

de opsteker

Het thema van deze Opsteker is 'licht in het donker'. We hebben specifiek dit thema gekozen, omdat veel van onze lezers problemen ervaren met de donkere winterdagen. Je hebt dan een lichtpuntje nodig: een positieve ervaring. Daarom schrijven ik en de redactieleden over hun problemen van de donkere dagen en hoe zij hier een positieve draai geven.

Ook ik heb 's winters vaker last van somberheid en depressie dan in de zomerperiode. Belangrijk is natuurlijk dat je eventuele medicatie blijft slikken. Een ander iets wat jou mogelijk kan helpen is een daglichtlamp. Ik heb er zelf twee jaar geleden één aangeschaft en ik moet bekennen dat dit mij goed steunt in de donkere dagen.

Wat is een daglichtlamp nou precies? Het is een lamp die heel veel licht geeft. Licht gelijk aan de kracht van de zon. Zo krijg je de vitaminen van de zon binnen zonder daadwerkelijk blootgesteld te worden aan de zon zelf. Veel depressies zijn gebaseerd op een tekort aan de vitaminen van de zon, daarom biedt de daglichtlamp bij veel mensen een uitkomst. Ook slaapproblemen, problemen die ook vaker voorkomen bij somberheid en depressie, kunnen deels aangepakt worden door de daglichtlamp.

Onthoud wel: om een daglichtlamp aan te schaffen is contact met jouw begeleider noodzakelijk. Niet iedereen reageert er zo goed op. Heb jij bijvoorbeeld last van manieën, kan een daglichtlamp dit uitlokken.



Sommige mensen ervaren andere klachten dan somberheid en depressie. Zij hebben bijvoorbeeld last van achterdocht en angstklachten. Helaas biedt de daglichtlamp hier geen oplossing voor. Heb jij vooral hiervan veel last, zou ik je adviseren om erover in gesprek te gaan met jouw begeleider. Kijk bijvoorbeeld samen naar jouw signaleringsplan om zo erachter te komen wat jou op dat moment kan helpen. Somberheid en depressie zijn dan wel een geheel ander probleem, maar ook daar kun je last van hebben in de donkere winterdagen.

Door: Lyan

Rituelen

Lees Angéla op pagina 4



Gezond escapisme

Lees Thijs op pagina 7



Donkere dagen

Lees José
op pagina 9



Dordtse Decemberdagen

Vanaf 12 december verandert de Dordtse binnenstad in een sfeervolle winterwereld. Je slentert langs de gezellige chalets van de Decembermarkt, geniet in de Wintertuin van nostalgische kermisattracties en winterse lekkernijen, en ontdekt de stad tijdens bijzondere rondvaarten en stadswandelingen. De Dwaalspoor lichtjesroute voert je dit jaar weer langs het historische havengebied, compleet met nieuwe verrassingen en betoverende lichtjes. En natuurlijk mag een bezoek aan de IJsbaan Dordrecht niet ontbreken.



DECEMBERMARKT

Op zaterdag 13 en zondag 14 december verandert de Grotekerksbuurt en Groenmarkt opnieuw in een sfeervol kerstdorp. Gezellige houten kersthuisjes schitteren in het licht van twinkellende lampjes en bieden je een verrassend aanbod aan bijzondere kerstcadeaus en feestelijke artikelen. Na de succesvolle edities van 2023 en 2024 wordt de Decembermarkt dit jaar nóg groter en mooier, met maar liefst 50 houten chalets. Alles draait om kwaliteit, gezelligheid en producten die perfect passen onder de kerstboom of zorgen voor die ultieme kerstsfeer in huis. Sfeervol winkelen in gezellige binnenstad.



**LICHTKUNSTWERKEN
IN HISTORISCHE
BINNENSTAD**

Ook dit jaar staat de Dwaalspoor wandelroute op de agenda tijdens de Dordtse Decemberdagen. Het is één van de hoogtepunten van het evenement. Dagelijks van 12 december t/m 4 januari van 17.00 tot 22.00 uur. De route van Dwaalspoor is ongeveer 1,5 kilometer, dwars door het historische centrum. Laat je op diverse locaties verrassen door lichtkunstwerken op bijzondere (monumentale) panden en plekken in de stad.



**SCHAATSEN IN
HET HART VAN
DORDRECHT**

Dit jaar is de overdekte ijsbaan niet zomaar terug, maar wel op een heel bijzondere plek: op en over het water bij de Spuiboulevard. Van 5 december 2025 tot en met 4 januari 2026 ben je van harte welkom om te komen schaatsen en te genieten van een winter vol plezier. Kom tot rust op ons winterterras, met uitzicht op de ijsbaan. Bestel een warme chocolademelk met slagroom of proost samen op de winter met een glas glühwein. De ideale plek om even op te warmen en te genieten van de sfeer. Een entreekaartje kost € 6,00 en is twee uur geldig. Daarna wordt de baan geveegd en maken we plaats voor nieuwe schaatsers. Schaatsen huur je voor € 4,00 bij VVV Dordrecht. Er zijn ijshockeyschaatsen in diverse maten en voor de kleintjes zijn er glij-ijzers beschikbaar.

Door: Stieneke Koomans van de Dries

Een Samaritaan in Gazastad

Door: Valerie

In nacht en ontij ligt hij daar
Door duisternis omsloten
Zijn lichaam en zijn ziel voor dood
In koele bloede neergeschoten

Zijn vrienden zijn gehaast gevlucht
Te laf om om te kijken
Nu ligt hij daar, gewond, een wrak
De dood zal geen duimbreed wijken

'Levi Davids het is gedaan
Je zult verrekken tussen de Palestijnen
Je hebt je zo vol gram geweerd
Nu zal je eer verdwijnen'

Hij sluit zijn ogen en zakt weg
Ziet de film voorbijgaan van zijn leven
Hij geeft zich over aan de dood
'Dag vrouw, dag vrienden, het was maar
even'

Dan is hij gebaad in licht
Is dat zijn oom in de hof van Eden?
'As-salaam 'alaykum 'zegt hij zacht
'Je hebt genoeg geleden'

Twee ogen door een sjaal omlijst
Kijken naar zijn wonden
Twee handen strekken zich naar hem uit
Een engel is door God gezonden

De engel draagt hem naar zijn huis
En warmt voor hem een bad
Shalom, mijn vriend zegt Levi Davids
Als hij ontwaakt in Gaza Stad





Rituelen

Door: Angéla van Overdam

Herdenken van een geliefde kan elke dag. Maar op 2 november elk jaar is het Allerzielen. Hierbij worden naasten herdacht die niet meer onder ons zijn. Er worden kaarsen gebrand en op vele plekken in het land zijn er herdenkingen. Juist door zulke warme herinneringen besef ik hoe belangrijk kleine rituelen zijn in donkere periodes.

Zelf brand ik soms een kaarsje bij de foto van mijn vader. Dit geeft mij rust en een gevoel of hij nog steeds dichtbij is. Toen ik het nummer hoorde van Suzan en Freek: "lichtje branden", zette het me terug in de tijd.

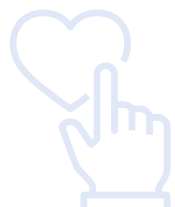
Mijn vader leefde nog en had altijd een mooi gevoel voor humor. Hij kon de woorden niet meer volledig uitspreken maar hij hoorde een helikopter boven het huis vliegen. Hij zei "hollikopter" en we lachten het uit. Een mooie warme herinnering die ik niet gauw meer zal vergeten.

Herinneringen maken is voor iedereen anders. In de donkere periode van het jaar komen er altijd dagen waar iemand een sterke herinnering aan heeft of maakt. Zoals Sinterklaas, Kerst en Oud en Nieuw. Dit kan ook wel een druk leggen op je persoonlijke gestel. Vooral als er een winterdepressie op de loer ligt of een andere onderliggende ziekte.

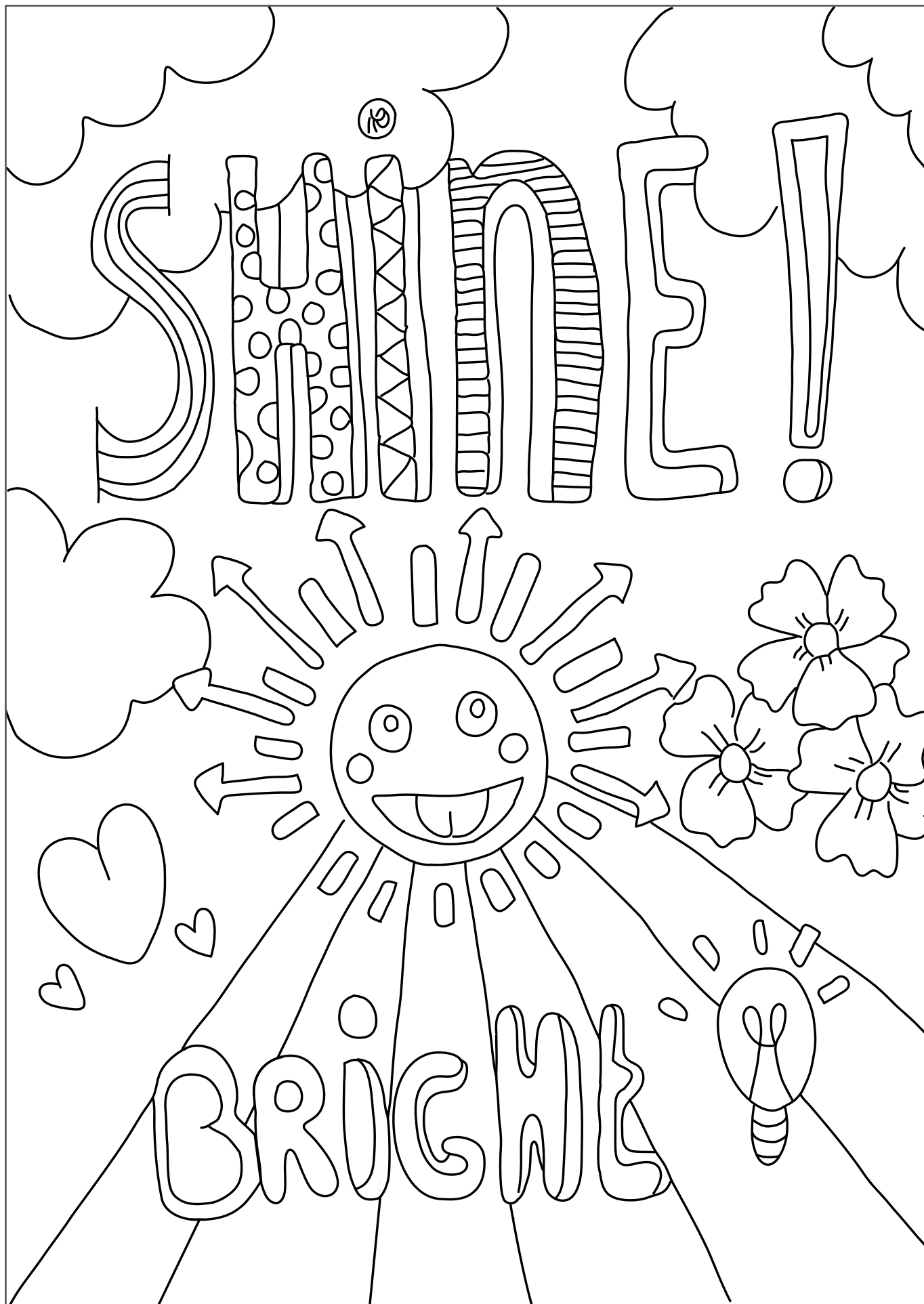
De dag komt zoals het komt. Geniet van de kleine dingen om je heen en wees dankbaar. Herinneringen verwarmen zelfs als de dagen donker zijn.

Hoe kom je de donkere dagen door?

- Brand wat kaarsjes als het donker wordt. Niet alleen voor de sfeer maar ook voor een warm gevoel.
- Luister je favoriete muziek bij het opstaan.
- Zet een wekker en neem een heerlijke douche.
- Leef in het nu en bekijk de dingen dag voor dag.
- Eventueel lichttherapie of een daglichtlamp als dit geschikt voor je is. Vraag hiernaar bij je begeleiding.
- Maak een wandeling als het licht is, dit zorgt voor een goed dag- en nachtritme.
- Doe een powernap van 20 minuten.
- Sociale contacten onderhouden door middel van iets actiefs te doen met elkaar.
- Pak een hobby op die is blijven liggen.



"De dag komt zoals het komt.
Geniet van de kleine dingen om
je heen en wees dankbaar."



Door: Angéla van Overdam



LICHTJE BRANDEN

Suzan en Freek

Sterke mensen huilen niet
Die voelen meestal geen verdriet
Wat als ik zeg dat het ook anders kan?
*Want waar jij bent ben ik geweest
En eigenlijk soms daar nog steeds
Ik schrik er dan ook niet meer zo van*

Niemand die naar je kijkt
Of even bij je blijft
*Middenin de mist
Om te vragen wat er is*

Ik beloof, ik laat de lichten aan
Dan voelt het donker niet zo zwaar
Ik hoop dat je jezelf weet terug te vinden
Ik geloof dat soms de dingen gaan
Zoals ze in de sterren staan
Misschien moet al het mooie nog beginnen

Ik laat een lichtje branden
Ik laat een lichtje branden voor jou
Ik laat een lichtje branden
Ik laat een lichtje branden voor jou

Dagen dwalen in gevoel
Twijfels over wat je zoekt
Soms wat verloren, dat geeft toch niet
Besluit je om weer terug te gaan
Dan schuif ik graag je stoel weer aan
Weet dat er niets is veranderd hier

Iemand die naar je kijkt
Of even bij je blijft
*Middenin de mist
Om te vragen wat er is*

Ik beloof, ik laat de lichten aan
Dan voelt het donker niet zo zwaar
Ik hoop dat je jezelf weet terug te vinden
Ik geloof dat soms de dingen gaan
Zoals ze in de sterren staan
Misschien moet al het mooie nog beginnen

Ik laat een lichtje branden
Ik laat een lichtje branden voor jou
Ik laat een lichtje branden
Ik laat een lichtje branden voor jou

Door: Angéla van Overdam

Gezond escapisme



Door Thijs van Rijn

Ik zit momenteel in een donkere tijd. Overlijdens en ziektes in familiekring, en andere heftigheden. Naast geloof en spiritualiteit is muziek voor mij ook een manier om licht te blijven zien in het donker.

Ik noem dat 'gezond escapisme'. Muziek is denk ik zo oud als de mensheid. De opnametechnieken die we tegenwoordig gebruiken, zijn dat natuurlijk niet. Maar het doet iets met de ziel. Het is een uitlaatklep voor alle emoties. Niet voor niets hoor je muziek op bruiloften en begrafenis, en speelt het ook een rol in religieuze ceremonies en bijeenkomsten. In het jodendom en het christendom heb je natuurlijk de psalmen, die alle mogelijke menselijke emoties bevatten.

Ik ben van nature wat rustiger en introverter, maar dat is misschien ook wel de reden dat ik van emotionele en wat intensere muziek houd. Niks is bevrijdender dan meebrullen met metal of je laten meeslepen door blues. Het is een uitlaatklep en een vrij effectieve manier om emoties te reguleren.

Het is goed om iets te hebben om je op te richten. Dat betekent niet dat je dingen wegstopt, maar het kan lucht geven. Problemen kunnen je verlammen en blokkeren. 'Gezond escapisme' kan een manier zijn om toch nog vuur te vinden in jezelf.

Persoonlijk heb ik de neiging om erg te piekeren. Het is een worsteling om daar niet vast in te lopen. Dan heb ik bij wijze van spreken al een treurmars in mijn hoofd opgezet. Dan word het tijd om muziek op te zetten waar ik in op kan gaan. Wat voor anderen mensen overkomt als totale herrie, is voor mij dan juist bevrijdende muziek.

Misschien heb jij het meer met breien. Of van mijn part met postzegels verzamelen. Maar het is goed om te doen; het kan voor nieuwe energie zorgen. En wie weet wordt het dan langzamerhand weer wat lichter in het donker.

"Niks is bevrijdender dan meebrullen met metal of je laten meeslepen door blues."



Kerstdiner



De gerechten hieronder zijn voor twee personen.

Door: Lyan



Voorgerecht

Carpaccio salade

- 85 gram rucola
- 1 verpakking carpaccio

Doe wat rucola op een bord. Leg daar overheen de carpaccio, de pijnboompitten, de kaas en de dressing.

Nagerecht

Fruitsalade van sinaasappel, appel, kiwi en rode druiven

- 2 sinaasappels
- 2 appels
- 2 kiwi's
- 1 tros rode druiven

Schil de sinaasappel en kiwi. Snijd de sinaasappel, appel en kiwi in stukjes.

Hoofdgerecht

Gnocci met truffelroomsaus

- 150 gram gnocci
- eetlepel olijfolie met truffelaroma
- 2 braadworsten
- 75 ml kookroom
- 50 gram asperges

Kook de gnocci 2 minuten in een pan met kokend water. Giet ze af. Bak ze vervolgens in een hapjespan 10 minuten zodat ze krokant worden.

Snijd de worst. Bak ze gaar in een koekenpan voor 4 minuten. Haal de worst uit de pan en schenk de kookroom bij het bakvet. Breng het aan de kook voor 2 minuten en voeg de truffelolie toe.

Gril 3 minuten de asperges in een grillpan.





Donkere dagen

Door: José van Holsteyn

Momenteel ga ik elke dag voor mijn werk als ervaringsdeskundige in het donker naar mijn werk en kom ik in het donker thuis. Toch voel ik me prima. Vanochtend was het code geel, vanwege de mist. Het wordt dan wel sprookjesachtig en daar geniet ik van. Ook gebeurt het regelmatig dat er in de ochtend prachtig gekleurde luchten zijn, die vooral tijdens het opkomende zonlicht aanwezig zijn. Vroeger, toen ik depressief was, leek er continu mist te zijn en waren mijn gevoelens bevroren. Ik ben in herstel gekomen door een mix van therapieën, waarin ook de natuur een rol heeft gespeeld. De natuur en samen met anderen zijn, is ontzettend helend.

Dordrecht heeft een lichtjesroute, die dwaalspoor heet en van 12 december tot begin januari plaatsvindt. Het is echt een aanrader. Door de historische binnenstad kan je van 17.00 tot 22.00 uur wandelen langs verlichte historische panden en projecties die verhalen vertellen. Het is een wandelroute van 1,5 km in een sprookjessfeer. Alleen geniet je van wat je ziet en samen kun je ook je ervaringen delen. Met familie zijn hoeft voor mij niet perse. Vroeger was het een verplichting die verstikkend voelde. Nu geniet ik van mijn vrijheid en van de versieringen en de lichtjes buiten, waar je van kan genieten als je in het donker fietst of wandelt. Ook vind ik het fijn om met anderen te wandelen. Op maandag en donderdag

wordt er vanuit FACT gewandeld. Samen met anderen langs de verlichte huizen, door de kou, de mist, soms regen en dan een kopje warme chocolademelk. Mmm... heerlijk! We houden het ook vooral luchtig, want het is ook goed om in het hier en nu te zijn. Even je hoofd leeg maken. Ben je aangesloten bij FACT, bespreek het met je casemanager en wandel mee.

Ik probeer zoveel mogelijk te genieten van kleine dingen, dingen die vanzelfsprekend lijken, maar of ze dat ook zijn? Ik wens je leuke ontmoetingen, beweging, de natuur en als het dan de kortste dag is geweest op 21 december gaan we langzaam weer naar het licht.



Een andere Kerst

Door: Valerie

Myrthe opent haar ogen. Ze knippert tegen het licht. Ze grijpt naar haar hoofd. Ai, wat doet dat zeer. Ze ziet lege flessen op de grond en wijnvlekken op het vloerkleed. Op de grond ligt een gescheurde jurk, wat glimmende pailletten ernaast. Dan herinnert ze het zich weer. Nee! Ze wil het niet weten. Met een ruk trekt ze het dekbed over haar hoofd. Slapen wil ze. Slapen en alles vergeten.

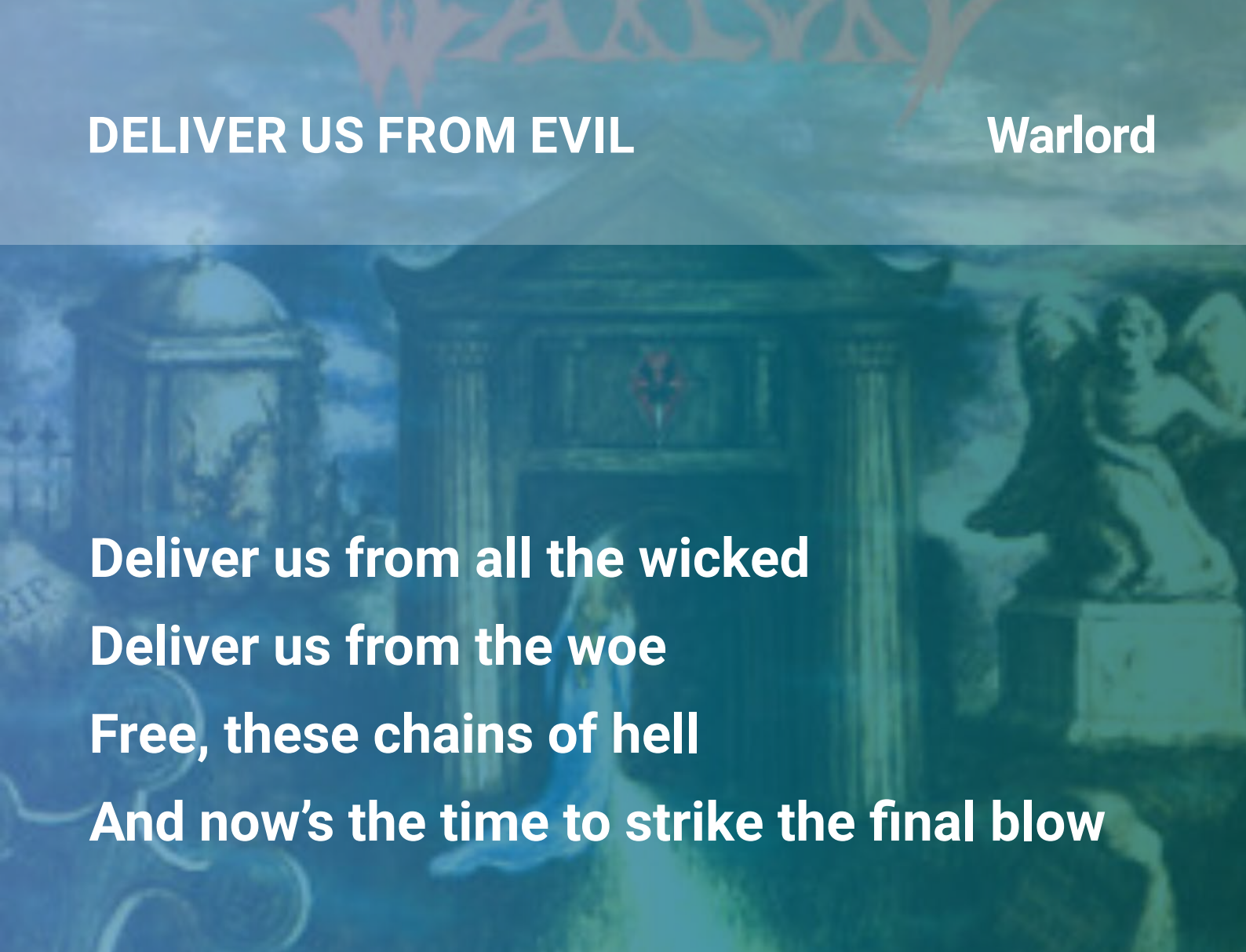


De avond ervoor, Kerstavond. Myrthe werpt een blik in de spiegel boven het dressoir. Stift nog een keer haar lippen. Het is lang geleden dat ze zich zo uitgesloofd heeft. Maar het moet. Deze avond is het keerpunt, dat weet ze zeker. "Het moet Myrthe!" Zegt ze tegen haar spiegelbeeld. Twee grote angstige ogen kijken haar aan. "Het moet", zegt ze nu wat luider. De geurkaarsen verspreiden een diffuus licht. De hapjes van de traiteur staan op de salontafel. Samen met de wijnkoeler met een fles wijn. Door de design speakers klinkt zachte loungemuziek.

Myrthe gaat op de bank zitten. Drapeert haar jurk om zich heen. Zal ze vast een wijntje nemen? Of nog even wachten? De minuten verstrijken. De muziek verstomt. Myrthe kijkt op haar iPhone. Geen berichten. "Verdomme, waar blijft hij nou?" mompelt ze zacht. Nou vooruit dan maar, een wijntje kan geen kwaad. Ze klokt het glas leeg. Voelt zich ontspannen. Nog maar één. En ook een paar oesters. Het is tien uur. De hapjes zijn op. Ze pakt nog een fles wijn. Wat maakt het ook uit? Hij komt niet. Voor wie zou ze zich nog inhouden? Een piepje. Met haar wazige blik leest ze het appje. "Ik vind het moeilijk om te zeggen, maar het werkt niet meer tussen ons Myrthe. Ik kom niet langs. Ik ben bij Esther, een collega. Sorry."

Myrthe verstijft. Haar hoofd tolt. Dat is het dan, het einde. Nu is er geen toekomst meer. Myrthe staat zwalkend voor de spiegel. Ze ziet een dikke verlopen vrouw met een belachelijke jurk. Woest probeert ze de jurk over haar hoofd te trekken. Hij scheurt. De pailletten vliegen in het rond. Ze schuifelt naar haar slaapkamer, trekt het dekbed over zich heen en na een paar seconden slaapt ze in.

Mieuw, mieuw. Wat is dat voor geluid? Laat me met rust, kreunt ze. Mieuw. Het komt vanaf het dakterras. Myrthe wankelt naar buiten. In de hoek zit een rood pluizig hoopje. Ach, het is een katje! Zijn pootje lijkt een beetje geblesseerd. Ze pakt hem op. "Dag andere rooie". Aan zijn hals hangt een kaartje. Vriesestraat 110. Ze moet hem terugbrengen. Snel wast ze zich en trekt haar joggingpak aan. Het katje spint op haar arm. "Wat ben jij een schatje, Dikkie Dik" zegt ze. Nummer 110, dit moet het zijn. Ach, het kattencafé! Daar is ze vaak langsgelopen en heeft ze naar binnen gegluurd. Er zitten mensen aan tafel. Ze opent de deur. "Merry Christmas, schone dame" zegt een grote vrouw met een brede glimlach. "Hé, je hebt ons rode schatje gevonden! Wil je ook soep?"



Deliver us from all the wicked Deliver us from the woe Free, these chains of hell And now's the time to strike the final blow

One by one, to the swords, to the guns!
Two by two, and away we go
Father and Son, heed the words we pray
Deliver us from Evil this day
Deliver us from Evil today

Deliver us from ill minded rulers
Deliver us from all their talk
See all the evil and the greed
These people that seek what they've lost
One by one, to the swords, to the guns!
Two by two, and away we go
Father and Son, heed the words we pray
Deliver us from Evil this day
Deliver us from Evil today
Prepare for the final awakening
Prepare for the time it has come

Look to the heavens! a crack in the sky
The ending of time has begun
. . . and now all that you have is gone . . .

Deliver us from all the hatred
Deliver us from all the sin
And we who believe will eternally sing
These words in which we call the battle hymn!

One by one, to the swords, to the guns!
Two by two, and away we go
Father and Son, heed the words we pray
Deliver us from Evil this day
Deliver us from Evil today
Deliver us from Evil . . . we pray!

Door: Thijs van Rijn

Storm

Door: Angéla van Overdam

Als de herfst haar intrede doet is mijn gevoel
soms niet goed
Ik kan het niet beschrijven, niet eens met een pen
Ze zeggen dat ik in een winterdepressie ben

De blaadjes vallen en dwarrelen in het rond
De storm die in mijn hoofd ontstond,
kan alleen worden opgelost door het licht,
dat valt op mijn aangezicht

Je maakt mij vrolijk en energiek
Toch zijn er dagen bij dan voel ik je niet

Ik ga naar buiten en ben blij als de zon schijnt
voor mij
Mijn stormen luwen en mijn hart voelt zich vrij

“Een warme winter gewenst,
vol lichtpuntjes en aandacht
voor wat belangrijk is.”



COLOFON

De Opsteker verschijnt 4x per jaar

Aan deze krant werkten mee:

José van Holsteyn, Thijs van Rijn, Valerie,
Angéla van Overdam, Stieneke Koomans van
de Dries, Lyan.

Neem voor meer informatie contact op met
de ondersteuners van de cliëntenraden via
cliëntenraad@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
cliëntenraad@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.