

de opstecker

Winter 2022

De herstelkrant
voor en door
cliënten van Yulius

Zoek naar de held in jezelf

Door Nancy

Nancy van Driel was coördinator en adviseur vrijwillige inzet bij Yulius en hoofdredacteur van de Opstecker. Per 1 januari 2022 is zij gestart als regisseur zorg bij de gemeente Papendrecht.

Ik hou ervan, Marvel films. Heerlijke kaskrakers boordevol helden. Het goede wint, altijd! De helden hebben daarbij mooie pakjes aan. Pakjes met capes, glitter, stoere kleuren, maskers. Zij dragen stoere wapens, een boog of een lichtzwaard (sorry, dat laatste is natuurlijk geen echte, pure Marvel, maar Star Wars). Helden hebben altijd het hart op de juiste plek en weten zelfs de "slechteriken" soms te overtuigen voor het goede te gaan. Fantastisch! Al generaties lang worden deze films gemaakt en altijd op dezelfde manier. Het goede wint van het kwade, punt. Ik kan uren en weekenden vullen met het kijken naar deze superheldenfilms. Popcorn op schoot en "bingewatchen" maar!

In het echte leven is het natuurlijk lang niet zo dat het goede altijd wint. Toch vind je hier ook helden. In mijn ogen zijn dit namelijk mensen die zonder winst oogmerk of zelfbelang iets voor een ander betekenen. Moeiteloos en zonder dit meteen op social media te posten. En ja, dat kan groots en spectaculair zijn, maar ook klein en nederig. Zelf word ik altijd ontroerd door iemand die een dier redt uit een benarde situatie of door een filmpje van iemand die verrast wordt met een mooi cadeau of met mooie woorden. Militairen die terugkomen van een missie en dan door hun kinderen om de nek gevlogen worden. Heerlijk al die blijdschap!

In Dordrecht is een mooi initiatief gestart, Dordtse helden. Deze organisatie laat jongeren vrijwilligerswerk doen om ouderen of mensen die wat meer kwetsbaar zijn, te helpen. Fantastisch toch! De jonge mensen doen levenservaring op en de hulpvragers krijgen een steuntje in de rug. Ook allemaal echte helden.

"De waarachtige held is niet hij die geen vrees voelt, maar hij die haar overwint."

George Herbert

Verder is het belangrijk om ook af en toe de held in jezelf te zoeken. Overwin één van je angsten, doe iets dappers of juist iets gek. Help een ander. Spreek je uit tegen onrecht. Sta op voor iemand die onjuist bejegend wordt. Maak een vuist voor een betere wereld. Wees af en toe een klein beetje een held en je zult zien dat de wereld weer een stukje mooier wordt. Daarvoor hoeft je zelfs geen cape te dragen!



COLOFON

De opsteker verschijnt 4x per jaar
Aan deze krant werkten mee:

Valerie van Dalen, Feniks, Martin Groen,
Hugo Klaus, Nancy van Driel-Schippers
(hoofredactie), Stieneke Koomans, Ben Kura,
Lyan Peter, Thijs van Rijn.

Beeld:
Shutterstock

Opmaak:
Ilse van den Broek

Drukwerk:
OpMeer BV, Den Haag

Oplage:
1.500 exemplaren

Redactieadres:
Yulius, Afdeling Communicatie
Postbus 753
3300 AT Dordrecht

Meeschrijven?
Kopij of reacties stuur je naar communicatie@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
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 communicatie@yulius.nl.

Straatvraag:

“Wie is voor jou een held?”



JOOP 51 JAAR

Bij helden denk ik automatisch aan bekende namen of aan grote leiders, zoals Nelson Mandela of Ghandi. Maar deze mensen staan eigenlijk heel ver van mij af en ik ken ze alleen van de momenten dat ze al groot en succesvol waren. De mensen die mij echt inspireren en mij energie geven, zijn de mensen die zien dat er iets moet gebeuren, dat er iets niet klopt, dat het beter kan. Zij zien dat wanneer niemand er iets aan doet, er nooit iets zal gebeuren. Het zijn mensen die dan op dat moment zeggen, tegen beter weten in: “ook al weet ik niet hoe het moet, het moet gebeuren, en dan ga ik het maar doen”. Die mensen, dat zijn mijn helden. En het zijn er veel. Maar ze zijn niet beroemd of bekend en daar doen ze het ook niet voor. Ze doen het omdat ze niet anders kunnen. Uit bevologenheid en betrokkenheid!

Helden in de ggz

Door Martin Groen

Er zijn veel helden in de ggz. Ik zal er enkele uitlichten die ik zelf heb ontmoet.

Wat te denken van die ene begeleidster die mij een knipoog in het voorbijgaan gaf, toen ik er doorheen zat? Of de begeleidsters die een glimlach op mijn gezicht wisten te toveren, eveneens toen ik in een diep dal zat? De geestelijk verzorger, die mij over mijn diepste gevoelens liet praten aan de hand van plaatjes uit een tijdschrift? De begeleidster, die een hand op mij legde toen ik op bed lag en mij alleen voelde?

De begeleidster die net zo gek deed als wij, cliënten, waardoor wij ons normaal voelden? De psychologe, die zei: “als ik jouw gedachten zou hebben, dan zou ik me ook zo voelen”, waardoor ik begrepen werd? De begeleiders die gewoon een praatje met me kwamen maken (niet alleen over de psychiatrie), wat heel fijn was? De activiteitenbegeleiders die zich met al hun talenten inzetten voor goede dagbesteding, wat geweldig was? De sociaal psychiatrisch verpleegkundige, die mij voor de keuze zette om een moeilijke taak zelf te doen, waardoor ik een stuk van mijn onafhankelijkheid terug kreeg? De psychiaters, zo bekwaam in hun behandeling met goede richtlijnen en advies over medicatie?

“Soms zit helpen in een klein gebaar, soms in het structureel er zijn”

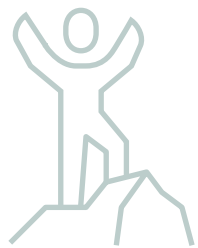
De begeleiders die rustig blijven als ik dat niet ben, die zorgen voor een goede balans? De schoonmakers, die zorgen voor een nette

kamer, afdeling en faciliteiten op de klinieken? De vrijwilligerscoördinatoren, die er voor zorgen dat ik fijn mijn vrijwilligerswerk kan doen? De ervaringsdeskundigen, die vanuit eigen ervaring werken en zich goed kunnen inleven in mij? De begeleidsters op de inlopen, die een fijne ontmoetingsplek en veel gezelligheid creëren? De maatschappelijk werker, die informatie over financiën kon geven? De cliënten, met wie ik bevriend ben geworden? De regiebehandelaar, die mij goed kent en kan adviseren? De cliëntenraad, de familieraad en de cliëntenvertrouwenspersoon, die zich inzetten voor cliënten en naasten.

Deze lijst kan nog veel langer gemaakt worden. Hoe meer ik er over nadenk, hoe meer er in mijn geheugen naar boven komt. Het is een lange geschiedenis. Dit zijn enkele voorbeelden. Allemaal even belangrijk en ze staan niet in een bepaalde volgorde. Ik ben trots op hen.

Wat hebben deze mensen gemeen? Ik denk aan: medemenselijkheid. Ze laten een stukje van zichzelf zien. Zij geven iets waardoor je je weer mens voelt. Juist tijdens moeilijke momenten, wanneer je er even door heen zit. Zij staan naast je. Ze helpen je en hebben het beste met je voor. Samen maken zij het verschil. Soms zit het helpen in een klein gebaar, soms in het structureel er zijn. Zij zijn mensen op wie je kunt vertrouwen en waar ik blij van word. Dat is een zegen.

In het bestek van deze column kan ik geen recht doen aan de enorme hoeveelheid hulp die mij geboden is. Voelt u zich daarom niet gepasseerd als u er niet bij staat. Ik ben u dankbaar en wens u het beste.



Iedereen is een held

Door Thijs van Rijn

Iedereen is een held. Tenminste, dat is het thema van deze Opsteker. Er valt denk ik best het een en ander op af te dingen. Want als iedereen een held is, is in feite niemand het. Als iedereen een held is, is die term wel heel erg aan erosie onderhevig. Helden bestaan immers bij de gratie van niet-helden.

Aan de andere kant zijn er misschien ook wel veel onzichtbare helden. Stille krachten die niet zo snel opvallen, maar een belangrijke rol hebben. Mensen die de boel draaiende houden, die sterk gemist zouden worden als ze er niet meer zouden zijn. Niet omdat ze zo opvallen, maar omdat de machinerie tot stilstand komt als ze er niet meer zijn.

Moed

Een held moet wel over moed beschikken. Want wat is nou een held zonder moed? Er moet een gevaar getrotseerd worden. Er moeten draken verslagen worden. Prinsessen gered. In zekere zin heeft iedereen zijn draken die verslagen moeten worden. Of een prinses (of prins) die gered moet worden. Iedereen heeft te kampen met moeilijkheden. De moed zit er misschien dan ook wel in dat je alles onder ogen ziet. En dat je doet wat in je vermogen ligt om verandering in de

situatie te brengen. Of om rustig door te blijven gaan en dingen te aanvaarden. Wat wijsheid is, verschilt per situatie. Hoe dan ook: een held neemt een moedige beslissing.

Pandemie

De meningen verschillen nogal over corona. Is het een pandemie, is het een plandemie of is het geen van beide? Komen we er ooit nog uit, en als we er uitkomen, hoe? Hoeveel mentale schade is er al geleden door het platleggen van de maatschappij? Het lijkt erop dat er nog geen licht aan het einde van de tunnel is.

Ik kan alleen voor mijzelf spreken. Wat voor mij werkt en van toepassing is, is dat niet per se voor anderen. En ik weet niet of iedereen een held is, want als iedereen dat is, dan is niemand het. Maar er is soms heldenmoed nodig om kalm te blijven te midden van de stormen die over ons razen.

“Als iedereen een held is, is in feite niemand het”



Heldhaftige mol en egel

Door Hugo Klaus

Mijnheer Mol en Egbert Egel keerden terug naar huis. Ze waren bij Oehoe de Uil langs geweest om raad te vragen. Ze konden maar niet gewend raken aan de veranderde situatie die zich bij de mensen al ruim anderhalf jaar afspeelde. Oehoe had hen verteld dat de mensen al wat gewend raken aan een nieuw normaal, maar dat Mijnheer Mol en Egbert Egel hierin nog niet hun balans hadden gevonden. Ze voelden zich niet echt beter door het antwoord van Oehoe. Integendeel, ze voelden zich daardoor wat terneergeslagen en zwak. Hoe zouden hun vrouwen nu tegen hen aankijken en zouden andere dieren in het bos daar ook zo'n last van hebben? Zouden hun partners hen nog wel accepteren, nu ze zich niet perfect voelen en niet bestand zijn tegen teveel veranderingen?

Mijnheer Mol en Egbert Egel kwamen onderweg Hans de Haas tegen. Ze vroegen hem hoe hij omgaat met de snelle veranderingen bij de mensen. Hans de Haas vertelde dat hij er weinig tot geen moeite mee heeft, omdat hij zelf ook snel is. En Hans ging er als een haas vandoor. Dan moet Hans de Haas wel zeer heldhaftig zijn, vonden Mol en Egel. Iemand, die zomaar van alles aan zich voorbij laat gaan, is toch wel bijzonder en sterk.

Langzaam naderden ze het huis van Egbert Egel. Daar troffen ze hun vrouwen Eva Egel als ook Molly Mol aan. Eva schonk hen direct wat warme eikeltjesthee in. Molly en Eva vroegen hun partners of ze iets wijzer geworden waren van Oehoe de Uil. Niet echt, antwoorden Mijnheer Mol en Egbert Egel. Volgens Oehoe moesten zij nog hun balans zien te vinden in de alsmaar veranderende wereld van de mensen. Ook vertelden ze dat ze Hans de Haas waren tegengekomen en dat die, volgens zijn

zeggen, best wel goed met snelle veranderingen om kan gaan. In hun ogen is Hans de Haas dan ook een echte held.

Molly en Eva luisteren aandachtig naar hun partners. Zij vinden het juist wel fijn hoe hun partners zijn. Hans de Haas loopt hard weg voor zijn gevoel, maar Mijnheer Mol en Egbert Egel gaan tenminste op zoek naar hulp om een antwoord te kunnen krijgen. Molly en Eva vinden Mijnheer Mol en Egbert Egel pas echte helden. Het zijn hun echte helden, die niet wegronnen voor problemen met hun gevoel. Dat is de aard van het beestje en daar moeten ze mee leren omgaan.

Dat hun vrouwen zo tegen hen aankijken, fleurt Mijnheer Mol en Egbert Egel behoorlijk op. Samen praten ze nog een hele avond met elkaar over allerlei onderwerpen en luchten op die wijze hun harten.



“Als ik net zo veel moed in me had als angst, dan zou ik Superwoman zijn”

Met en zonder sokken

Door Feniks

Koorddansen zonder vangnet. Mensenlevens redden. Zwemmen met haaien. Een paar dingen waar ik aan denk bij het woord heldhaftig. Dingen die ik – als held op sokken – niet snel zou durven (als ik net zoveel moed in me had als angst, dan zou ik Superwoman zijn). Eerlijk gezegd kan ik me niet herinneren wanneer ik iets heldhaftigs deed. Of je moet het verschonen van de overvolle luier van mijn neefje meetellen...

Het knaagt wat aan me. Dit onderwerp. Heb ik dan nooit iets dappers gedaan, voor mezelf of voor een ander? Misschien moet ik het niet in grote daden zoeken. Kun je ook in het klein(e) een held zijn. Ik denk terug aan afgelopen zomer, toen ik met mijn flinke overgewicht in het openbaar durfde te zwemmen. Ik voelde me niet als een vis in het water, maar als een oliebol in een badpak. Toch heb ik het gedaan. Daar had ik wel wat moed voor nodig. Ha, heb ik mezelf toch op een ‘heldendaadje’ betrap!



Ik denk nog even verder en herinner me mijn ‘optreden’ tijdens een cursus communicatie en zelfpresentatie. Met een knalrood hoofd deed ik persoonlijke ontboezemingen aan mijn medecursisten, die ik amper kende. Op een podium en met een hartslag van 180 slagen per minuut. Over mijn onzekerheden, angsten en eenzaamheid. Best wel dapper toch?

Als ik erbij stil sta vind ik eigenlijk dat we allemaal een beetje een held zijn. Zelfs als we onze sokken aanhouden. Omdat we letterlijk en figuurlijk elke keer weer opstaan. In een harde wereld, met al onze kwetsbaarheden, beperkingen en tegenslagen. Als dat jou en mij geen held maakt, dan weet ik het ook niet meer.



Lieve Valerie,

Door Valerie van Dalen

Je bent een held. Ja jij! Kijk maar niet zo ongelovig. Ik weet dat je je meestal niet zo voelt. Je voelt je vaak onzeker. En minderwaardig. Over je werkprestaties, je uiterlijk, je schoonmaaktalenten, je sociale vaardigheden, je relatiemateriaal. Maar toch ben je een held. Nee, je hebt geen medaille gewonnen als redder van een kind in een brandend huis. Je werkt niet op de IC met coronapatiënten. Je hebt geen vluchtelingen in huis genomen. Je hebt geen drugsnetwerk opgerold. Niets van dat alles.

Je bent een held omdat je elke dag weer opstaat, ondanks je pijnlijke lichaam en je sombere stemming. Omdat je een gezond ontbijt maakt en voor jezelf kookt. Omdat je naar buiten gaat, naar de supermarkt, naar je vrijwilligerswerk, voor een wandeling. Ook al heb je straatvrees en reuma. Je spreekt af met vrienden, ook al ben je bang om gekwetst en verlaten te worden. Geliefden hebben jou pijn gedaan. Ze hebben je verwond. Maar je bent niet hard geworden. Je bent bang. Bang voor alles maar je hebt de moed om door te gaan, om pijn te voelen en te accepteren.

Je huilt, je lacht, je bidt, je danst, je scheldt, je droomt, je flirt, je duikt weg, je vecht, je werkt en je bewondert. Je leeft. Je hebt de moed om te leven. Je houdt van het leven. Ondanks de pijn. Je weet

dat die pijn je kan doen groeien. Je weet dat door de angst heengaan je krachtig maakt. Je weet dat wonden je louteren en je dichterbij jezelf brengen. Je weet dat emoties komen en gaan. Dat je geduld, vertrouwen en acceptatie kan oefenen. Je hebt een rugzak en die is soms zwaar. Maar je hebt de moed om die te dragen en hem leger te maken. Er soms bijna onder te bezwijken, dan even voor pampus op de grond te gaan liggen, en weer op te staan. Elke keer weer.

Zie je nou hoe moedig je bent? Niet durven, toch doen. Dat is heldenkracht. Nee, nu niet naast je schoenen gaan lopen! Je bent niet de enige. Er zijn vele helden. Kijk maar om je heen.

Liefs van jezelf



Zo is een ware held...!

Door Ben Kura



Een held is een persoon die dapper is en daarmee ver boven de rest uitsteekt! Iemand dus, die zich duidelijk bewust is van een groter geheel waarin hij zich bevindt, en derhalve zijn eigen belangen, en vaak ook zijn eigen veiligheid, secundair stelt. Dit met alle mogelijke negatieve gevolgen voor hem zelf. Indien iedereen een held zou zijn, zou daarmee aldus het begrip held daarmee alle waarde verliezen.

Een man of vrouw die onbaatzuchtig, met alle gevaar voor haar of zijn leven, een brandend huis in gaat om iemand die nog daarbinnen is te redden, ... ja DAT is een held! Deze persoon doet uit menslievendheid iets wat van groot belang is en ook werkelijk het verschil maakt, zonder in eerste instantie te denken aan de eigen belangen (onbaatzuchtig)!. En een brandweerman dan? Die doet zoiets toch ook? Is dat dan ook een held? Nee, want een brandweerman is een (belangrijk) persoon die hiertoe is opgeleid, zwaar beveiligd is en dit beroepsmatig moet doen. Ok, daar is ook wel moed voor nodig!

Door de tijden heen wordt iemand al heel snel (en ten onrechte) tot held gebombardeerd, hetgeen volkomen onzin is. Ik erger mij geregeld aan die absurde heldenverering, die vooral artiesten en BN'ers ten deel valt. Als iemand een mooi liedje maakt met mooie tekst, krijg je al snel te maken met een redeloze, en zelfs hysterische heldenverering; ik vind dat walgelijk. Het voorbeeld van die vergelijkbare heldenverering van een topvoetballer bijvoorbeeld. Ik heb (als Feyenoorder) geregeld geweldige voetballers meegemaakt. Die heb ik jaloers bewonderd om hun voetbalcapaciteiten, maar ze nooit vereerd als superheld. Zij hebben hun talenten met hun geboorte meegekregen. Wil ik iemand bewonderen, dan moet deze persoon blijk

geven van meer dan gemiddelde wijsheid. En in optima forma dus: Jezus; lees zijn uitspraken maar! Iemand zomaar, zonder verklaarbare reden vereren als een held, vind ik ronduit dom en niet bepaald getuigen van een gezond beoordelingsvermogen. Je hebt ook liederen die alle heldhaftigheid ontberen, dat zijn de helden op sokken (zie foto). Zij maken zich met een rotgang uit de voeten als zij zich in een situatie bevinden die enige angst met zich meebrengt. Situaties waar enige hulp van hen wordt verwacht.

Als je kijkt naar de vaak krankzinnige heldenverering van een of andere pop "ster" bijvoorbeeld, en je zet dat af tegen bijvoorbeeld een arts die in de OK hard bezig is om iemand het leven te redden, dan zie je hoe enorm scheef de verhoudingen zijn, ten aanzien van heldenverering en intrinsieke waardering!

Ik denk dat de term Held, ook wel enigermate van toepassing zou mogen zijn voor mensen met ernstige psychische ziekten en kwalen, waar het elke dag weer een worsteling is om die dag door te komen met alle problematiek die die psychosociale ziekte / beperking met zich mee brengt.

Echt eens goed nadenken, over dat wat een echte held nu werkelijk is, lijkt mij voor iedereen van belang!

Workshop rouw bij de Herstelacademie



Door Stieneke Koomans – van den Dries

Kennen jullie de PEERpoint Herstelacademie? Het is gevestigd in Dordrecht. Als je op de naam googelt, vind je de website van de herstelacademie. Daar kun je lezen wie daar werken en welke activiteiten er zijn te volgen. Deelname is gratis, en is bedoeld voor cliënten die vanuit verschillende achtergronden te maken hebben met herstel, bijvoorbeeld door psychische kwetsbaarheid of verslaving.

Ik wil jullie vertellen over de workshop 'rouw' die ik daar heb gevolgd, gegeven door coacher Trudy Krabbe. Bij binnenkomst zette Trudy een sfeer neer die heel bijzonder was en mij nog bij is gebleven als ik aan deze workshop terugdenk. Er werden weinig woorden gesproken. Je mocht er zijn en ze liet de dingen komen die er op dat moment bij ons naar boven kwamen. We stelden ons om beurten voor en mochten vertellen hoe we met rouw te maken hadden (gehad). Hier kwamen vanzelfsprekend emoties naar boven.

We hebben alle thema's die we van elkaar hoorden, benoemd en op een bord in het lokaal geschreven. Rouw is afscheid nemen na een ingrijpend verlies. Niet alleen de dood van een geliefde, maar ook het verbreken van een relatie, verlies van werk, verlies van vriendschap, verlies van gezondheid en afsluiten van een levensfase zijn indringende verliezen waarover gerouwd wordt.

In onze workshop kwamen we op de volgende rouwthema's: vertrouwen, geborgenheid, veiligheid, identiteit, toekomst, familieband, zelfstandigheid,

ruimte voor ontwikkeling, zorgeloosheid, vrijheid, moed, verlangens, zelfliefde, werk, eigen stem, avontuur, innerlijk kind en illusie van controle. Dit zijn al veel thema's maar Trudy gaf aan dat de lijst eindeloos te maken is.

Het is belangrijk om woorden te geven aan je verdriet en gemis. Vind een manier die je helpt bij rouw. Je kan bijvoorbeeld een ritueel maken. Zelf ontdekte ik in deze workshop dat ik ook mijn onbevangenheid en zorgeloosheid kwijt ben na mijn psychose, omdat ik weet dat het nog eens kan gebeuren.

We kregen van Trudy een kastje met veel vakjes, aan de boven- en onderkant. Aan de bovenkant mochten de vakjes gevuld worden met onderwerpen van herstel en waarin je gegroeid ben. De onderkant van de kast mocht gevuld worden met rouwthema's. Deze methode heet de Persoonlijk Archief Kast (PAK) en is gebaseerd op het idee dat wij al onze verliezen opbergen in de afzonderlijke laatjes van onze persoonlijke verlieskast. Er ligt teveel onverwerkt verlies.

Deze persoonlijke archiefkast helpt je jouw rouw een plek te geven en alles wat daarbij hoort, waaronder emoties, krijgt bestaansrecht. Geef elk laatje in je kast een thema. Vul de laatjes met informatie of herinneringen. Open zo nu en dan een laatje en nodig jezelf uit... "vertel eens". Schrijf wat er in je opkomt, laat je verrassen door woorden en emoties. Erkennen van de realiteit is de meest helende beweging in een rouwproces! Ik heb veel geleerd van deze workshop. Vooral de aanpak PAK om creatief laatjes te maken en te schrijven. Echt iets voor mij.



Is het gek dat ik me geen held voel?



Vaak weten mensen eerder te benoemen waar ze geen held in zijn, dan waar ze wel een held in zijn. Vooral als je je bijvoorbeeld depressief voelt, kan het lastig zijn dit positief in te vullen. Je kan je waardeloos voelen. Mensen proberen positiviteit bij je in de mond te leggen, maar dat wil je soms helemaal niet. Iemand die naar je luistert is dan fijner dan dat wordt gezegd wat er allemaal zo mooi is aan jou en de wereld. Ze kunnen dit wel zeggen, maar jij ziet alles om je heen anders. Alles om je heen kan zwart zijn, inclusief jijzelf.

Bij de behandeling van een depressie ligt de nadruk op medicatiegebruik en ervoor zorgen dat je een zinvolle dagbesteding hebt. Zelfs met de basale dingen als een zinvolle dagbesteding kun je al problemen ervaren. Alleen slapen of opstaan en eten of drinken kunnen al een probleem zijn, laat staan ook nog activiteiten ondernemen. Het is dan geen gek gevoel dat jij je daar rot door kan voelen, naast de problemen die je sowieso al aan het ervaren bent.

Ook in het contact met anderen kun je je behoorlijk rot voelen. Je ziet anderen dingen ondernemen. Je ziet anderen successen ervaren.

Grote successen of misschien alleen kleine successen. Het maakt niet uit, maar jij ervaart ze momenteel niet.

Wat ik probeer te vertellen is dat het niet gek is als jij je ook geen held voelt. Ik kan wel zeggen dat iedereen ergens een held in is, maar dan voel jij misschien een afstand tussen jou ten opzichte van anderen. Jij voelt het momenteel gewoon niet. Dit gevoel kan er een paar uur of een dag zijn, maar ook als je dit een lange periode ervaart, ben je daar niet alleen in. Er zijn velen met jou die dit ook zo ervaren.

“Het is niet gek als jij je ook geen held voelt”



Versterk je immuunsysteem!

Door Ben Kura



Reeds anderhalf jaar volg ik op YouTube vooraanstaande artsen, professoren en wetenschappers van over de hele wereld. Zij roepen allen herhaaldelijk op om je immuunsysteem te versterken. Dit kun je op eenvoudige wijze doen om je, met name, tegen (ernstige) Corona te beschermen. Volgens deze deskundigen, heeft 80 % van het volk een veel te lage D3-spiegel. Vooral in de winter neem je vrijwel geen D3 op. Ook zijn op dit gebied veel onderzoeken geweest over wat de beste D3-spiegel in het bloed zou moeten zijn. Dat was eerst minimaal 50 Nano mol per liter, maar men adviseert met klem deze grens op 70 Nano mol per liter te stellen. Het advies is dan ook om elke dag minimaal 75 microgram vitamine D3 in te nemen.

Naast vaccinatie is dit van heel groot belang, zeker nu de vaccinatie-effectiviteit sterk vermindert. Tevens zijn er 2100 biochemische processen in het lichaam die alleen goed kunnen verlopen als je voldoende D3 dagelijks inneemt. Naast die zo enorm belangrijke vitamine D3, wordt ook aangeraden om dagelijks 25 mg zink in te nemen. Deze hoeveelheid zink mag je niet overschrijden! Als derde moet je dagelijks 1000 mg vitamine C innemen, bij voorkeur door geleidelijke afgifte. Op deze wijze optimaliseer je jouw immuunsysteem.

Ik vind het onbegrijpelijk dat de nationale overheid nooit met dit simpele advies is gekomen! Ook voor artsen en professoren uit vele andere landen is dit een groot raadsel en zij ergeren zich daar duidelijk aan. Vergroot je weerstand en verklein de gevolgen bij een eventuele besmetting, maar tevens, versterk ook je algehele gezondheid. Veel Succes!

“Op deze wijze optimaliseer je jouw immuunsysteem”

Een held

Door Paola

Is er in elke tijd
Schijnt glorieus
In een strijd
Tegen de stroming in
Durven gaan
Spreekt zich uit
Zal er staan
Ondanks tegenwind
Ergens aan beginnen
De stap nemen
Een storm overwinnen
Er zijn vele helden
Groot en klein
Die een stralend voorbeeld
Durven zijn

