je niet de enige bent met deze problemen of situaties waardoor het duidelijk voor je wordt en dat je uit de "zelfmedelijden fase" kan komen.

Je wordt hier dan ook in gestimuleerd, juist om met lotgenoten te praten en je gevoelens te delen.

Welke meerwaarde heeft in jouw ogen zelfhulp tegenover professionele hulpverlening?

Omdat je te maken hebt met lotgenoten. Bij professionele hulp plaatsen ze je vaak in een vakje waar je thuis hoort of waar men denkt dat je thuis hoort.

Maar de professionele hulpverleners zijn wel wetenschappelijk onderbouwd en hebben het vaak niet meegemaakt.

Door een lotgenoten contact kom je sneller uit de "zelfmedelijden fase" omdat lotgenoten meevoelen en jouw beter tips en adviezen kunnen aanreiken om te herstellen, je staat er niet alleen en wordt erkend.

Heb je een boodschap voor de lotgenoten van Stg. Wilskracht?

Ieder moment is een leermoment!!!!!!! Sta juist open om te leren.

We kunnen iedere dag van elkaar leren. We zijn allemaal leermeesters in ons leven.

Ik zie ook persoonlijk in ieder mens een leermeester: je kunt er zowel iets positiefs van leren als negatief in ieder geval als je er voor open staat kan men van ieder mens iets unieks leren.

Wat wens je voor de toekomst in het algemeen en voor jezelf?

Eigenlijk is mijn wens een gebed om een zelfhulpgroep te starten voor en met mensen met financiële problemen en de daarbij komende problemen. En de Gemeente Beesel armoede vrij te maken.

Daarom zit ik ook in de werkgroep Armoedebeleid van Noord -Midden en Zuid Limburg. Mijn gebed is om ontwikkelingswerk in het buitenland te gaan doen maar dat is echt niet iets voor nu maar meer voor later.

Wil je nog iets aanvullen aan dit interview of heb je een vraag?

Ik vind het een heel fijn interview en vond het leuk om hier aan mee te doen.

Hoe heb je dit interview ervaren?

Ik vond het hele openhartige vragen en ik heb ze met liefde beantwoord.
En door de heerlijke bak koffie werd ik helemaal op mijn gemak gesteld!
Jullie waren prettige mensen om mee te spreken.
Hartelijk dank voor jouw openheid en voor de tijd die je investeert heb om ons dit interview te geven, wij weten dat je altijd druk bezig bent. Het was ook een leuke manier om beter kennis met jou te maken voor ons een indrukwekkend gesprek.

Bijna iedereen, die direct of indirect met stichting wilskracht te maken heeft, weet ook van het ontmoetingsuurtje

Hier treffen mensen zich iedere vrijdag, van 14.00 tot 16.00 uur, om o.a. lekker te kletsen, te knutselen of spelletjes te doen.

Iedere laatste vrijdag van de maand organiseert de begeleiding een lezing over een interessant onderwerp.

Het thema deze maand was Hypnotherapie gegeven door mevrouw Ria Geerlings ze is een erkend Hypnotherapeut. Ik wil proberen een en ander samen te vatten in een kort verslag.

Mevrouw Geerlings begon met het voorstellen van zichzelf en vervolgens ons iets te vertellen over

Hypnotherapie

Hypnose is een bewustzijnstoestand waarbij de cliënt diep ontspannen is en volledig geconcentreerd. Hypnose wordt wel vaak als akelig beschouwd, maar het slagen van een hypnose is direct gekoppeld aan je motivatie, wil je niet in trance, dan lukt het ook niet. Immers, alle hypnose is zelf hypnose. Een hypnotherapeut kan alleen maar iemand helpen om in trance te gaan.

Hypnotherapie is het gebruik van deze trance door een hypnotherapeut om te komen tot verandering van gevoel/gedrag.

Iedereen kan leren door middel van hypnose in trance te gaan.

Vervolgens leer je vertrouwd te raken met je eigen concentratie mogelijkheden. Je zult merken dat deze vorm van verhoogde concentratie en diepe ontspanning prettig is. Tegelijkertijd houd je volledig controle over je geest en lichaam.

Een paar situaties waarin hypnotherapie effectief kan zijn:

- leren omgaan met spanningen en stress;
- verminderen of doen verdwijnen van angsten en fobieën, zoals faalangst, vliegangst, angst voor de tandarts;
 - afleren van dwangmatige handelingen, zoals eetproblemen, roken en nagelbijten;
 - oplossen van slaapproblemen;
- opheffen van klachten m.b.t. hyperventilatie, huidklachten en maag- en darmklachten

De huisarts/specialist zijn de aangewezen personen om lichamelijke klachten te onderzoeken. De rest van de middag is ingevuld met het beantwoorden van vragen naar aanleiding van het vertelde en met een oefening. Een tekenoefening die ons een bepaald inzicht gaf.

Heel verhelderend!!!! Eigenlijk had mevrouw Geerlings nog een visualisatie met ons willen doen, maar hier was helaas de tijd te kort voor.

Het was jammer dat de opkomst vanmiddag vrij laag was (er waren meerdere afmeldingen) maar ik denk dat mede daardoor, de middag van een heel informeel karakter was en bij mij het woord, vertrouwd, opkwam (net alsof je met een aantal vriendinnen thuis aan het vertellen was)

Iedereen vond het een heel interessante middag en we zouden het erg op prijs stellen als mevrouw Geerlings nog eens terug wilt komen om ons nog meer te vertellen over dit onderwerp.

Mieke

Vrolijkste dag van het jaar

BAARN - Vandaag is het een vrolijke dag! Althans als we de Britse psycholoog Cliff Arnall mogen geloven. De Brit heeft namelijk een formule bedacht waarmee hij uit kan rekenen wat de vrolijkste dag van het jaar is. En dit jaar is dat dus 19 juni!

De wetenschapper bedacht de formule al een aantal jaren terug. Hij telde diverse elementen bij elkaar op die volgens hem het humeur van mensen op een bepaalde dag kunnen beïnvloeden.

Volgens Arnall is de vrijdag die het dichtst bij de dag waarop de zomer begint de dag waarop de meeste mensen standaard [vrolijk](#) zijn. Op vrijdag zijn ook al veel mensen blij omdat het bijna weekend is en veel mensen kijken al uit naar hun vakantie die er aan zit te komen.

Deprimerende dag

Ook heeft Arnall berekend welke dag de meest deprimerende dag is. Dat is de derde maandag in januari.

6 tips om hoofdpijn te voorkomen... ..of verlichten

Zelfs met de beste wil van de wereld is hoofdpijn soms niet te vermijden. Maar je kunt wel een aantal stappen nemen als je voelt dat je hoofdpijn krijgt.

Pijnstillers

Voel je hoofdpijn aankomen door bijvoorbeeld algehele malaise? Neem dan meteen een pijnstiller. Hierdoor kun je de aanval misschien nog voorkomen of in ieder geval minder hevig maken.

Probeer iets te eten

Als een laag bloedsuikergehalte de oorzaak is van de hoofdpijn, dan kan het genoeg zijn om iets te eten.

Zorg voor een beetje lichaamsbeweging

Soms helpt het om te stoppen met waar je mee bezig bent en een eindje te gaan lopen. Vooral als de hoofdpijn komt doordat je bijvoorbeeld te lang achter de computer hebt gezeten.

Zet een raam open

Wat frisse lucht binnenlaten, kan helpen de hoofdpijn te verminderen. Een zuurstofarme omgeving draagt namelijk bij aan hoofdpijn.

Rust uit en ontspan

Als je de hoofdpijn voelt aankomen, kun je het beste stoppen met je werkzaamheden en in een rustige, donkere kamer gaan liggen. Door te slapen neemt de hoofdpijn af of verdwijnt zelfs helemaal!

Gebruik een kompres

Leg een heetwaterkruik of juist een ijskompres op je voorhoofd. Dit kan de pijn verlichten.

Hoofdpijn kan allerlei oorzaken hebben. Een overzicht.

Hitte

Hoe warmer het is, hoe meer kans dat je hoofdpijn krijgt. Onderzoek heeft aangetoond dat de kans op

hoofdpijn met 7,5 procent stijgt voor elke 5 graden Celsius extra.

Kaas

Belegen kaas is een belangrijke veroorzaker van migraine. Ook schimmelkaas, brie, feta, mozzarella en Parmezaanse kaas zouden hoofdpijn veroorzaken. De schuldige is de tyramine in de kaas. Hoe ouder de kaas, hoe meer tyramine er in zit.

Rode wijn

Tyramine zit ook in rode wijn, en in sommige likeuren. En omdat alcohol de bloedtoevoer naar de hersenen verhoogt, kan het effect nog groter zijn.

Geuren

Sterke geuren kunnen migraine veroorzaken. Het zijn niet alleen vieze geuren die hoofdpijn veroorzaken, ook lekkere geuren doen het. De oorzaak hiervan is niet bekend.

Kapsel

Een staart die te strak is aangetrokken kan je schedel pijn doen. Haarbanden, vlechten en knellende hoeden creëren hetzelfde effect. Als je je haar weer los laat hangen, gaat de hoofdpijn vaak vanzelf weg.

Sport

Zware sportinspanningen zijn ook een mogelijke oorzaak. Door sport gaan de bloedvaten in het hoofd, de nek en de schedel zwellen, waardoor de druk in het hoofd verhoogt. Hetzelfde kan gebeuren bij seks. Vooral mensen die last hebben van migraine krijgen deze vorm van hoofdpijn.

Slechte houding

Als je een slechte houding hebt, kan de druk in je hoofd en op je nekspieren stijgen. Vooroverhangende schouders, of een telefoon tussen je nek en schouders klemmen, zijn enkele oorzaken van hoofdpijn.

Maaltijden overslaan

Hoofdpijn kan je ook krijgen doordat je een maaltijd overslaat. Dan daalt je bloedsuikerspiegel immers. Probeer in geen geval je hoofdpijn te genezen door snel een tussendoortje te eten, want daarvan schiet je bloedsuikerspiegel de hoogte in, om daarna gewoon nog lager te zakken en weer hoofdpijn te veroorzaken.

Roken

Sigaretten veroorzaken ook hoofdpijn, en niet alleen bij de roker. Ook passieve rokers kunnen hoofdpijn krijgen door de nicotine in de lucht. Stoppen met roken zou vooral gunstig zijn voor mensen met clusterhoofdpijn.

Cafeïne

Matig koffie drinken kan geen kwaad, maar wie heel veel koffie drinkt, heeft meer kans op hoofdpijn. Plotseling stoppen met koffie is ook geen goed idee, want een plotselinge terugval van de hoeveelheid cafeïne die je opneemt, kan ook weer hoofdpijn veroorzaken.

Weer een geslaagde lezing bij ons ontmoetingsuurtje.

Zoals elke laatste vrijdag van de maand is er ook in maart weer een lezing geweest. Deze keer komt Ria Geerlings ons handvaten aanreiken voor het verkrijgen van meer zelfvertrouwen. Eerst vertelt Ria wie ze is en wat ze doet in haar praktijk in Reuver. Zij werkt veel met kinderen en vertelt over haar werkwijze, die met kinderen natuurlijk anders is dan bij volwassenen. Er worden veel vragen gesteld die allemaal naar ieders tevredenheid worden beantwoord. Na een korte pauze en een nieuw drankje gaan we oefenen met de ademhaling. Hoe we door een bewuste ademhaling rustiger kunnen worden en al een heel stuk steviger in je schoenen gaat staan. Sommigen voelen het verschil duidelijk.

Anderen hebben wat meer moeite met de diepe ademhaling. Ook nu is er weer tijd voor vragen in het algemeen en iets persoonlijker vragen. Iedereen vond de middag zeer geslaagd en veel te snel voorbij.

Niemand gaat met een ontevreden gevoel naar huis. Ook het bestuur was aanwezig en onder de indruk, net zoals iedereen die aanwezig was. Een middag die voor herhaling vatbaar is. Let ook op de aankondiging voor de volgende lezing die plaats vindt in april.

Groetjes Els.

Zo moeilijk is Nederlands niet, je moet alleen even goed lezen:

- ACHTERAF = min acht.
- ANTILOOP = middel tegen diarree.
- BEDACHT = naast bed nummer zeven.
- CONTINENTEN = inenten op een delicate plaats van het lichaam.
- EILEIDER = autoritaire kip.
- KAARSRECHT = recht om kaarsen te vervaardigen.
- KIESKEURIG = tand in goede staat.
- KOEPON = nachtgewaad voor rund.
- KRAKELING = zoontje van een inbreker.
- MINIMAAL = kleine maaltijd.
- MINISTER = heel kleine ster.
- MISLEIDER = priester.
- ORDEEL = deel van oor.
- PALING = vader van chinees meisje.
- PANAMA = vader laat moeder voorgaan.
- PAPIER = zwaarlijvige Ier.
- POLITICUS = zoen van een politieagent.
- PROFEET = professor aan tafel.
- SUPER-DE-LUXE = onbetaalde benzine.
- THEOLOOG = Theo vertelde de waarheid niet.
- UITDRUKKING = einde van constipatie.
- UITZONDERLIJK = begrafenisondernemer op reis.
- UURWERK = werk dat per uur betaald wordt.
- VERTROUWEN = In het buitenland trouwen.
- VERZUIPEN = drinken in het buitenland.

Weg met voorjaarsmoehheid

Voorjaars schoonmaak in je hoofd

Opstaan met het geluid van fluitende vogels. Wintertruien die eindelijk naar zolder kunnen. Toch kun je in de sluimerende lente zomaar last krijgen van een dip: voorjaarsmoehheid! Maar met deze tips ben je er zo weer bovenop.

Voorjaarsmoehheid is een relatief nieuw begrip in 'psycholand', terwijl de kenmerken al veel langer bekend zijn. Met voorjaarsmoehheid (ook wel de voorjaarsdip genoemd) bedoelen we de nasleep van

de [winterdip](#), waarbij je mentaal moe bent van het afwachten op betere dagen.

Gebrek aan zonlicht

Vermoeidheid, prikkelbaarheid, lusteloosheid en stemmingswisselingen zijn enkele klachten die bij dit verschijnsel horen. Eigenlijk is het meer de voorbije winter dan de aankomende lente die ons parten speelt.

Gebrek aan zonlicht, vitamines en lichaamsbeweging in de buitenlucht. Maar ook onvrede over omstandigheden in je leven kunnen invloed hebben op je lichamelijke en geestelijke gesteldheid.

Winterdepressie

Toch is er een verschil tussen minder energie hebben en nergens meer toe in staat zijn. Mensen die last hebben van de winterdip, zullen ook eerder de gevolgen merken wanneer lichaam en geest in de lente weer blootgesteld worden aan zonlicht. De overgang van de 'donkere' naar de 'lichte' periode is dan te groot. De kans op een voorjaarsdip is bij deze mensen dan ook groter.

In Nederland lijden ongeveer 500.000 mensen aan een ernstige winterdip ([winterdepressie](#)), waarvan veel meer vrouwen dan mannen. Vrouwen zijn over het algemeen gevoeliger, ook waar het om weersveranderingen gaat. Deze groep zal zich dan ook herkennen in 'aanpassingsproblemen' in het voorjaar. Deze problemen verdwijnen echter wanneer het lichaam gewend raakt aan de veranderingen.

Wegwerktactieken

Voorjaarsmoetheid voorkomen of tegengaan lijkt misschien moeilijk, maar dat valt eigenlijk best mee. Een onderscheid tussen emotionele en fysieke aspecten van de dip is daarbij handig, want ze vragen om verschillende wegwerktactieken.

Emotionele aspect - de geest

Minder behoefte aan sociale contacten, passiviteit, lusteloosheid, prikkelbaarheid en onvrede over je leefomstandigheden horen hier bij. Wat te doen wanneer je door de bomen het bos niet meer ziet?

- Trek eropuit. Ook al is het eind maart, begin april, nog wel eens koud. Als je de ontberingen in de winter hebt doorstaan, moet dit niet al te moeilijk zijn. Je mag best nog even een winterjas dragen, wanneer je kiest voor een fikse boswandeling of fietstocht door de polder. Uitwaaien op het strand is ook zeer geschikt om je geest leeg te maken. Alleen of met je partner of goede vrienden. Vind je het toch echt te koud? Een dagje shoppen of een museum bezoeken kan ook zeer ontspannend werken. Kies in ieder geval iets dat je leuk vindt.
- Een nieuw seizoen, een schone lei. Bedenk wat je echt wilt en leef hiernaar. Ontevreden over je baan? Kijk op je gemak naar iets anders uit. Toe aan wat meer gezelligheid in je huis? Ook met goedkope accessoires als kussentjes en bloemen kun je een nieuw nest creëren. En je huis opruimen, kan zeer effectief zijn om je zorgen te vergeten. Uit het huis, uit het hoofd.
- Altijd moeite om je verstand op nul te zetten? Mediteren of [yoga](#) kan uitkomst bieden. Er zijn tegenwoordig zat boeken en dvd's om hierover te leren; je hoeft er niet eens de deur voor uit! Ideaal voor het slapengaan als je 's nachts vaak piekert of juist om ontspannen aan de dag te beginnen.

Fysieke aspect - het lichaam

Vermoeidheid, futloosheid en een verminderde conditie kunnen met de volgende tips verholpen worden.

- Gezonde voeding. Het lijkt een inkoppertje, maar voor velen is dit het moeilijkste aspect. En dat terwijl groenten en fruit juist het [vitamine- en mineralentekort](#) kunnen opvangen waar je zo moe van wordt. Veel kleur- en kruidenmelanges worden aangeraden.
- Bewegen. Nog een open deur, maar één die door ons maar wat graag wordt dichtgetrapt. Al

- ga je maar twee keer per week naar de sportschool om je in het zweet te werken, je zult al snel merken dat je je fitter voelt. Een half uur beweging per dag wordt aangeraden. Dit kan een wandeling zijn, maar tuinieren is ook een idee. Dan zie je meteen dat alles weer opbloeit!
- Kuren is in opmars. Het belang van lichaamsreiniging wordt steeds meer erkend. Geen geld voor een luxe behandeling? Een bezoek aan de sauna hoeft niet veel te kosten en reinigen kun je ook door een sappenkuur te volgen.
 - Wees matig met alcohol. Het hoort er een beetje bij; een glas wijn op het terras zodra de eerste zonnestralen doorkomen. Maar alcohol maakt je loom. Kies liever voor een glas water of frisdrank.

Maar de belangrijkste wegwerktactiek is: geniet! Geniet van de flora en fauna die tot leven komen, geniet van de eerste zonnestralen en laat het over je heenkomen.

**Als ik mijn handen
In onschuld was.
Krijg ik ze dan schoon?**

Nippon

*Nog krab ik stof uit mijn betraande ogen na Haïti,
dan verschuift het Oosten, breekt aarde en zee open en
overspoelen wat stond en opgebouwd tot zekerheid was.
Het beeld beeft na en slaat stad en land en al wat
leeft aan gort. Met vingers van onvermogen graaf en
krab ik mee over het scherm. Ik wroet tussen het puin naar
leven, wil naast elke geredde in kranten staan, maar ik
kan alleen hopen en bidden, trachten met medeleven iets
van het verlies en verdriet te mildereren. En opnieuw is het
onbegonnen werk Weer graaf ik wanhopig tussen
alle nieuwsberichten door naar overlevenden, zoek naar
sprankjes hoop. Meer en meer storten de kerncentrales,
waarop de economie dreef, wordt een meltdown
voorspeld, een verder leven, een toekomst, onzeker.
Wie nog kan en goede benen heeft, rent zijn laatste
oordeel vooruit, vlucht stad en land uit.*

maart 2011

*MM
Joz Brummans*

HET BESTUUR WENST JULLIE FIJNE PAASDAGEN



Kopij:

Graag getypt inleveren of als je dit niet kunt zo leesbaar mogelijk aanleveren.

Een artikel mag maximaal 300 woorden bevatten. Korter mag altijd

Het meezenden van illustraties of foto's bij je werk, wordt zeer op prijs gesteld door de redactie.

Interview door redactiemedewerkers:

Je kunt altijd de redactie schrijven als je een verhaal hebt dat je graag met andere wilt delen. Wanneer schrijven niet je beste kant is, kan een redactiemedewerker voor een interview bij je langs komen. Bel of schrijf ons dan.

Adres brieven/ kopij:

Stichting Wilskracht t.n.v. de redactie

Lambertusweg 34

5953 CJ Reuver

Tel. 0612844482

E-mail: f.brummans@home.nl

Inleveren uiterlijk tot 5 juli 2011