

de opsteker

Zomer 2025

De herstelkrant
voor en door
cliënten van Yulius

Als ik je zie voel ik een nieuw begin,
een rupsje dat mag groeien klein en teer,
binnen vol van pracht

Je bloeit en ontpopt in de warmte van het
licht, ik geniet van jouw aangezicht

Je transformeert in iets magisch
je vleugels vol kleur, zo fel zo zacht
ze spreken zonder woorden de
taal die enkel liefde spreekt

Je bent uniek in zijn soort
jouw vlucht vol inspiratie
vlinder in de lucht zo blauw,
ik houd van jou!

Door: Angéla van Overdam

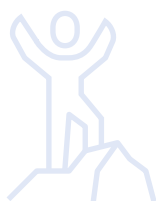
En de winnaar van
de fotowedstrijd is...
Angéla van Overdam!

Hieronder de foto ingestuurd door haar
en een bijpassend gedicht geschreven
door haar. Bedankt Angéla!



Nieuw begin

Lees Thijs op pagina 2



Een nieuw begin
voor Mijnheer Mol
en Egbert Egel

Lees Hugo op pagina 9



“Een rups beweegt
anders door het leven
dan een vlinder.”

Een nieuw begin

Door Thijs van Rijn

Een paar maanden terug is er besloten om een fotowedstrijd te houden in de Opsteker. Het aantal inzendingen was ‘beperkt’, om het maar even diplomatiek te verwoordden. Één van de ingezonden foto’s was een foto van een vlinder. Tegelijkertijd was het thema van de nieuwe opsteker ‘Een nieuw begin’. Een vlinder is bij uitstek een symbool van een nieuw begin. Een vlinder is immers ooit een rups geweest.

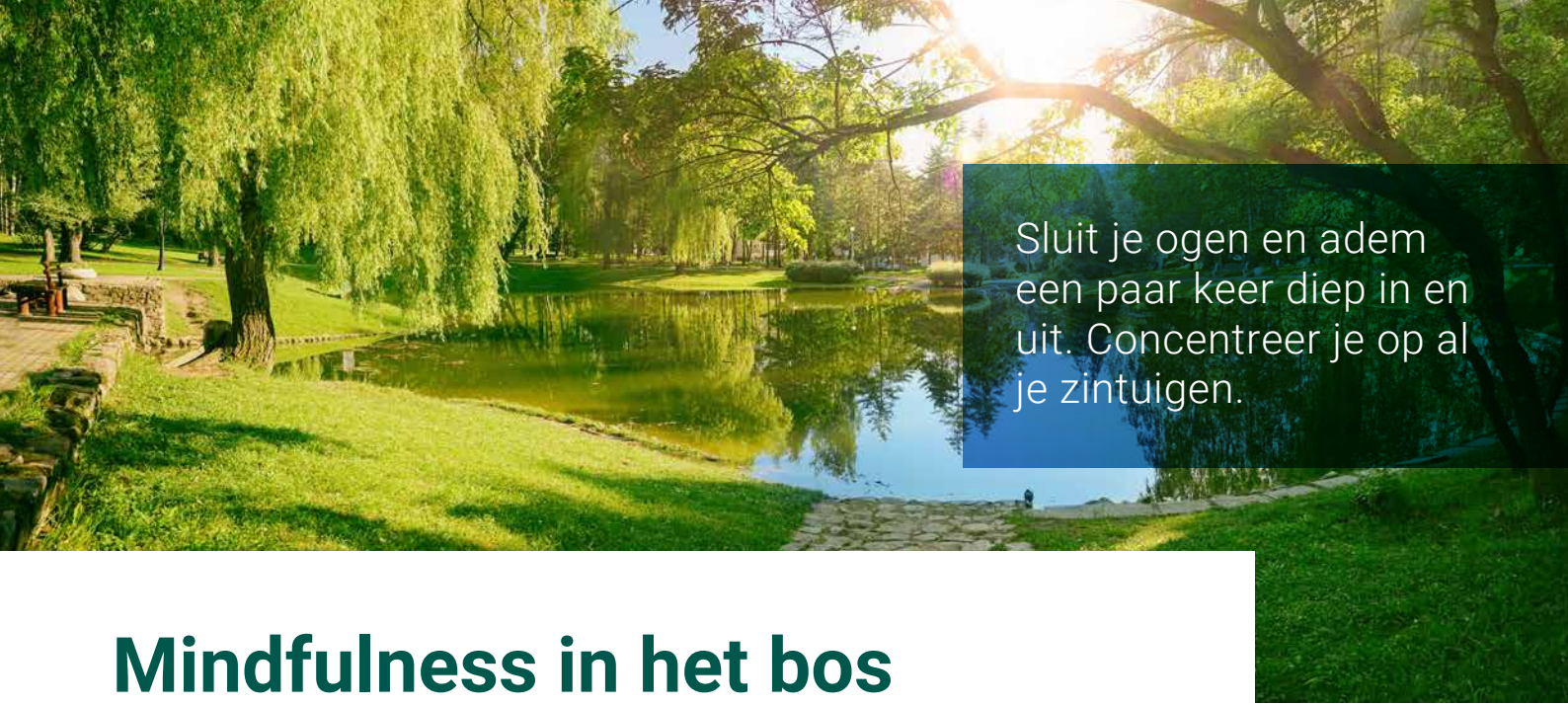
In de natuur begint ook alles opnieuw. Kale bomen veranderen in groene bomen. Alles doorloopt dezelfde cyclus. En als er iets eindigt, dan draagt dat de kiem van verandering en uiteindelijk een nieuw begin in zich.

Toch is het in menselijke relaties en in het leven op zich niet altijd even makkelijk. Het enige wat nooit verandert, is dat er altijd weer problemen zullen zijn. Zijn die opgelost of verminderd, dan dienen er zich weer andere aan.

Toch kun je als mens enorm groeien. Groeien in hoe je met problemen omgaat. Een rups beweegt anders door het leven dan een vlinder. Ik herken mij niet meer in hoe ik 20 jaar geleden met problemen omging. Al blijven bepaalde trekken in je karakter hetzelfde, je verandert toch in je doen en laten.

Een vlinder worden betekent natuurlijk niet dat je ook letterlijk door alles heen fladdert. Maar wellicht lukt het je om de dingen beter ‘aan te vliegen’. Je kan een vlinder zijn geworden, maar dat betekent nog niet dat je geen ‘vliegren’ hoeft te maken. Ook een ‘geworden vlinder’ kan groeien in zijn ‘vlinder zijn’.

Eigenlijk is er niet echt een duidelijk startpunt voor een ‘nieuw begin’. Achteraf kun je het rationaliseren en markeringspunten bepalen. Maar elke dag dat je wakker word, is in feite al een ‘nieuw begin’ omdat je dan je ‘vliegren’ kan maken in hoe om te gaan met de problemen.

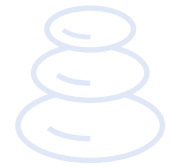


Sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit. Concentreer je op al je zintuigen.

Mindfulness in het bos

Door: Lyan

Shinrin yoku is een therapievorm waarbij je in het bos trekt om zo je geestelijke gezondheid te verbeteren. Het kan werken bij depressie, stress en angsten. Het betekent letterlijk 'bosbaden'. Hieronder leg ik uit hoe dit werkt.



Bosbaden houdt in dat je de natuur via je zintuigen (horen, ruiken, voelen, proeven, zien) je lichaam binnen laat stromen. Het is meer dan alleen wandelen in het bos. Als je het goed doet, wordt het aanmaken van het stresshormoon verlaagd.

Als je gaat wandelen kies je het beste een bos uit waar je al bekend bent, maar dit hoeft natuurlijk niet perse. Stippel vooraf geen route uit. Liefst loop je (overdreven) langzaam, omdat je zo meer details opmerkt. Geniet van alles wat op je pad komt en raak niet gefrustreerd als je even met je gedachten ergens anders bent. Dit is namelijk menselijk en gebeurt elke bosbader. Probeer wel bewust te horen, te zien, te ruiken, te voelen en eventueel te proeven.

Blijf staan op een plek waar je je prettig voelt en waar het liefst geen andere wandelaars lopen. Sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit. Concentreer je op al je zintuigen.

- **Wat hoor je?** Is het dichtbij? Of verder weg? Luister er goed naar.
- **Wat voel je?** De zon, de wind, de regen?
- **Wat ruik je?** Ruikt het zoet? Of ken je de geur niet? En ruikt het prettig of juist niet?
- **Open je ogen en kijk om je heen.** Wees je bewust van alles wat je ziet. Welke kleuren zie je? Herken je bepaalde diersoorten?

Tijdens je wandeling door het bos zoek je meerdere van dit soort plekken op. Blijf hier gemiddeld zo'n 5 tot 10 minuten staan.

Hoewel bosbaden het beste kan in het bos, zijn ook de duinen of de polders geschikt. Voor die keuze kun je het beste kijken waar jij je het meest ontspannen bij voelt.

Ik zou zeggen: probeer het uit en kijk wat het voor jou oplevert!

Locaties die geschikt zijn:

1. **Wantijpark**, Dordrecht, te bereiken via bus 3 naar Oudelandshoek halte Baden Powelllaan
2. **Weizigtpark**, Dordrecht, te bereiken via bus 5 naar Sterrenburg halte Weizigtpark
3. **Noordhoekse Wiel**, Papendrecht, te bereiken via bus 416 naar Alblasserdam halte Busstation Papendrecht
4. **Munnikepark**, Zwijndrecht, te bereiken via bus 2 naar Zwijndrecht halte Hillenraad
5. **Burgemeester Feitsemapark**, Sliedrecht, te bereiken via bus 491 naar Sliedrecht halte Talmastraat
6. **Parkhuis te Kinderdijk**, Alblasserdam, te bereiken via bus 416 naar Alblasserdam halte Scheldeplein
7. **Wilhelminapark**, Gorinchem, te bereiken via bus 47 naar Geldermalsen halte Walstraat (vanaf station Gorinchem)

NEW BEGINNING

Tracy Chapman

The whole world's broke and it ain't worth fixing
It's time to start all over, make a new beginning
There's too much pain, too much suffering
Let's resolve to start all over make a new beginning

Now don't get me wrong - I love life and living
But when you wake up and look around at everything
that's going down -
All wrong
You see we need to change it now, this world with too
few happy endings
We can resolve to start all over make a new beginning

Start all over
Start all over
Start all over
Start all over

The world is broken into fragments and pieces
That once were joined together in a unified whole
But now too many stand alone - There's too much
separation
We can resolve to come together in the new beginning

Start all over
Start all over
Start all over
Start all over

We can break the cycle - We can break the chain
We can start all over - In the new beginning
We can learn, we can teach
We can share the myths the dream the prayer
The notion that we can do better
Change our lives and paths
Create a new world and

Start all over
Start all over
Start all over
Start all over

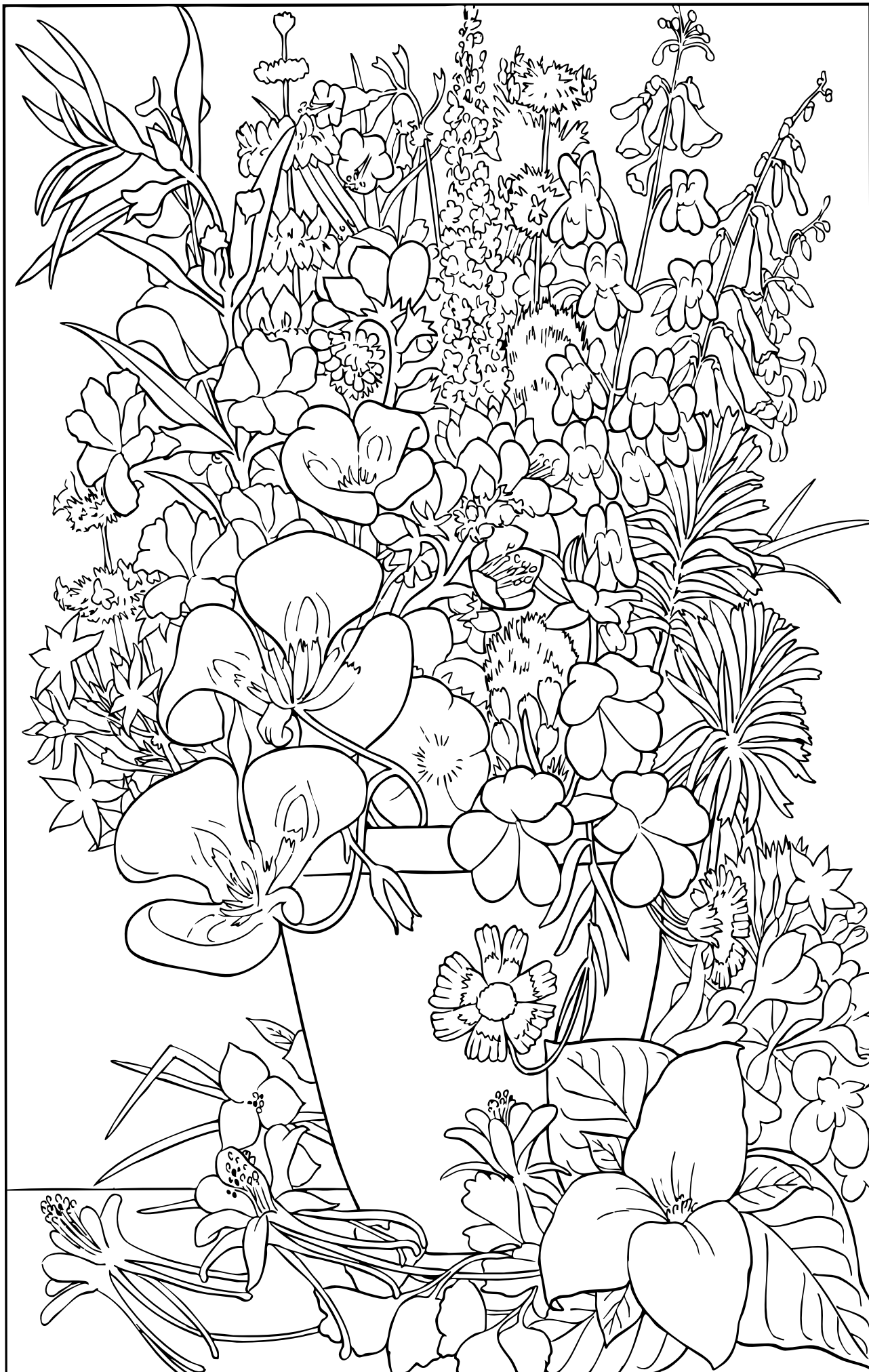


The whole world's broke and it ain't worth fixing
It's time to start all over, make a new beginning
There's too much fighting, too little understanding
It's time to stop and start all over
Make a new beginning

Start all over
Start all over
Start all over
Start all over

We need to make new symbols
Make new signs
Make a new language
With these we'll define the world
And start all over

Start all over
Start all over
Start all over ...



Opnieuw beginnen

Door: Valerie

Nieuw begin, nieuw begin, ik merk dat ik geen zin heb in een nieuw begin. Talloze keren ben ik diep gevallen en talloze keren ben ik weer opgekrabbeld. Vaak dacht ik: nu wordt het beter. Maar eigenlijk werd het nooit echt beter. Eerder slechter. Wel heb ik veel geleerd en doe ik daar mijn voordeel mee, maar blijkbaar is kennis niet genoeg om niet uit balans te raken. Je lichaam heeft een eigen plan, je geest ook. Ik was altijd op zoek naar het geluk, net als velen met mij in het westen. Maar geluk is niet te koop en ook niet te manifesteren, hoe hard je ook je best doet. Ik zal moeten accepteren dat er altijd terugslagen zullen zijn. Dat ups en downs bij mijn leven horen. Mijn leven aanvaarden zoals het is, op dit moment. Hoe het was en hoe het zal worden. Dat geeft rust en die rust is ook geluk.

Eigenlijk is elke dag een nieuw begin. De moed hebben om je dekbed open te slaan, je benen over de rand te dwingen en op te staan. Ook als je moe bent en depri. Je maakt ontbijt voor jezelf, ook al heb je geen trek. Je wast je, tut je een beetje op en gaat naar buiten. En dan schijnt de zon, zie je blaadjes aan de bomen komen. Je hebt pijn, maar je loopt door. Je loopt de inloop binnen. Mensen glimlachen je een warm welkom. Je pakt een kop thee, je maakt een praatje. Je krijgt een heerlijke verse maaltijd. Er wordt gelachen. Je loopt blijer naar huis. Dat is ook geluk.

Het was winter. Het was grijs en kaal. En het werd weer lente. Een explosie van fris en groen. Nieuw leven. Na elke donkere periode komt er weer een lichte. Na elke nacht komt er weer een dag. Dat is hoop. De hoop die doet leven. Ook al is je leven geen Instagram collage. Geen plaatjes van een afgetraind bikiniwaardig lijf, een paleis in Dubai met dito man, living the free life. Maar een zonnestraal op een verkilde wang. Een gek grapje van een spontane vriend. Het maakt je dag goed. Het maakt dat je kiest voor weer een dag. Telkens weer.



De Cirkel van Creativiteit

Door: Martin Groen



Elke column die ik schrijf is een nieuw begin. Een frisse invalshoek. Nieuwe inzichten, opgedaan onderweg, vinden langzaam hun weg naar papier. Maar hoe gaat dat eigenlijk? Is een lege pagina niet beangstigend?

Zeker. Na jarenlange ervaring met kunst en creativiteit kan ik je vertellen: die spanning blijft. Maar tegelijk is het ook een prachtig moment. Een wit vlak vol potentie. Alles is nog mogelijk. Nog niets ligt vast.

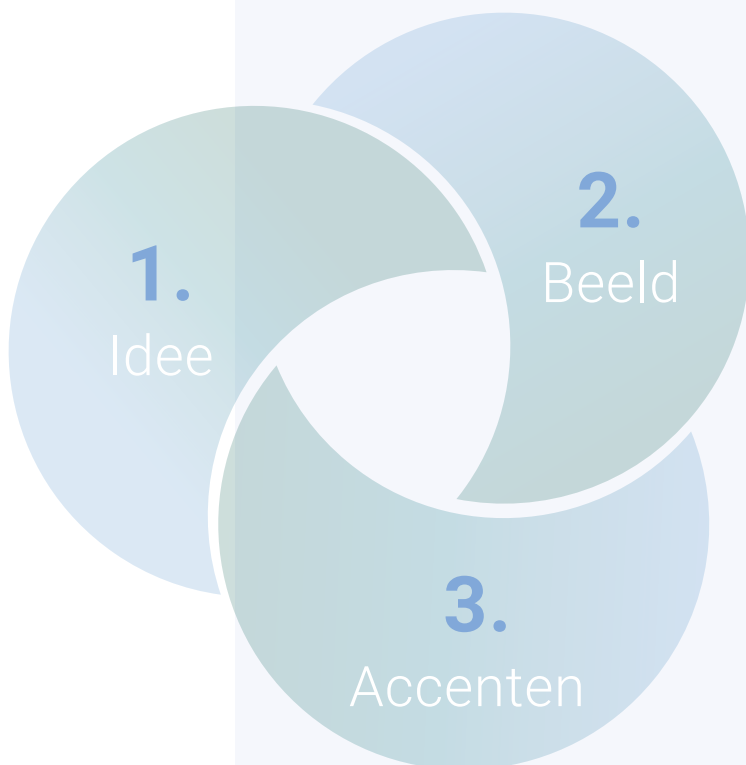
Mijn creatieve werk — waaronder ook dit schrijven valt — begint meestal met een helder idee. Voor deze column is dat: hoe start ik een creatief proces ondanks obstakels? Dat idee geef ik vervolgens een vorm. In dit geval: het beeld van een moment vol potentie. Daarna volgt de uitleg.

Die uitleg zie ik als het aanbrengen van accenten. De contouren worden duidelijker, de kern krijgt kleur. En om terug te komen op mijn vraag: deze lege pagina vul ik woord voor woord. Steeds een kleine stap vooruit. Ik streef naar slechts 1% vooruitgang per keer. Het eindresultaat? Dat laat ik voorlopig los. Deze werkwijze past bij mij. Zo schrijf ik mijn columns. Maar ook mijn muziek ontstaat op dezelfde manier. Dit eenvoudige kader kun jij ook toepassen in je eigen creatieve proces:

1. Idee. 2. Beeld. 3. Accenten.

Toch is er nog iets essentieels dat vaak onderbelicht blijft: wanneer stop je? Wanneer is het af? Het antwoord is verrassend simpel: als het goed voelt. Dat moment bepaal jij. En ja, ook dat kan spannend zijn. Wanneer weet je het zeker?

Misschien helpt het om het einde niet als slot, maar als tussenstadium te zien. Je sluit iets af, zodat je weer opnieuw kunt beginnen. En zo blijft de cirkel rond. Want elk einde draagt al het begin in zich. En misschien is dat wel het meest creatieve wat we kunnen doen: steeds weer opnieuw durven beginnen.



Groeiend verlangen

Door: Stieneke Koomans – van de Dries



Wat heb ik al bereikt?

Ik woon op mijzelf in een appartement.

Ik heb meerdere studies afgerond.

Een aantal jaar werkervaring.

Ik heb na psychische ziekte: participatie,
vrijwilligerswerk
en dagbesteding gedaan.

Ik ben geliefd op deze plekken

en dat vult mijn hart met dankbaarheid.

Maar wat wil ik dan meer?

Waar komt het verlangen vandaan naar meer?

En zou ik dan ook gelukkiger zijn?

... of is het tijd te accepteren zoals het is?

Wat verlang ik dan meer?

Ik verlang naar een doel om nuttig bezig te zijn,
voor een goed doel voor mens en
maatschappij.

Ik wil zelfstandig zijn in betaald werk.

Wie weet groei ik nog verder,
en dat heeft tijd nodig.

Wie weet is het goed te verlangen naar groei,
zodat ik er naar sta om te groeien en bloeien.

Ik blijf dromen en verlangen.

Ik voel dat het verlangen sterk is.

Kan ik nog groeien?

Ik mag leren lief te zijn voor mijzelf,
en mild zijn voor mijn kwetsbaarheid.
Dat is ook groei zie ik.

Nu in het schrijven van dit gedicht,
voel ik de strijd met acceptatie
Voel ik de strijd met het verlangen naar meer,
ik voel dat het willen blijft.

Het is tijd te accepteren zoals het is.

Tijd om mezelf te omarmen.

Precies zoals ik ben en met wat ik nog kan.

Acceptatie is een mooi doel,
waarin ik mag groeien.

Ik zie dat acceptatie van het nu,
ook groei is.

Acceptatie van wie ik ben en wat ik nog kan.
Dat geeft rust en innerlijke vrede.

Ik hoef niet langer aan het touw te trekken,
wat mij frustratie geeft en vermoeidheid.
Ik open gewoon mijn handen en laat het touw
los.

Acceptatie is een nieuw begin of fase in ons
herstel.

Het geeft ruimte voor zelfcompassie:
geduld, liefde en trouw aan onszelf,
hoe mooi is dat!

Het is het geloof dat ik mag zijn wie ik ben!



Een nieuw begin voor Mijnheer Mol en Egbert Egel

Door: Hugo Klaus

Er was een opwinding in het bos toen het nieuws zich verspreidde dat Mijnheer Mol en Egbert Egel opnieuw vader waren geworden. Het was een zonnige ochtend toen de bosbewoners samenkwamen om de nieuwkomers te verwelkomen. Deze geboortes markeerden een nieuw begin voor de families van Mijnheer Mol en Egbert Egel, en voor het bos zelf.

Mijnheer Mol, altijd de bescheiden en hardwerkende bewoner van het ondergrondse koninkrijk, was zichtbaar trots. Zijn familie had altijd een bijzondere plek in zijn hart gehad. Nu was het gezelschap uitgebreid met enkele mollige kleintjes die piepend en ongeduldig door hun gangen kropen. De jonge mollen waren een bron van vreugde en zorgde voor een constante bedrijvigheid in de gangetjes onder de grond. Hun komst betekende een frisse start vol nieuwe avonturen en ontdekkingen.

Egbert Egel, daarentegen, stond vol trots bij zijn nest. De kleine egeltjes, met hun zachte stekeltjes en nieuwsgierige oogjes, waren een bron van fascinatie voor alle dieren. Egbert's wijsheid en geduld als vader waren alom bekend en het was geen verrassing dat hij met liefde en toewijding voor zijn nieuwe kroost zorgde. Voor Egbert betekende dit een hernieuwde kans om de vreugde van het vaderschap te ervaren en zijn kennis door te geven aan een nieuwe generatie.

Het bos barstte van vreugde en activiteit. De vogels zongen luider, de konijnen dartelden vrolijk rond, en zelfs de oude uil glimlachte goedkeurend vanaf zijn hoge tak. De geboorte van de jonge mollen en egels was een gelegenheid voor iedereen om samen te komen, verhalen te delen en de banden van hun gemeenschap te versterken. Het was een symbool van wedergeboorte en vernieuwing voor het hele bos.

Er werden feesten georganiseerd, waarbij de dieren samenkwamen om lekkernijen te delen en spelletjes te spelen. De eekhoorns brachten noten en bessen, de kikkers zongen hun melodieën bij de vijver, en de vlinders fladderden vrolijk rond, toevoegend aan de feestelijke sfeer. Deze festiviteiten markeerden het begin van een nieuw hoofdstuk in het gezamenlijke leven van de bosbewoners.

De dagen gingen voorbij, maar de vreugde van de nieuwe geboortes bleef in de harten van alle bosbewoners. Mijnheer Mol en Egbert Egel werden vaak gezien, druk in de weer met hun kleintjes, hen lerend om te graven, te eten en te spelen. Hun toewijding en liefde waren een voorbeeld voor iedereen, en hun kleintjes brachten een gevoel van vernieuwing en hoop voor de toekomst.

Het bos, altijd al een plek van wonderen en magie, had weer zijn schoonheid en betovering bewezen. Met de nieuwe generatie mollen en egels was er een belofte van een nog mooiere toekomst, vol avonturen en verhalen die nog verteld moesten worden. Dit nieuwe begin bracht een frisse wind van verandering en verwachting met zich mee.

En zo, met de zon die onderging en de sterren die aan de hemel verschenen, was het bos een plek van vrede, liefde en eeuwige verbondenheid. Mijnheer Mol en Egbert Egel, trots en gelukkig, keken naar hun kleintjes en wisten dat ze de wereld een beetje mooier hadden gemaakt. Dit was het begin van een nieuw, prachtig hoofdstuk in hun leven en in het leven van het bos.



Oproep: Schrijf mee aan De Opsteker



De Opsteker is dé herstelkrant, gemaakt door en voor volwassen cliënten van Yulius. In De Opsteker delen we herkenbare verhalen, persoonlijke ervaringen, gedichten, tips en inzichten die kunnen inspireren, raken of een steuntje in de rug bieden. Alles wat te maken heeft met herstel, hoop, kwetsbaarheid én kracht krijgt hierin een plek.

Deze week is de nieuwste editie weer verschenen vol met openhartige verhalen en herkenbare momenten waar je misschien wel iets van jezelf in herkent. Want hoe verschillend onze situaties ook zijn, we lopen allemaal tegen dingen aan. En juist door die ervaringen met elkaar te delen, maken we elkaar sterker.

Heb jij ook iets te vertellen? Misschien heb je een persoonlijke ervaring, een gedachte

die je graag wilt delen, een gedicht of een praktische tip waar anderen iets aan kunnen hebben. Groot of klein, alles is welkom. Samen maken we De Opsteker tot een krant die écht van ons allemaal is.

Wil je meeschrijven of heb je vragen? Neem gerust contact op met hoofdredacteur Susanne Dekker-Schmitz via s.dekker-schmitz@yulius.nl. We kijken uit naar jouw bijdrage!

Eenzame echo

Het water erodeert door mijn ziel,
bij een persoonlijkheid o zo fragiel
Een eenzame echo is alles wat klonk,
totdat het uiteindelijk in dit water verdronk

Dit land kent bergen en dalen,
en door jou zal ik die top zeker halen
De paden leiden mij naar een ander spoor,
het spoor waar ik toe behoort

Door: Lyan



HERE COMES THE SUN

The Beatles

Here comes the sun, doo, dun, doo, doo
Here comes the sun, and I say
It's all right

Little darling, it's been a long cold lonely winter
Little darling, it feels like years since it's been
here

Here comes the sun, doo, dun, doo, doo
Here comes the sun, and I say
It's all right

Little darling, the smile's returning to the faces
Little darling, it seems like years since it's
been here

Here comes the sun
Here comes the sun, and I say
It's all right

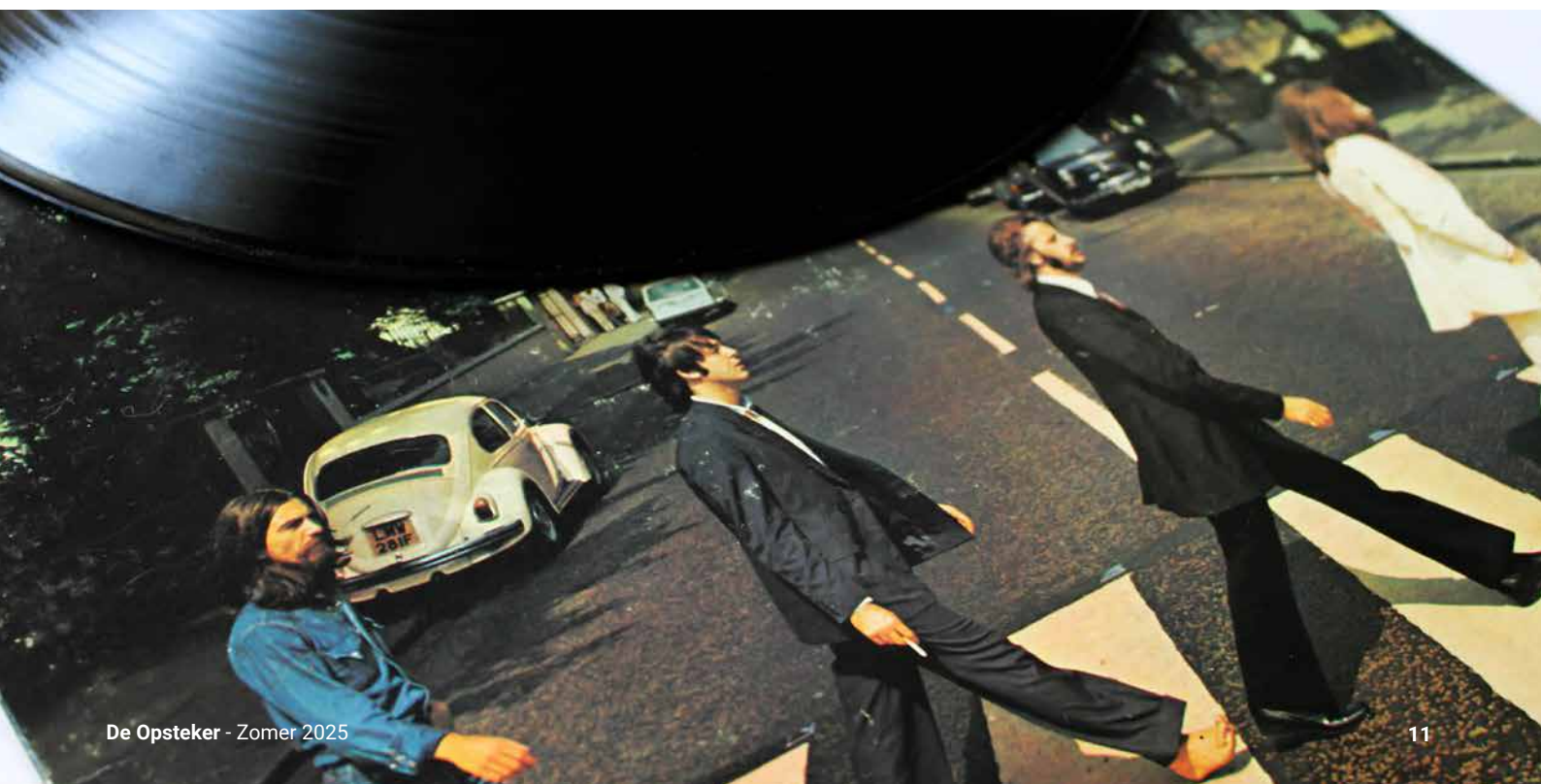
Sun, sun, sun, here it comes
Sun, sun, sun, here it comes
Sun, sun, sun, here it comes
Sun, sun, sun, here it comes
Sun, sun, sun, here it comes

Little darling, I feel that ice is slowly melting
Little darling, it seems like years since it's
been clear

Here comes the sun, doo, dun, doo, doo
Here comes the sun, and I say
It's all right

Here comes the sun, doo, dun, doo, doo
Here comes the sun
It's all right
It's all right

Door: Martin Groen



Boekentip

Door: Thijs van Rijn

Bij een boekentip neem je natuurlijk altijd je eigen interesses en voorkeuren mee. Één van mijn interesses is geschiedenis. De geschiedenis van je eigen woonplaats is dan natuurlijk extra interessant. In een Facebookgroep over de geschiedenis van Dordrecht kwam ik foto's tegen van de klederdracht op de Zuid-Hollandse eilanden. Het boek heet 'De Keuvels van het Overmase', en is geschreven door P.W. De Zeeuw.



Een keuvel is de hoofdbedekking die je bij de vrouwelijke klederdracht zag. Grofweg was er op alle Zuid-Hollandse Eilanden dezelfde klederdracht, met wat minieme verschillen. Dit is al een groot verschil met de Zeeuwse klederdracht, die per dorp, eiland en ook geloofsrichting kon verschillen.

Het boek is doorspekt met leuke anekdotes, historische omschrijvingen en foto's. De generatie die na 1890 geboren is, heeft de klederdracht al niet meer aangehouden. Je ziet op de foto's ook de veranderingen die begonnen te ontstaan in de kledingstijl. Op internet zijn er nog allerlei tweedehands exemplaren van dit boek te vinden.

Nieuw begin

Een nieuwe zin, is al een nieuw begin
Je stopt er steeds weer nieuwe woorden in

De tweede zin volgt op de eerste zin
De derde zin heeft ook weer een begin
Waarna je dan weer iets nieuws verzint
En alles in feite weer opnieuw begint

In feite is er geen houden meer aan
Je bent een nieuwe weg gegaan

Want bij elke nieuwe zin
Begint een nieuw begin

Door: Thijs van Rijn



Dordtpas

Voor wie is de Dordtpas?

Door: Stieneke Koomans – van de Dries



Kort antwoord: voor iedereen. Met Dordtpas haal je alles uit je stad. Ga gratis naar de film, musea en attractieparken. Met korting sporten, koffiedrinken, uiteten en naar workshops. Zoveel acties, zo weinig tijd. Haal nu alles eruit wat erin zit! Personen in Dordrecht met een laag inkomen komen in aanmerking voor een gratis pas. Had jij op 1 december een bijstandsuitkering? Dan wordt de pas automatisch naar je opgestuurd. Zo niet, dan kun je de pas zelf gratis aanvragen. Let op: ook als je vrijwilligerswerk doet, kan je in aanmerking voor een gratis Dordtpas. Dordtpas met een voltarief €50 is voor iedereen te koop, van binnen en buiten Dordrecht. Kijk voor meer acties op de website <https://www.dordtpas.nl/acties>

1



2



3



4



5

Diverse acties deze zomer met de Dordtpas:

- 1. Onbeperkt 50% korting op gratis stadswandeling**
in Gorinchem standaardtarief van €10,- voor €5,-
- 2. Kanoën in de Biesbosch**
1x 60% korting op huur 1- of 2-persoons kano (2 uur) standaardtarief van €23,50 voor €9,40
- 3. Stadswandeling in Dordrecht**
standaardtarief van €12,50 voor €0,-
- 4. Rondvaart Dordrecht**
Startend naast de Wijnbrug vaar je onder druppelende bruggen, langs donkere doorkijkjes en kolossale pakhuizen. Je komt ogen tekort, zeker als de Dordtevaar vervolgens koers zet naar de Oude Maas.
1x rondvaart (april-oktober) volwassene van €10,- voor €5.
- 5. Diergaarde Blijdorp** entree voor €5,-

Een verloren vriendin



Door: Lyan

Als iemand overlijdt, begin je dan weer helemaal opnieuw? Met alles? Of ga je juist door? Dat vroeg ik me af toen mijn beste vriendin overleed.

Ik viel in een gat. Mijn dagen gingen er heel anders uitzien. Ik appte veel met haar. Sprak haar bijna elke dag. Maar ik ben me gedurende de tijd gaan realiseren dat een einde van een vriendschap niet het einde van jouw leven betekent. Wel is het een nieuw begin. Het begin van een ander leven dan je gewend bent.

Ik had wel andere vrienden, maar niemand was zoals zij. We waren op zoveel vlakken hetzelfde. Hielden van bordspellen, deden dezelfde opleiding, keken dezelfde tv-programma's, et cetera. Het waren mijn andere vrienden waar ik op terug moest vallen toen ik haar verloor. Inmiddels heb ik zoveel andere vrienden gemaakt. Niemand is zoals zij, maar ook zij hebben zo hun overeenkomsten met mij. Mocht jij ook iemand verliezen, bedenk je dan dat het je andere vrienden zijn waar je op terug kan vallen. Praat met hen, zoek afleiding met hen en spreek met hen af. Zoek het in kleine dingen, zoals hobby's en samen dingen ondernemen.

Wat ik nog steeds jammer vind is dat m'n beste vriendin er niet bij is geweest toen ik mijn eerste baan en mijn eerste eigen woning kreeg. Daar baal ik altijd nog van. Maar het leven gaat verder. Juist door verder te gaan kun je op een gegeven ogenblik het verlies beter een plek geven. Ook jij gaat nieuwe stappen zetten nadat iemand is weggefallen. Dit zal je toch zonder de ander moeten doen.

Mocht ook jouw vriend of een andere naaste overlijden, bedenk dan dat het niet een einde is maar een nieuw begin. En een begin kan vol kracht zitten. Vol intentie om alles beter te maken. Mogelijk beter dan hoe het was. Beter dan hoe je ooit voor mogelijk hebt gehouden.



“Juist door verder te gaan kun je op een gegeven ogenblik het verlies beter een plek geven”.

You're broken down and tired
Of living life on the merry-go-round
And you can't find the fighter
But I see it in you, so we gonna walk it out

Move mountains
We gonna walk it out
And move mountains

And I'll rise up
I'll rise like the day
I'll rise up
I'll rise unafraid
I'll rise up
And I'll do it a thousand times again

And I'll rise up
High like the waves
I'll rise up
In spite of the ache
I'll rise up
And I'll do it a thousands times again

For you
For you
For you
For you

When the silence isn't quiet
And it feels like it's getting hard to breathe
And I know you feel like dying
But I promise we'll take the world to its feet

Move mountains
Bring it to its feet
Move mountains

And I'll rise up
I'll rise like the day
I'll rise up
I'll rise unafraid
I'll rise up
And I'll do it a thousand times again

For you
For you
For you
For you

All we need, all we need is hope
And for that we have each other
And for that we have each other
We will rise
We will rise
We'll rise, oh, oh
We'll rise

I'll rise up
Rise like the day
I'll rise up
In spite of the ache
I will rise a thousands times again

And we'll rise up
Rise like the waves
We'll rise up
In spite of the ache
We'll rise up
And we'll do it a thousands times again

For you, oh, oh, oh, oh, oh
For you, oh, oh, oh, oh, oh
For you, oh, oh, oh, oh, oh
For you



Begin
de dag
elke keer weer
met een liefdevolle lach

Geniet

Door: Lyan



COLOFON

De Opsteker verschijnt 4x per jaar

Aan deze krant werkten mee:

Angéla van Overdam, Thijs van Rijn, Valerie,
Lyan, Martin Groen, Hugo Klaus
Stieneke Koomans – van de Dries

Neem voor meer informatie contact op met
de ondersteuners van de cliëntenraden via
clienraad@yulius.nl.

Beeld:

Shutterstock

Opmaak:

Ilse van den Broek

Redactieadres:

Yulius, Centrale Cliëntenraad
Postbus 753
3300 AT Dordrecht



Meeschrijven?

Kopij of reacties stuur je naar
clienraad@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 waarnaar is
verwezen. Alle inhoud is beschermd door het
eigendomsrecht. Het is niet toegestaan om
(delen van) afbeeldingen en/of teksten van
De Opsteker over te nemen.