

deopsteker

Thema: Dansen in de regen

De herstelkrant voor en door cliënten van Yulius – editie winter 2019

Van de redactie

Door hoofdredacteur Danique van der Kleijn

Het thema van deze Opsteker is ‘Dansen in de regen’. Soms zal het regenen, soms zal het stormen. Hoe reageer je hierop? Ga je schuilen en wacht je geduldig af tot de regen voorbij is getrokken? Pak je een paraplu of trek je een regenjas aan en doorsta je weer en wind? Zeg je al je afspraken af tot het weer beter weer is? Misschien ga je expres naar buiten en geniet je van hoe het onweer de wereld oplicht?

Iedereen heeft zijn eigen reactie op de ‘regen’ in het leven. En die regen is onvermijdelijk. Het komt, vroeg of laat, met pijpenstelen of miezerend. Soms zie je de bui al hangen, maar vaak komt het op een onverwachts moment.

Je kan er van balen. Je kunt er verdrietig of boos van worden. Maar dat verandert er niks aan. Jouw houding en voorbereidingen bepalen hoeveel last je hebt van deze storm. Heb je regenlaarzen aan zodat je geen natte voeten krijgt? Of voldoende rantsoen om de regen uit te zitten? Als je in je zomerjas en korte broek in de regen loopt, zal je gegarandeerd meer last ervaren van de regen.



De redacteurs van De Opsteker zullen jou een inkijkje geven in hoe zij omgaan met de ‘regen’ in hun leven. Hoe zij het beste van moeilijke omstandigheden maken en hoe ze geestelijke en lichamelijke klachten zoveel mogelijk tegengaan. Wat is hun zogenaamde ‘regenjas, paraplu en rantsoen’, zodat zij kunnen dansen in de regen? Zonder de angst om ziek te worden. Met vertrouwen dat de zon op den duur weer zal gaan schijnen. Veel leesplezier!

Straatvraag: Hoe ga jij om met tegenslag?



Annemarie, 32 jaar

“Wanneer ik niet goed in mijn vel zit, probeer ik vooral afleiding te zoeken. Bijvoorbeeld door veel muziek te luisteren, te lezen en af te spreken met vrienden. Dat helpt. Door te ontspannen kan ik mijn problemen beter aan. En soms is het ook gewoon een kwestie van ‘de tijd uitzitten’. Volhouden totdat de zon weer gaat schijnen.”



Gerrie, 81 jaar

“Ik ben een dame op leeftijd. Inmiddels weet ik: alles komt altijd weer goed. Wanneer ik tegenslag ervaar, herinner ik mezelf eraan dat er weer zonnigere tijden komen. Zolang ik daar maar geduld voor heb. Tot die tijd probeer ik vooral door te leven. Op tijd opstaan, gezond eten, veel bewegen en leuke dingen doen. Zo kom ik de dagen door.”



Hassan, 34 jaar

“Tegenslag is niet het einde van de wereld. Wanneer ik een probleem heb, probeer ik te relativiseren. Is het echt zo erg? Wat kan ik hiervan leren? Ik bespreek mijn problemen graag met vrienden. Zij kunnen mij goed advies geven. De les is vaak: focus op wat wél goed gaat. De tegenslag waait dan vanzelf wel weer voorbij.”

Medewerker aan het woord



‘Dit werk is niet altijd makkelijk, maar zó leuk!’
- Walter

Walter Silva Mauricio (31) is woonbegeleider bij BW De Foyer in Dordrecht. Dagelijks zet deze gepassioneerde medewerker zich in voor de bewoners van de beschermde woonvorm. Met veel plezier, want als jongeren vooruit gaan dankzij zijn hulp, geeft dit een goed gevoel.

Walter woont met zijn vriendin en dochter in Rotterdam. Jarenlang was hij meubelmaker, totdat Walter verlangde naar werk met een diepere betekenis. Daarom ging hij terug de schoolbanken in. Hij volgde de opleiding sociaal pedagogisch werk en startte met een baan in de buitenschoolse opvang (bso). Op de bso werkte Walter ook met kinderen die psychische problemen hadden. Dat boeide hem. “Ik wilde deze kinderen graag helpen. Vanuit die gedachte kreeg ik interesse in werken in de ggz.”

Vooruit

Via een kennis hoorde Walter dat Yulius op zoek was naar nieuwe medewerkers. “Mijn kennis vertelde me hoe het is om op een beschermde woonvorm te werken. Ik werd daar erg enthousiast van en solliciteerde voor de functie van woonbegeleider.”

Walter werd meteen aangenomen en begon bij Yulius. “Eindelijk kon ik werken met een doelgroep die ik erg interessant vind. Op BW De Foyer zijn 22 cliënten in zorg. Zij hebben een leeftijd tussen de 18 en 25 jaar. Ik help hen met dagelijkse activiteiten waar ze moeite mee hebben. Denk aan boodschappen doen, schoonmaken en koken.”

Topteam

Walter zit helemaal op zijn plek bij BW De Foyer. Walter: “Ik ben blij dat ik de overstap maakte naar Yulius. Dit werk geeft zoveel voldoening! Het is echt leuk om iets te kunnen betekenen voor deze jongeren. Het werk is niet altijd makkelijk, want we hebben te maken met jongeren met ernstige psychische problemen. Maar met het team lossen we ieder probleem op. Mijn collega’s zijn net als ik bevlogen en gemotiveerd. Als je houdt van bouwen, samen het verschil maken, dan zit je hier goed.”

COLOFON

De opsteker verschijnt 4x per jaar

Aan deze krant werkten mee:

Valerie van Dalen, Feniks, Martin Groen, Hugo Klaus, Danique van der Kleijn (hoofdredactie), Stieneke Koomans, Ben Kura, Emmy Moen, Laura Mukrab (eindredactie), Lyan Peter en Thijs van Rijn.

Beeld:

Shutterstock

Opmaak:

Elektra Fungi

Drukwerk:

OpMeer BV, Den Haag

Oplage:

1.500 exemplaren

Redactieadres:

Yulius, Afdeling Communicatie
Postbus 753
3300 AT Dordrecht

Meeschrijven?

Kopij of reacties kun je sturen naar l.mukrab@yulius.nl met vermelding van je naam. Ingezonden stukken blijven ook na plaatsing de verantwoordelijkheid van de schrijver. De redactie behoudt zich het recht voor bijdragen te weigeren of te redigeren. Foto’s apart meesturen.

Disclaimer

De inhoud van dit magazine is met grote zorgvuldigheid gemaakt. Yulius is nooit aansprakelijk voor eventuele schade die mocht ontstaan als gevolg van het lezen van de artikelen of onjuistheid/onvolledigheid van de informatie in dit magazine. Yulius is ook niet aansprakelijk voor de inhoud van bronnen waar wij naartoe verwijzen. Alle inhoud is beschermd door het eigendomsrecht. Het is niet toegestaan om (delen van) afbeeldingen en/of teksten van De Opsteker over te nemen.

Exemplaar ontvangen

Wil je gratis één of meerdere exemplaren ontvangen van De Opsteker? Stuur dan een e-mail aan l.mukrab@yulius.nl.

Er zijn dagen waarop ik niet door mijn beperking(en) heen kan zien. Dagen waarop ik me geen raad weet met mijn angstige gevoelens en gekmakende gedachten. Dagen waarop ik me, bijna letterlijk, gevloerd voel door mijn depressieve stemming. Dus mijn beperkingen ontstijgen? Nee, dat lukt me zeker niet altijd. Maar wanneer dan wel en hoe? Het 'wanneer' kan ik niet altijd voorspellen. Het 'hoe' wel enigszins.

Door muziek. Muziek kan me enorm troosten en ik kan er intens van genieten. Een melodie, een mooie tekst of een stem, ze kunnen me stuk voor stuk diep raken. Ik kom er ook wel eens letterlijk in beweging door. Niks lekkerder dan op en neer te hossen en zo je hoofd te legen.

Gedichten. Ook erg belangrijk voor me. Andermans woorden die me meenemen naar een andere plek waar ik al het negatieve even vergeet. Ik heb het ook met sommige films. Of een onverwacht ingesproken berichtje van mijn nichtje die een mooie tekening voor me wil maken met prinsessenstickers. Daar word ik ook blij van. En even ontstijg ik mijn sombere gevoel.

Beperkingen of niet, ieder mens probeert toch op zijn eigen manier uit te breken uit zijn pijn, verdriet, gevoelens van onmacht en noem maar op.

Als het niet goed met me gaat, dan zegt mijn omgeving dat ook dit weer voorbij gaat. En zo cynisch als ik kan zijn, zeg ik dan: "Ja, maar het komt ook steeds weer terug". En dat is ook zo. Maar hetzelfde geldt voor de momenten waarop het wel lukt even aan alles te ontsnappen. Die komen ook weer terug. En daar moet ik mezelf aan blijven herinneren. Sommige slechte dingen blijven maar sommige goede dingen gelukkig ook. En die wetenschap is een houvast voor me.



*"And dance in the rain
Let it wash away the pain
There is not always something to do or to say
But try to be brave
And learn how to dance in the rain"*

(op internet gevonden en aangepast)

Mijn transformatie

Door Stieneke Koomans



Door mijn psychische kwetsbaarheid te accepteren als een stukje van mijzelf dat er helemaal bij hoort, heb ik geleerd weer te genieten van het leven. Ik ben veranderd door mijn ziekte omdat ik anders tegen het leven aankijk. Ik zie waar het echt om gaat in dit leven.

Voor mij is het heel belangrijk om verbinding en relatie te ervaren met anderen. Daarbij vind ik het belangrijk om mee te doen in de maatschappij, zoals ik nu al drie

jaar participeer bij een boekhandel. Het genieten van mijn (dagelijkse) leven kan ik door dankbaar te zijn. Ik ben blij met wat ik heb, wat ik kan, wat ik doe en het belangrijkste: blij met wie ik ben. Ik las deze zin van schrijver Ann Voskamp: 'Misschien moet je voor heelheid wel je gebrokenheid omhelzen als deel van je leven.'

Een grote verandering in mijn proces was dat ik in therapie heb geleerd om mijzelf weer te waarderen en geliefd te voelen. Ik ging weer zien wat mijn sterke kanten zijn. Ik kan weer van mijzelf houden en daar een gevoel bij hebben. Ik ben de moeite waard. Ik ben waardevol. En ik voelde mij eerst het tegenovergestelde...mislukt.

Nu ligt een stuk leven met ziekte achter mij. Ik mag weer hersteld zijn van ziekte. Al ben ik kwetsbaar en wil ik daarom rustig opbouwen en op mijn grenzen letten. Een andere schrijver van deze krant zei tegen mij: het is als een vaas waar een stuk kapot van is, maar juist daar kan het licht naar binnen vallen. Dat beeld spreekt mij aan. Ik hoop over een tijdje een nieuw doel te volgen. Ik word vrijwilliger ervaringsdeskundige bij Yulius om anderen te helpen en te bemoedigen in hun herstel. Het stemt mij dankbaar dat mijn herstel zover gekomen is. Ik mag mijn ziekte en gebrokenheid nu gebruiken om anderen te bemoedigen. Wat een prachtig doel komt er nu tevoorschijn.





Met een psychische ziekte / achtergrond is het vaak eens een moeilijke zaak om vanuit de problemen en je stemming nog een stukje blauwe lucht te zien, laat staan een straaltje zonlicht. Angst, somberheid of verwardheid kunnen veel blijdschap van je afnemen.



Toch is het heel belangrijk om tegen jezelf te zeggen: nu is het genoeg en ik wil en zal het heft in eigen hand nemen om de mooie dingen in het leven weer te gaan zien en daarvan deel uit te gaan maken! Zeker ik weet heel goed dat dat uiterst moeilijk kan zijn! De diepste depressies en dergelijke, zijn mij (helaas) ook niet vreemd! Denk dus niet dat ik bovenstaande als gemakkelijk kwalificeer...

Wat van zeer groot belang is, is dat je die (vaak) grote kracht (veelal schijnbaar) ver weggestopt, diep verborgen in je, weet te mobiliseren! Je kunt je sterke wil in je mobiliseren om die grote kracht in je te gebruiken om je problemen te ontstijgen. Neem bewust zelf het heft in handen.

Ga eens anders te werk: maak jezelf eens kwaad op je beperkingen en stuur ze de laan uit. Met een gezonde portie woede kan je dat bereiken en neem je weer zelf de regie over je leven. Doe eens gek, dat werkt heel goed om de negatieve gevolgen van jouw problemen naar de achtergrond te sturen.

Dansen in de regen is de titel van deze Opsteker. Ga schaatsen op een grindpad, zing een liedje voor de maan, neem je leven een keer niet zo serieus. Krab eens achter je oor met je grote teen en aai jezelf eens vriendelijk over je ziel. En heb je moeite om te lachen? Kietel jezelf onder je voeten en ga met vreugde een nieuwe dag begroeten! Loop eens snel van hot naar her en neem een flinke duik in je fantasie. Neem alles niet altijd zo ernstig en serieus; ontsnap aan de klauwen van het monster dat depressie heet (of een monster met een andere naam). Onderscheid de realiteit en subjectiviteit van het leven. Ga zien met andere ogen.

Af en toe eens lekker knettergek doen en geregeld in een deuk liggen door een toffe grap is heel gezond. En daar knap je van op. Op deze wijze druk je alle negativiteit veroorzaakt door je problemen naar de achtergrond en krijgt dit minder gelegenheid om zich in jou te profileren. Verbreid je horizon en blijf niet steken in de vaak sombere sfeer van alledag. Verhef jezelf boven het beperkende, zoals het leven jou vaak doet voorkomen. Dat is veelal niet reëel en laat jou in jouw beperkte bestaan doorsudderen. En dat terwijl er zo veel mogelijkheden en vreugdevolle zaken in jouw bestaan zijn. Wel vaak verborgen. En het is aan jou om dat te ontdekken en derhalve je boven het (schijnbare) sombere, problematische bestaan uit te tillen! Wees geen slachtoffer van de gebeurtenissen, maar neem krachtig jouw eigen leven ter hand en bepaal zelf de regie!



LET'S CELEBRATE

Vier de kleine dingen van het leven voor ze je ontglippen, want ze bestaan maar even dan zie je ze niet meer

En verdwijnen ze uit het zicht je kunt ze wel bewaren in je hart zo puur gericht op die kleine dingen, maar

Verlies ze niet uit het oog voor je het weet word je armer, maar rijker zeker niet je vaart er niet meer wel bij

En krijg je verdriet.

Door Hannie Schuller



Als het niet kan zoals het moet...

Door Hugo Klaus

Soms zit het mee en soms zit het tegen. Tijdens mijn werk als afdelingshoofd Financiën moest ik me aan heel wat wetten en regels houden. Dit bracht me vaak in een lastig pakket, omdat niet alle opgelegde regels en wetten praktisch goed toe te passen waren. En het werk moest toch doorgaan. Taken moesten binnen de gestelde tijd goed en grondig af zijn. Op zo'n moment moest ik dan vaak snel een beslissing nemen. De stukken moesten voldoen aan bepaalde voorwaarden voor goedkeuring en snelle verwerking. Ik zei dan ook vaak tegen de afdeling: "Als het niet kan zoals het moet, moet het maar zoals het kan."

Het is als een ongewenste regenbui waar je toch doorheen moet. Je kunt de bui dan niet ontwijken, maar je kunt er wel luchtig mee omgaan. Je kunt je dan wel heel erg druk maken om de regen, maar je kunt er ook praktisch mee omgaan: scherm je tegen de regen. Denk maar zo: beter een flinke regenbui dan een zeer kwade psychische bui.



A middle-aged man with short, light-colored hair is captured in a moment of joy, singing with his eyes closed. He is wearing large, white over-ear headphones and holding a smartphone in his right hand. He is dressed in a light-colored, textured sweater and blue jeans. The background is a soft-focus outdoor setting with trees and a warm, golden light, suggesting a park or a sunny day. The text is overlaid on a semi-transparent dark band across the middle of the image.

Zing, alsof niemand je kan horen
Dans, alsof niemand staat te kijken
Heb lief, alsof je nooit bent gekwetst

Dansen met gebroken vleugels

Door Valerie van Dalen



Om tot het thema van De Opstecker te komen, bekeken we allerlei kaartjes met afbeeldingen. Welke je het meeste aansprak, moest je kiezen. Ik koos die van een vlinder die uit een cocon gebroken was. Het voelt namelijk op dit moment alsof ik in een transformatie zit. Ik ben een nieuwe behandeling gestart en mijn behandelaar gelooft erg in verandering bij mij. Ik word voorzichtig aangestoken door haar enthousiasme. Wat als ik eindelijk vrij zou zijn, kon vliegen waarheen ik wilde? Wat als ik die banden met het verleden zou doorbreken en zou gaan leven? Ik heb daarbij het beeld van een prachtige vlinder die, niet gehinderd door enig obstakel, vrolijk

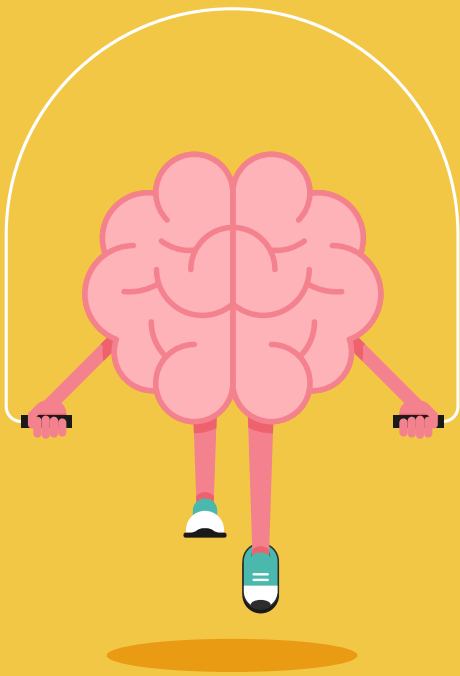
door het leven fladdert. Maar wat als de vlinder, toen ze nog een rups was, is beschadigd? Dat ze daardoor een vlinder is geworden met gebroken vleugels? Kan die vlinder dan nog blij door het leven dansen?

Een paar weken geleden had ik veel pijn in mijn lichaam. Waar het precies vandaan kwam wist ik niet. Ik lag op de bank met een kruik. Het hielp niet echt. Opeens voelde ik een onbedwingbare neiging om te gaan dansen. Het liefst met iemand samen. Ik dacht aan Daphne. Ik stuurde haar een appje. Ook Daphne is vaak moe en heeft veel pijn. Ik wist dus niet of ze zin had om te komen. Maar gelukkig, even later was ze er. Ik zette

Madonna op. La Isla Bonita. Ik zette mijn gène opzij en begon te dansen. De vrolijke muziek uit onze jeugd. We voelden ons weer even 16. Af en toe gingen we even zitten omdat we moe werden. Om daarna vol vuur weer te gaan swingen. Ik voelde geen pijn, ik voelde geen somberheid. Ik was alleen maar blij.

Misschien lukt het ooit om mijn angsten te overwinnen. Om minder klachten te hebben. Ik sluit het niet uit. Helemaal genezen is niet realistisch, hoe graag ik het ook zou willen. Maar ook vlinders met gebroken vleugels zijn mooi. Zij mogen hun schoonheid laten zien. Ze mogen dansen, want ze leven.





Als er nou eenmaal pijn en lijden is, en dat is er, is het dan niet verstandiger om te proberen om ermee om te gaan? Niet wegstoppen en ontkennen. Maar ook niet dat lijden overal bij halen. En realiseren dat mensen enorm kunnen verschillen qua persoonlijkheid. Voor de een houdt omgaan met problemen dus wat anders in dan voor de ander.

Ik spreek graag af met anderen, maar ben ook iemand die vrij veel tijd voor zichzelf nodig heeft. Ik kan mij verliezen in lezen over bijvoorbeeld geschiedenis en in luisteren naar muziek. Het helpt mij om afleiding te zoeken en om te gaan met dingen die moeilijk oplosbaar lijken. Een ander zou er krankzinnig van worden en wil er misschien zo veel mogelijk op uit.

Nou heb ik ook best wel dagen dat de somberheid overheerst en dat alles om mij heen donker lijkt. Ik denk dat dat een gegeven is en ook blijft. Het gaat er denk ik niet om dat je niet valt. Het is soms onvermijdelijk dat je valt. Het gaat er alleen wel om dat je weer probeert om op te staan. En blijft opstaan. Consequent en consistent. Geestelijke rek- en strekoefeningen. Mentale gymnastiek. Als een soort mentale Olga Commandeur in beweging blijven op mentaal vlak.

We leven in een samenleving en in een tijd waarin we niet meer kunnen 'lijden'. Voor alles moet per direct een oplossing zijn. Alles moet 'maakbaar' zijn, terwijl het dat overduidelijk niet altijd is. We mogen blij zijn dat we in vrede en welvaart leven, maar de keerzijde ervan is dat we moeilijk kunnen omgaan met tegenslag. Alles moet 'uit het leven gehaald worden'. Alles moet perfect zijn en glansrijk. Alsof het leven een project is.



De ideale baan na een niet zo ideaal leven

Door Lyan

Je psychische problemen zouden jou niet moeten leiden. Of je nou te maken hebt met een angststoornis, een stemmingsstoornis of een psychotische stoornis: jouw leven gaat door. Maar hoe doe je dat nou?

Wat voor mij een groot struikelblok was, is dat ik (voor nu) genoeg moet nemen met vrijwilligerswerk. Een betaalde baan is voor nu nou eenmaal te veel gevraagd. Het kostte me heel veel moeite om dit te accepteren. Ik begon ooit op het gymnasium. In die tijd had ik geen psychische problemen, maar na enkele jaren openbaarden zich depressieve en psychotische problemen en merkte ik dat ik het gymnasium niet zou kunnen afmaken. Het was teveel gevraagd voor mij op dat moment. Het was mijn moeder die met het idee kwam om een mbo-opleiding te volgen. Maar van gymnasium naar mbo is een grote aanpassing. Het vraagt veel van je om te beseffen dat je oude leven in geen enkel opzicht lijkt op de toekomst die je tegemoet gaat.

Daar was ik dan. Op het mbo. Ik merkte dat ook dit soms nog behoorlijk wat van me vroeg. Vanwege de schade die mijn hersenen hebben gehad tijdens mijn meer dan twee jaar durende psychose, had ik een zeer slechte concentratie en ook een slecht geheugen. Ik heb in die tijd ook mijn jeugdpsychiater gevraagd of dit wel de juiste stap is. Hij heeft mij hierin altijd gesteund. Ik ben, naarmate de opleiding vorderde, enorm gegroeid. Ik kreeg meer zelfvertrouwen en mijn concentratie werd wat beter. Ik durfde ook weer meer mezelf te zijn. In de jaren daarvoor durfde ik dit niet. Bang voor reacties van mijn omgeving.

Uiteindelijk heb ik er ook voor gekozen om naar het hbo te gaan. Ook in die tijd ben ik flink veranderd. Niet alleen qua persoonlijkheid, maar ook doordat ik wist wat ik na mijn opleiding wilde. Na het behalen van mijn diploma heb ik enige tijd gesolliciteerd, maar elke keer werd ik

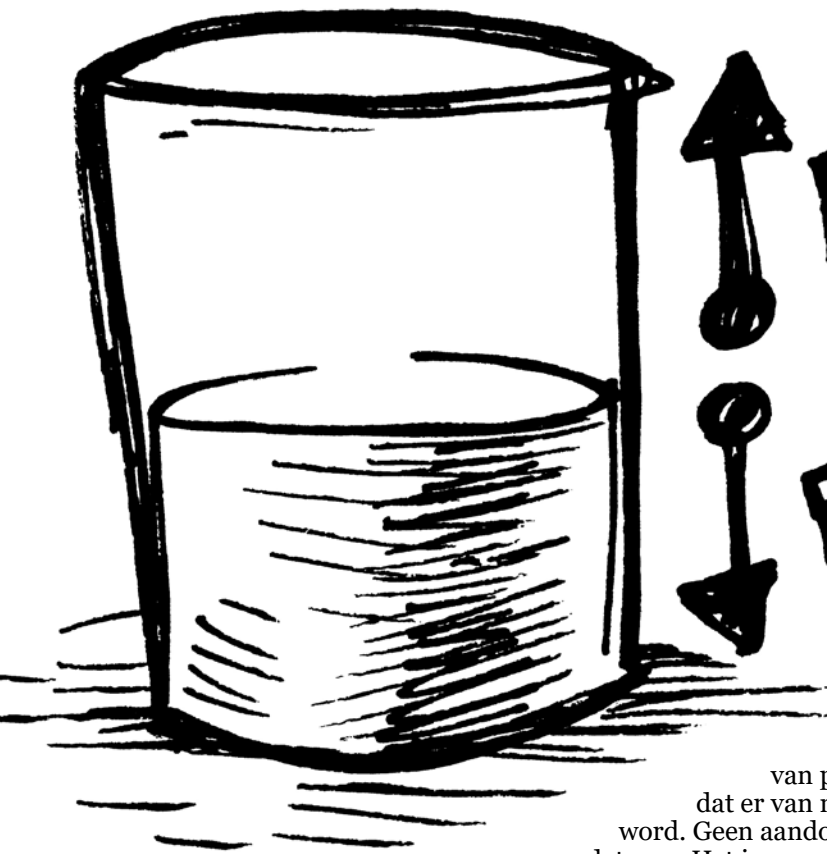
weer afgewezen. “Te weinig werkervaring”, zeiden ze dan. Ik had het er regelmatig over met mijn begeleiding van Yulius. Zij zeiden ook dat dit mogelijk een afwijzing is vanwege het gat op mijn cv: ik heb nou eenmaal meer dan een jaar niet op school gezeten. Ik had een vrijstelling van de leerplicht. Ik ben in die tijd driemaal opgenomen en in de tussenliggende periode had ik dagelijks therapie. “Is het niet een idee om hulp te vragen aan een jobcoach?” O jee, dacht ik. Ik wil altijd graag alles zelf oplossen. Dit was de zoveelste stap die ik moest nemen. Wil ik wel hulp bij het solliciteren?

Na enkele maanden heb ik de jobcoach toch een kans gegeven. Zij stelde voor om te beginnen met vrijwilligerswerk. Zo kan ik rustig uren opbouwen en kan ik me zekerder voelen over mezelf door te ervaren dat ik het kan. Nu vind ik vrijwilligerswerk oké. Want ik kan het, weet ik nu. Ik werk nu twee dagdelen per week als vrijwilliger activiteitenbegeleiding. Wat ook fijn is, is dat ik veel positieve feedback ontvang van mijn collega. “Ik zal proberen jou als vaste collega te krijgen.” Wauw! Wat een geweldig compliment. Ik hoop zelf hetzelfde. En ik voel me goed.

Vrijwilligerswerk betekent niet dat je een stap achteruit doet. Nee, het is een stap vooruit. En een grotere stap dan ik had verwacht. Want na dit vrijwilligerswerk is een vaste baan misschien toch niet uitgesloten. Misschien nooit met het aantal uren dat ik zou willen, maar na wat ik heb meegemaakt vind ik de stappen die ik nu maak perfect. Dus als je problemen ervaart met het vinden van een baan: een jobcoach om hulp vragen kan een antwoord zijn op jouw probleem.

Nu heb ik de leukste baan die ik me kan voorstellen. Ik werk met ouderen met verschillende problemen: dementie, somatische aandoeningen en met psychiatrische problemen. Ik heb ervoor gekozen om de zonnige kant van mijn leven te zien en niet te blijven staan in de regen. Ik dans er nu in!





Vreugde komt van binnenuit. Het is niet afhankelijk van omstandigheden. Blijdschap wel. Je kunt blij zijn over iets positiefs dat je overkomt, maar het kan ook zo weer weg zijn. Vreugde kan je echter ook ervaren wanneer alles niet zo goed gaat.

Zo vind ik vreugde in mijn geloof, ook al is mijn leven verre van perfect. Ik weet dat er van mij gehouden word. Geen aandoening neemt dat weg. Het is maar net hoe je het bekijkt: is het glas halfvol of halfleeg? Ik denk dat er altijd dingen zijn waar je dankbaar voor kunt zijn. Iedere dag, voor het slapen gaan, houd ik een steentje vast dat ik van mijn zus heb gekregen. Dan ga ik de dag langs en kies ik één ding waar ik erg dankbaar voor ben. Ook al was mijn dag niet perfect, ik weet er altijd dingen uit

te pikken. En het wordt steeds makkelijker.

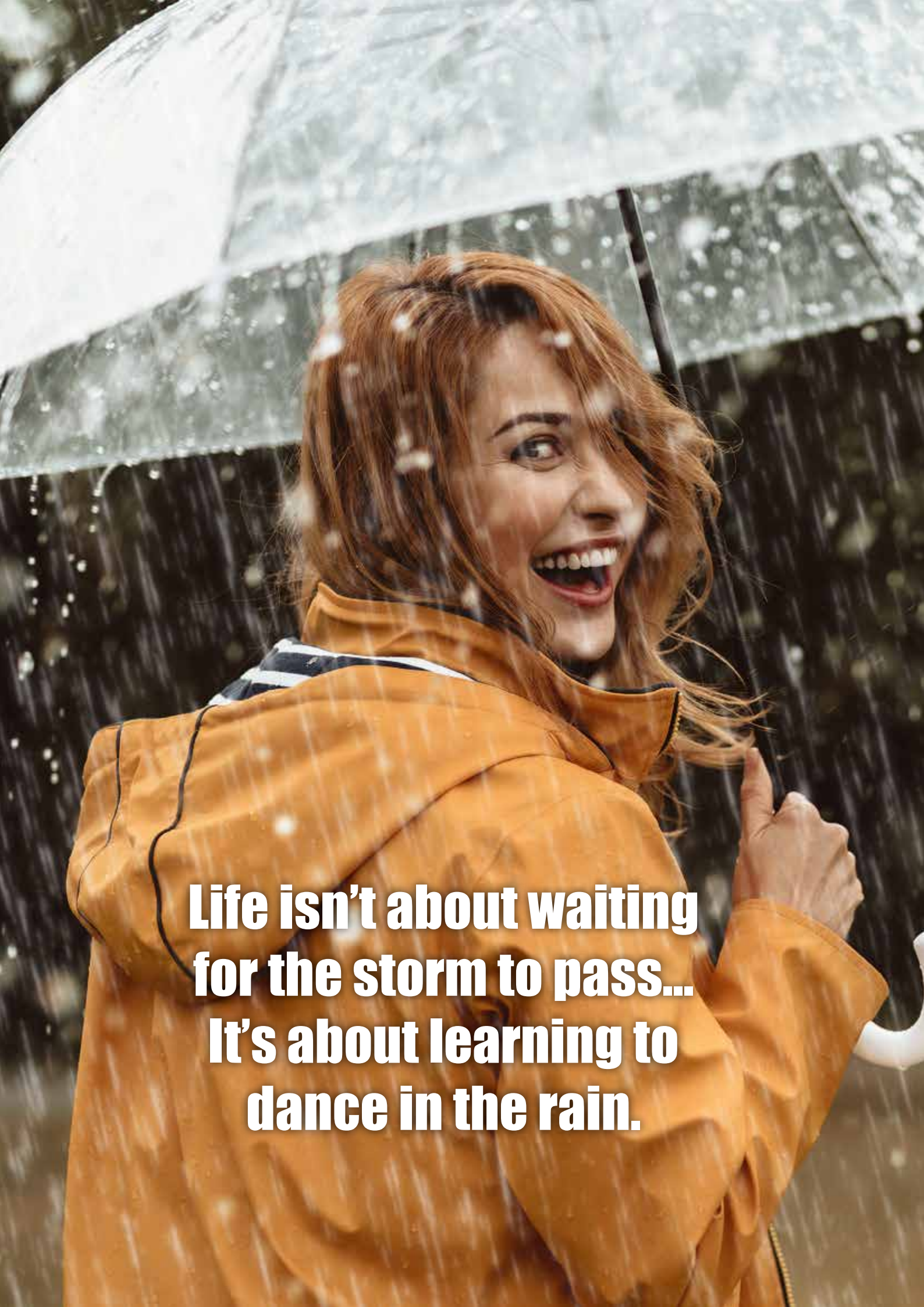
Ik heb blijkbaar een keuze. In die zin zijn het niet de omstandigheden die mij bepalen. Vreugde is een innerlijke bron van vrede en geluk. Ik hoop dat dit een opsteker is voor de mensen die even het licht niet zien, in de duistere momenten van hun leven. Vind de vreugde in jezelf: je zult je beter voelen.

Het betekent niet dat je constant met een glimlach op je gezicht loopt of dat je niets meer moeilijk vindt. Het is goed pijn en lijden te erkennen. Wel wil ik het volgende citaat van Abdu'l-Baha aanhalen:

Vreugde geeft ons vleugels! In tijden van vreugde is onze kracht vitaler, ons verstand scherper, en ons begrip minder vaag. We lijken beter in staat met de wereld om te gaan, en onze eigen invloedssfeer te vinden.

Ik ben ervan overtuigd dat dit waar is. Zonder vreugde is alle hoop verloren. Laat je niet kisten!



A woman with long, wavy brown hair is smiling broadly, looking towards the camera. She is wearing a bright yellow raincoat over a dark and light striped shirt. She is holding a large, clear umbrella over her head. The scene is set in the rain, with many raindrops visible in the air and on the umbrella. The background is dark and blurry, suggesting an outdoor setting.

**Life isn't about waiting
for the storm to pass...
It's about learning to
dance in the rain.**