



Gezond & Gelukkig



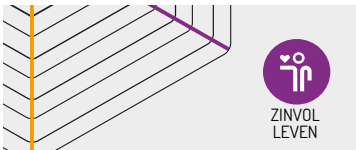
Hoe Positief Gezond ben jij?

Harderwikers delen hun verhaal met jou. Kijk snel op pagina 10, vul zelf de online vragenlijst in en ontdek hoe positief gezond jij bent.



02 Mindful Walk

Mantelzorger Truus Romijn (64) claimt tijd voor zichzelf



03 Positieve Gezondheid

De Roef wordt bijzonder wijkcentrum



04 Samen eten is samen delen

Marlin en Milli koken voor elkaar



06 Kindercollege vol plannen

Kinderen vertellen over hun ideeën voor Harderwijk



08 Het gezicht van corona

Harderwikers delen hun verhalen



10 Suicide Preventie Centrum



11 Hierdenaren helpen elkaar



12 Droom-dekentjes



DENK MEE, DOE MEE!

onlinestadsgesprek.harderwijk.nl



Cursuskorting voor mantelzorgers

Ben jij mantelzorger en wil je de 5-weekse cursus Mindful Walk volgen? Dat kan voor slechts 25 euro.

Meer informatie bij het Servicepunt Mantelzorg van Zorgdat:

Dinsdag, woensdag en donderdag (9-15 uur):

0341 - 42 94 98 of 06 - 46 08 27 46.

Maandag en vrijdag (9-15 uur):

06 - 13 67 33 19

E-mail: mantelzorg@zorgdat.nl

Geluk voor en door Harderwijkers

Bekijk het [geluksmagazine](#) op de website van Zorgdat.

“Mindful Walk leerde me mijn grenzen beter te bewaken”

Heel veel mensen in Nederland zijn mantelzorger. Ze bieden onbetaalde vaak langdurige zorg aan een naaste. Het is dankbaar werk, maar ook pittig. Uit onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau blijkt dat zo'n 10% van de mantelzorgers zich overbelast voelt. Hoe blijf je in balans? Truus Romijn (64) houdt van wandelen in de natuur. Ze combineert dit met ontspannende oefeningen. Mindful Walk heet het. Het past mooi bij activiteiten die ze al deed: yoga en meditatie.

Mantelzorger Truus Romijn (64) claimt tijd voor zichzelf



tevige wandelschoenen, een sportieve jas, een rugzak met proviand. Truus is er klaar voor. Over het Beekhuizerzand ligt een deken van ochtenddauw. Erdoorheen schijnt een verkwikkende najaarszon die de herfstbladeren extra kleur geeft. Vogels kwetteren. Het is nog rustig. Truus tuurt in de verte. “Wat wonen we toch *prachtig*”, mijmert ze. “Je stapt de deur uit en je bent in de natuur.”

Achttien jaar geleden trok ze in bij Peter (nu 70) in Ermelo. Ze hadden het goed. Truus runde een voetre-

flextherapiepraktijk, haar man een communicatietrainingsbureau voor managers. In 2013 veranderde hun leven ingrijpend. Peter zakte plots ineens. Diagnose: een steriele ontsteking in zijn ruggenmerg. Hij hield er een partiele dwarslaesie aan over. Lange tijd dachten ze dat Peter nooit meer zou lopen. Truus stopte met werken. “Anders zou ik het niet redden.”

Tijd voor mezelf

Vooral in het begin had Peter veel zorg nodig. Dat gaat nu beter, maar hij blijft afhankelijk. “Ik doe alles. Het huishouden, de boodschappen, de tuin.” Het is mentaal zwaar. “Vooral voor Peter zelf”, haast ze zich erbij te zeggen. Maar ook voor haarzelf is het niet niks. Daar kwam de zorg voor haar vader bij. Pa overleed in 2018. “Een groot gemis; hij was altijd zo optimistisch. Nu gaat mijn zorg uit naar mijn 91-jarige moeder, die zelfstandig woont.”

Niet dat Truus dreigde om te vallen; volgens haar zijn er mantelzorgers die het zwaarder hebben. “Maar ik kreeg wel behoefte aan tijd voor mezelf.” Ze hoorde van Mindful Walk, gegeven door Jolanda en Dennis van Mindful Run Harderwijk. “Dat sprak me aan, want ik ben dol op wandelen, liefst alleen. Ik hoor dan van alles en zie de kleuren en de lichten. Het natuurschoon komt intenser binnen. Ik deed al aan yoga en meditatie.”

Grenzen bewaken

“In een kleine groep gingen we wandelen in de natuur en deden we ontspanningsoefeningen.” Mindful Walk gaf haar handvatten om tot rust te komen en haar grenzen te bewaken. “Ik vind al gauw dat ik er moet zijn voor de ander, misschien uit schuldgevoel. Ik heb geleerd meer stil te staan bij mezelf en verbinding te maken met mezelf. Want je kunt jezelf wel blijven geven, maar op een gegeven moment heb je jezelf wegge-

geven. En wie blijft er dan nog over?” Truus doet de oefeningen dagelijks. “Dan ga ik bij mezelf na: Hoe zit het met mijn ademhaling? Hoe voel ik mezelf? Dat kan overal. Tijdens het koken, bij het boodschappen doen.” Niet dat ze nu meer wandelt. “Door

dit interview besef ik dat ik toch weer wat in dezelfde valkuil stap.” Truus trekt haar rugzak recht en wandelt door. *Vrij en ongebonden.*

Mantelzorg in Harderwijk

Mantelzorgers hebben de neiging om te lang door te gaan en zichzelf weg te cijferen. Terwijl het juist zo belangrijk is dat je overbelasting voorkomt, voor jezelf én voor de persoon voor wie je zorgt. Blijf dus leuke dingen doen, onderhoud je sociale netwerk en bewaak je grenzen. De consultants van Servicepunt Mantelzorg denken graag met je mee over mogelijkheden die jou kunnen ontlasten. Dat kan van alles zijn. Zoals huishoudelijke hulp, thuiszorg of dagbesteding. Jij kunt dan even tot rust komen. Er zijn ook mogelijkheden om samen op vakantie te gaan met zorg.

Meer informatie: [Zorgdat.nl](#), e-mail: [mantelzorg@zorgdat.nl](#)

Gezondheid is meer dan een prikje bij de dokter

Op tijd bewegen, gevarieerd eten, mensen ontmoeten: voor een gezond en gelukkig leven is meer nodig dan alleen een pilletje of een prikje. Om bewoners van Stadsweiden daarbij te helpen, verrijst in 2022 op de plek van zalencentrum De Roef een bijzonder wijkcentrum. Wat mogen we daar verwachten? En hoe denkt de wijk over de plannen?

Stadsweiden stukje gelukkiger dankzij nieuw wijkcentrum

De opzet is *uniek* voor Nederland. Dat zit 'm in de combinatie van zorg, welzijn en ontmoeting. Want meerdere *organisaties* en verenigingen komen straks samen. Het volledig nieuwe wijkgebouw aan het Zuiderzeepad krijgt bovengronds twee verdiepingen en ondergronds nog een parkeerkelder. Dankzij grote zalen en ruimtes – waaronder een met podium – verdubbelt de omvang van De Roef naar ongeveer 2400 vierkante meter.

Wie en wat?

Welke organisaties zitten daar straks? Denk bijvoorbeeld aan twee huisartsenpraktijken, welzijnsorganisatie Zorgdat, verloskundigen, psychologen, een leefstijlcoach, podotherapeuten, fysiotherapeuten en een diëtist. Maar ook de dansschool en alle verenigingen keren terug. Ook bijzonder: alle partijen volgen de aanpak van *Positieve Gezondheid*. Bij behandeling, hulp of ontmoeting ligt de nadruk niet op de ziekte of de beperkingen, maar op mogelijkheden om gezonder en gelukkiger te leven. Onderzoek wijst dat namelijk uit: wie gezond eet, voldoende beweegt en genoeg sociale contacten heeft, zit beter in zijn vel en ontwikkelt dertig procent minder medische klachten.

Zorgdat is een van de partners. Directeur Carla Venema: “Nu al werken wij met de geluksgerichte aanpak. In een gesprek beginnen we niet bij wat er allemaal mis is, maar vragen we liever: *waar wordt u écht blij van?* Kleine dingen maken verschil. Een wekelijks uitje, een abonnement op de bibliotheek; één positieve ervaring kan al veel in gang zetten.”

Pilletje voorschrijven

Door beter in kaart te brengen hoe iemands leven eruit ziet, is gerichtere hulp mogelijk, vertelt huisarts Annelies van der Hulst. “We weten dat een eenzame oudere eerder medische klachten ontwikkelt. Ik kan dan een pilletje voorschrijven, maar liever geef ik ook een recept voor welzijn.” Samen met collega-arts Bredeweg houdt Van der Hulst praktijk in Stadsweiden. Beiden zochten al langer een grotere praktijkruimte, waar meer maatwerk mogelijk is. “Het is een geweldige wijk, maar er wonen ook veel kwetsbare mensen met sociale problemen. Nu geef ik weleens een telefoonnummer mee van Zorgdat, maar eigenlijk wil je gericht begeleiden naar hulp.” Straks gaat dat heel eenvoudig. “Als het nodig is, loop ik gewoon even mee naar de juiste collega van Zorgdat.”

“Door samenwerking creëer je een fijne plek en de juiste hulp op maat.”

Goed geluisterd

Wijkbewoner Piet Bartelse ziet die nieuwe werkwijze al helemaal voor zich. Dit gaat Stadsweiden goed doen, denkt hij. Piet woont aan het Zuiderzeepad en kijkt uit op De Roef.

De buurt wordt uitstekend betrokken bij alle ontwikkelingen. “Na vragen over de parkeerruimte kwam er een parkeerkelder bij; na opmerkingen over verkeersveiligheid is de aanrijroute aangepast; onze mooie bomen staan in de weg, maar blijven toch gespaard en met alle partijen onder één dak gaan we er écht op vooruit.”

Dat er bij De Roef ook ruimte komt voor ambulante handel – zoals een visboer – vindt Piet een slimme zet. “Zo krijg je veel meer aanloop richting winkelcentrum.” Het wijkhart knapt zienderogen op, merkt hij. “Ik zie het met *vertrouwen* tegemoet.” Wethouder Gert-Jan van Noort (Welzijn) is ronduit trots op wat er al is bereikt: “Het sluit naadloos aan op ons programma *Harderwijk zijn wij samen*. Alle partners werken vanuit dezelfde visie, volgens de methode Positieve Gezondheid. Die richt zich ook op zoveel mogelijk meedoen aan de samenleving. We bezochten soortgelijke projecten in Nieuwegein en Vathorst, maar Harderwijk gaat nog een stap verder. Hier wordt iedereen enthousiast van.”

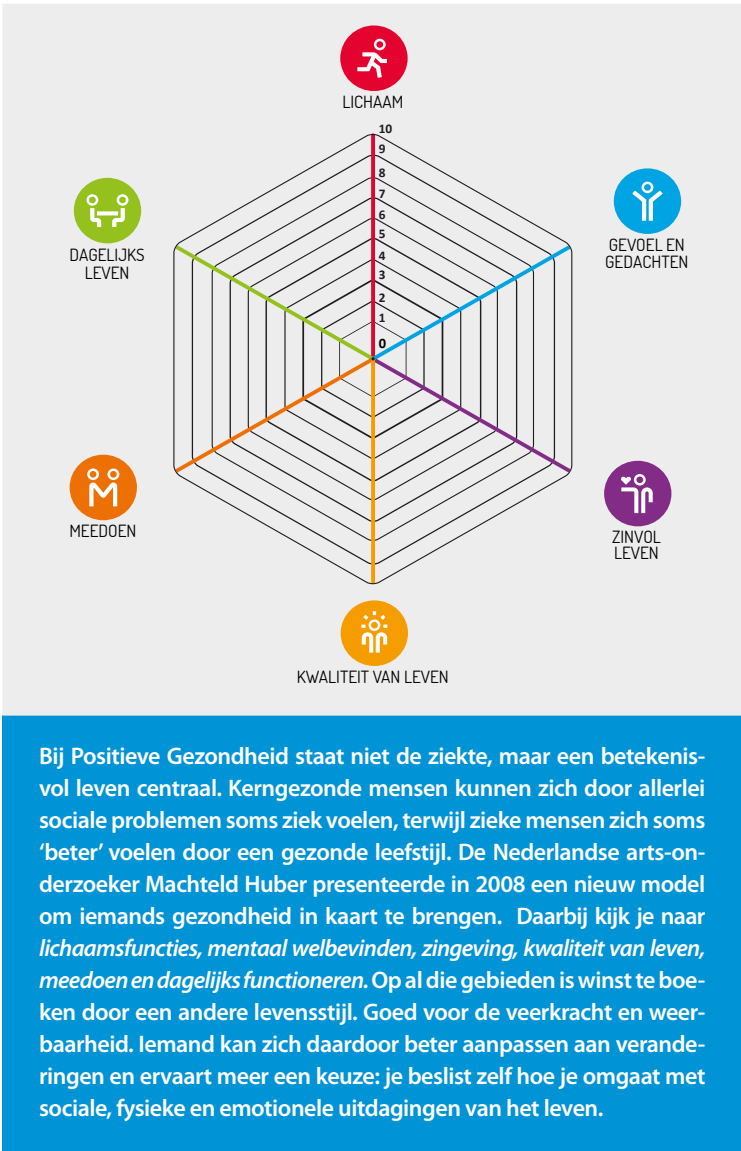
Fijne plek

In 2018 bleek uit onderzoek dat de wijk een ontmoetingsplek wil houden, vertelt Erik Vervoorn, manager van De Roef en De Kiekmure. “Door samenwerking creëer je een fijne plek en de juiste hulp op maat. Straks loop je binnen voor koffie en een praatje, maar kan je ook meedoen aan activiteiten of medische hulp krijgen. Laagdrempeliger bestaat niet.”

Het centrum krijgt naast een hoofdingang ook een aparte entree voor

de huisartsen, vertelt Annelies. “We denken aan een grote ontmoetingsruimte voor alle sociale activiteiten en nog een zorgplein.” Vanwege privacy van patiënten blijven die twee enigszins gescheiden van elkaar. Deze aanpak smaakt naar meer. Samen met wethouder Jeroen de

Jong (Wonen en Ruimte) kijkt Gert Jan onder meer naar De Kiekmure en Hierden. “Maar het zit niet in de stenen. Het is de samenwerking die het verschil gaat maken voor onze inwoners.”



Meer informatie:
Maritha van Huizen
(sociaal werker Zorgdat),
telefoon: (0341) 43 46 56

“Blij dat mijn kinderen zich kunnen blijven ontwikkelen”

Jeugdfonds Sport & Cultuur biedt kansen

Als je moet rondkomen van weinig geld, hoe geef je je kinderen dan toch wat ze nodig hebben? Dat kan een worsteling zijn. Gelukkig zijn er allerlei regelingen. Zoals het Jeugdfonds Sport & Cultuur, dat het mogelijk maakt dat kinderen en jongeren toch kunnen sporten of kunnen meedoen aan een culturele of creatieve activiteit. Janneke maakt er gebruik van voor haar twee kinderen. Daardoor kunnen ze zich blijven ontwikkelen.

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur is er voor kinderen en jongeren uit gezinnen met weinig geld. Dankzij het Jeugdfonds kunnen zij toch meedoen met bijvoorbeeld voetbal, muziekles, turnen, judo, theaterles of nog iets anders. Het lesgeld wordt betaald uit dit potje. In sommige gevallen is het ook mogelijk om attributen vergoed te krijgen die je nodig hebt voor deze activiteiten.

Janneke had altijd een goed inkomen. Maar na haar scheiding en het verlies van haar baan belandde ze in de WW. Ze moet rondkomen van weinig geld. “Ik wil graag dat mijn kinderen zich kunnen blijven ontwikkelen. Maar als je in zo’n situatie zit, weet je soms niet hoe je het allemaal moet doen. Een sociaal werker van Zorgdat attendeerde me op het Jeugdfonds. Toch is de drempel om zoiets aan te vragen hoog, want het is niet fijn om afhankelijk te zijn van anderen. Bovendien moet je je hele verhaal doen. Dat is best belastend. De sociaal werker heeft het voor me geregeld. Dat was fijn.”

Dankzij het Jeugdfonds zit haar dochter nu op muziekles. “Ze is getalenteerd en speelt op een behoorlijk hoog niveau; dat zat er al vroeg in. Mijn zoontje kan straks naar zwemles en gelukkig toch zijn zwemdiploma halen. Dat had ik anders echt niet kunnen betalen. Het is fijn dat dit er is, hoewel je er liever geen gebruik van maakt. Het zou goed zijn als dit meer bekend zou zijn, want ik ken wel meer mensen die dit goed kunnen gebruiken.”



Samen eten is samen delen

Twée gezinnen uit heel verschillende culturen. Welke plek neemt eten bij hen in? Wat eten ze als er familie en vrienden langskomen? We vroegen het Marlin Horbrink en Milli. Ze kennen elkaar van de kinderactiviteiten op het azc, waar Milli verblijft met haar dochter Mary, én van de internationale kerkdiensten.



Romige pompoensoep

- Dit heb je nodig:**
(Voor ong. 4 liter soep!)
 - 1 pompoen (ca. 1.5 a 2 kg)
 - 4 winterpenen
 - 1 zoete aardappel
 - 2 appels
 - 2 sjalotjes
 - 2 teentjes knoflook
 - 2 a 3 kip bouillonblokjes
 - Kookroom (150 ml)
- Citroensap
 - Naar smaak: Kerriekruiden, zeezout, knoflookpeper**Garnering:**
 - Crème fraîche
 - Soep-Knapperbolletjes
 - Blaadjes basilicum

Zo maak je het klaar
Hak de pompoen en groenten in stukjes en doe deze in een grote pan. Bak de sjalotjes en gehakte knoflook apart en voeg die toe aan de pan. Doe er kokend water bij tot de bovenrand van de groenten. Voeg de bouillonblokjes toe. Laat het ongeveer 30 minuten koken totdat alles goed zacht is. Mix het met een staafmixer, totdat het één geheel is zonder stukjes. Roer de kookroom erdoor. Breng alles op smaak met citroensap, kerriekruiden, gemalen zout en knoflookpeper. Serveer de pompoensoep in een kom, soepbord of in een glas. Voeg een klontje crème fraîche, een handje knapperbolletjes en paar blaadjes basilicum toe. *Lekker* met Turks brood of hartige hapjes.

Marlin Hobrink geniet van de harmonie

“Als je maar kunt delen”

Je kunt eten op allerlei manieren beleven. Sommige mensen koken graag een zo hoogwaardig mogelijk gerecht. Anderen koken omdat het moet. Nóg weer anderen koken omdat ze houden van de *gezelligheid* van het samen eten. Tot die laatste categorie behoort Marlin Hobrink. Het gaat haar om het samenzijn en het samen delen. En om de harmonie die dat schept.

Marlin roert in de pan. Ze heeft een verse pompoen en groenten in stukjes gesneden en in de pan geschoven. Ze maakt de soep voor haar vriendin Milli en dochter Mary. De heerlijke geur verspreidt zich door het huis, terwijl het zonlicht naar binnen schijnt. Zoonlief Elai van 7 maanden zit erbij in zijn kinderstoel. Hij lacht. De twee andere kinderen, van 9 en 7 jaar, zijn naar school. Marlin heeft alles onder controle. “Ik maak graag soepjes, want die zijn makkelijk en snel te

maken en je kunt ze voor veel mensen maken. Mijn man en ik hebben een grote familie en vieren normaal gesproken veel verjaardagen samen. Ook hebben we veel contact met mensen uit de buurt en in de kerk. We nodigen anderen uit om bij ons te eten en we worden uitgenodigd.”

“Het belangrijkste ingrediënt van de Bijbel is Gods liefde.”

Als er familie of vrienden komen eten, maakt Marlin vaak soep als voorgerecht. Het hoofdgerecht is bij voorkeur een ovenschotel, zoals lasagne of wraps. “We zijn hier thuis gek op lasagne. Tenminste, hoe wij het maken, haha. Ovenschotels zijn praktisch, want dan sta ik niet de hele tijd in de keuken. Een nagerecht is iets lekkers bij de koffie, zoals taart. Of ijs met iets erbij.” Marlin houdt ervan als gerechten niet moeilijk zijn om te maken en toch heel lekker zijn. “Het kerstgerecht? Dat

kan van alles zijn. Desnoods water en brood, als je maar kunt delen.”

Samenzijn
Eten is voor Marlin niet het doel op zich. Het gaat haar om het samenzijn. Of beter nog: om het delen. Het delen van eten én van lief en leed. “Daar geniet ik enorm van. Het mooist vind ik als er mensen vanuit verschillende culturen samen zijn. De afgelopen jaren kwam ik veel als vrijwilliger op het azc, nu werk ik er ook vanuit Zorgdat. Vooral contact met vrouwen en kinderen heeft mijn hart. Vóór corona hielden we met veel Harderwijkers erbij regelmatig een feest met bewoners: mensen en gerechten uit allerlei landen, zoals Syrië, Iran, Irak, Eritrea en Afghanistan. Je zit met elkaar en deelt iets. Dan komen de gesprekken vanzelf.”

Internationale kerkdiensten
Diezelfde sfeer van saamhorigheid maakt Marlin mee tijdens de inter-

ationale kerkdiensten van de gezamenlijke kerken van Harderwijk en Hierden. “Iedereen is welkom. Ik vind het tof als iedereen samen is: mensen vanuit allerlei culturen en met diverse achtergronden. Na de dienst wordt er vaak samen gegeten. Veel mensen nemen dan iets mee. Met kerst zaten we een keer aan één hele lange tafel.”

Welkom voelen
Marlin houdt van de gezelligheid van het samenzijn, en vooral van het samen delen. En ze houdt ervan als mensen zich welkom voelen en zich gezien weten. “Ikzelf heb een makkelijk leven, tot nu toe. Maar er zijn zoveel mensen die van alles meemaken, binnen én buiten het asielzoekerscentrum. In het azc wonen veel mensen die weten hoe het is om

een gebrek aan eten en drinken te hebben. In de Bijbel zegt Jezus: ‘Als je naar Mij komt, zul je geen honger hebben.’ Hij bedoelt dit geloof ik in geestelijk opzicht. En het klopt, want ik zie wat Jezus doet in de levens van mensen. Ook in mijn leven. Dat is waarom ik graag deel. Het belangrijkste ingrediënt van de Bijbel is Gods liefde.”

Soepje brengen
Iedereen kan delen, stelt Marlin. Of je nou veel of weinig bezit, je hebt altijd iets te delen. Ook in coronatijd. “Voor corona nodigden we hier regelmatig iemand in de buurt uit met weinig sociale contacten. Dat kan nu niet zo gemakkelijk. In plaats daarvan breng ik af en toe een soepje. Je kunt nu misschien niet samen eten, maar je kunt wel delen wat je hebt.”

Van Milli mag je met de handen eten:

“Koken maakt mij rustig”

Kijk, Milli (33) heeft alles al op het aanrecht staan. Schaaltjes tomaat en ui, een schotel met rooie peper en knoflook. Uit de koelkast haalt ze een glazen kom met stukjes mager rundvlees. Goed voorbereid. We zijn in de vrouwenunit van het AZC in Harderwijk. In een hoekje van de keuken zit Milli's dochter Mary (12). Ze glimlacht even. Op de tafel naast haar een hoge stapel pannenkoeken. Of... zijn dat écht pannenkoeken?

Eerst even kennismaken. Moeder en dochter komen uit Eritrea en wonen sinds mei 2018 in Nederland. In haar geboorteland wordt Milli bedreigd, omdat ze bij een groep evangelische christenen hoort. Vanwege haar geloof is ze gevlucht. Eerst vertrok ze naar Soedan, waar ze als kapster werkte. Daarna ging ze met Mary naar Europa. “In Harderwijk voelde ik mij meteen thuis. Zelfs als het regent is het hier mooi.”

Altijd ui en knoflook

Milli schenkt thee in en deelt bastognekoeken uit. Mary zit in het eerste jaar van de Internationale

Schakelklas. Ze is niet zo'n eter, vertelt ze. Eritrese gerechten vindt ze iets te spicy. Dan liever moeders lasagne. Of steaks. “Ik kook graag Italiaans”, zegt Milli. “Eritrees is ook lekker. Overal zit ui en knoflook in.” Milli spreekt Engels, maar volgt taallessen. Haar dochter kan wel Nederlands en vertelt: “Het is hier saai, want er zijn bijna geen kinderen van mijn leeftijd”.

“Já, róókworst! Lekker!”

Vandaag kookt Milli iets lekkers voor Marlin. Zij kent haar van kinderactiviteiten en de internationale kerkdiensten. “Marlin gelooft ook in God. Samen zijn we sisters in Christ. Ja, Jezus biedt vrede en hoop.” Op het menu staat tbsi met enjera. Een kruidig vleesgerecht uit Eritrea. Eerst wilde ze geroosterde kip bereiden, maar dat kost tijd. “En Marlin vindt toch alles lekker. Net als ik.” Nederlands eten moet ze nog wat ontdekken. “Alleen dat ene, die grote saucijs. Hoe heet dat? Já, róókworst! Lekker!”

Vrolijk spatelen

Timide vertelt ze over de asielprocedure en Eritrea. Herinneringen op-

halen doet pijn. Als we praten over haar kookkunsten, stralen de donkere ogen weer. Aan het werk! De afzuigkap laat ze uit. Dat geeft zoveel lawaai. Vlees braden, uien fruiten. Rode peper en knoflook erbij. En de tomaat natuurlijk. In de kleine wok sist het behoorlijk. Onderwijl schept ze ook nog chilipeper in het pannetje. En ze blijft maar spatelen. “With love”, zegt ze vrolijk. “Koken maakt mij rustig.”

In Eritrea eten mensen samen van een groot bord. Letterlijk delen ze de maaltijd. “Ik doe er nu niet veel peper in, maar daar zou ik er nog véél meer in doen.” Opnieuw die lach. “Hier eet ik meestal alleen met Mary. Af en toe komen er vrienden, dan zitten we ook langer aan tafel. In Eritrea sowieso een uur of nóg langer. Eten is ook ontmoeting: samen praten en bidden.”

Na zeven maanden Harderwijk verhuisden Milli en Mary naar het opvangcentrum in Budel, Noord-Brabant. Noodgedwongen, vanwege de asielaanvraag. Milli miste Harderwijk enorm en vroeg of ze terug mocht. Meestal kan dat niet, maar haar verzoek werd ingewilligd. “Ik zie het als een wonder.” Ze hoopt

Tbsi met enjera

Dit heb je nodig:

- Drie tomaten in kleine reepjes
- 500 gram mager rundvlees, in blokjes
- Drie uien, in halve ringen
- Vier teentjes knoflook, fijn geperst
- Eén schepje chilipeper
- Eén rode peper aan kleine stukjes
- Klontje Eritrese boter (met kruidenmix, waaronder gember)
- Zout en peper naar smaak toevoegen
- Serveren op een dikke pannenkoek van teffmeel (volkoren, glutenvrij)

Zo maak je het klaar

Braad eerst het vlees aan, voeg daarna de uien toe. Vervolgens tomaat, knoflook, chilipeper en rode peper. Rustig omscheppen en laten garen. Voeg op het laatste moment de Eritrese boter toe.

zo dat ze in Nederland mag blijven. Een woning met een eigen keuken: dat is haar droom.

Speciale ingrediënten

Het eten is bijna klaar. Alleen nog een klontje Eritrese boter erbij. Milli kreeg de kruidenmix opgestuurd uit Afrika. Toevoegingen maken het speciaal, vertelt ze. “In Eindhoven en Rotterdam heb je ook winkels met Eritrese ingrediënten.” Van de stapel pannenkoeken gaan er twee op een groot bord. Enjera, heten ze. Eigenlijk platte broden, gemaakt van teffmeel. Net iets dikker en elastischer dan de Hollandse variant. Vanuit

de pan schept ze er vlees met saus bovenop. De rest gaat in het bakje voor Marlin. “Probeer maar. Gewoon met je handen. Scheur er maar een stukje af.”

Echt lekker. Zacht van smaak en toch kruidig. Je krijgt er alleen wel oranje vingers van. Milli pakt gauw een velletje huishoudpapier. Dochter Mary gniffelt erom. “Mama houdt van schoon en netjes.” Een dag later stuurt Milli via WhatsApp een berichtje na. Marlin vond haar gerecht héérlijk, schrijft ze. “En haar kinderen ook. Zelf heb ik haar soep gegeten: ook lekker. En ik heb zelfs nog over voor morgen!”



Wil jij meedoen aan deze rubriek?

Lijkt het jou leuk om van andere culturen te proeven? En wil je graag nieuwe mensen ontmoeten? Geef je dan op door een e-mail te sturen naar burgerschap@harderwijk.nl. En laat anderen meegenieten van jouw kookkunsten en verhaal.



Daan Boersma (10), de nieuwe kinderburgemeester

“Opkomen voor de belangen van kinderen”

“Ik wil opkomen voor de belangen van kinderen in Harderwijk en Hierden. Sommige kinderen hebben geen speeltuin in de wijk en moeten dus een heel eind fietsen. Spelen is leuk en gezond. Het is beter dan de hele dag binnen gamen. Ik speel graag buiten: de ene keer spelen we politie en boefje, de andere keer gaan we voetballen. Sommige kinderen hebben het thuis niet goed. Ze worden bijvoorbeeld mishandeld. Daar is te weinig aandacht voor. Ik vind het belangrijk dat zij in een leuk gezin *wonen* en dat hun verjaardag wordt gevierd. Kinderen kunnen ook wat terugdoen voor hun ouders. Een ontbijtje op bed bijvoorbeeld. Ik wil ook dat ieder kind hetzelfde wordt behandeld op school. Niet dat het ene kind wordt weggepest en het andere kind cool is. En ik wil graag dat scholen meer lesgeven over plasticvervuiling. Dat is slecht voor de aarde. Ik vind zó veel dingen interessant.”



Lissy van Bennekom (10), de nieuwe kinderwethouder

“Als je bij elkaar bent is het veel gezelliger in huis”

“Ik vraag speciaal aandacht voor gezinnen, omdat veel kinderen het moeilijk hebben thuis. Bijvoorbeeld als ouders scheiden. Ik merk dat ook in mijn omgeving. Het is trouwens voor alles beter als het goed gaat in gezinnen; dan zijn er veel minder problemen. Daarom heb ik leuke activiteiten bedacht die je met het hele gezin kunt doen. Een speurtocht langs onbekende plekjes in Harderwijk. Maar ook een mooie *fietsroute* door het bos. Dan heb je meer gezinstijd en leer je ook nog nieuwe plekken kennen. Wij doen thuis best veel samen. Met mijn vader en broertjes ga ik vaak op de mountainbike het bos in. Met mijn moeder kook ik wel eens het avondeten of bak ik cupcakes. Ik heb een zusje en twee jongere broertjes. Natuurlijk zijn die ook wel eens héél druk, maar ik mis ze enorm als ze ergens logeren. Als je bij elkaar bent is het veel gezelliger in huis.”



Amber Zijdemann (11), kandidaat-kinderwethouder

“Alle kinderen voortaan op de fiets naar school”

“Ik zou aandacht geven aan het milieu en stimuleren dat kinderen sporten. Dat kan ook als je vaker les krijgt in de buitenlucht. Dat is gezonder en je leert over de natuur. Ik ben graag buiten. Ik heb een konijn – Sara. Daar zorg ik goed voor. Ook doe ik aan voetbal en spring ik veel op onze trampoline. Ik denk ook: laat kinderen op de fiets naar school gaan. Beter voor de aarde en je blijft fit. Het milieu is belangrijk. Thuis hebben we zonnepanelen en een elektrische auto. Ook eten we minder vlees. Op school kunnen we bijvoorbeeld lege flessen inzamelen om te recyclen. Als wethouder zou ik veel tips geven over wat je zelf kunt doen. Minder lang douchen, bijvoorbeeld. Dat bespaart water, gas en stroom.”

Floris Aikema (10), kandidaat-kinderburgemeester

“Plekken om elkaar te blijven ontmoeten”

“Door corona kunnen sommige kinderen nu nergens naartoe. Het is fijn als alle kinderen toch kunnen afspreken met elkaar en contact houden, zodat ze zich niet vervelen. Zelf zit ik nu ook vaak binnen. Ik heb een idee voor plekken waar kinderen toch bij elkaar zijn en hun *energie* kwijt kunnen. Dat kan buiten zijn of in een gebouw. Zoals JAM, waar je huiswerk kunt maken. Ik wil ook dat de scholen openblijven en dat kinderen veilig en goed les blijven krijgen. Als corona voorbij is, moeten kinderen lekker actief kunnen blijven en contact met elkaar houden. Ik denk aan meer skatebanen en speeltuinen. Verder mogen wij als kinderen wel wat meer aandacht hebben voor ouderen. Bijvoorbeeld door af en toe een kaartje te sturen.”



Naävah Kriekjes (10), kandidaat-kinderburgemeester

“Ieder kind moet kunnen sporten”

“Ik vind het belangrijk dat ieder kind minimaal op één sport kan. Want dat is goed voor de gezondheid. Als je niet beweegt, dan word je te zwaar. Kinderen die dat niet kunnen betalen, moeten gratis kunnen sporten. Ik zit zelf op scouting en ik ben dus veel buiten. Bij ons in de buurt is een speeltuin weggehaald. Er wordt een parkje van gemaakt. Maar dan wordt het een saai park. Kinderen hebben het recht om fijn te spelen in de buurt, zodat ze dingen kunnen ontdekken. Ik wil ook opkomen voor kinderen die worden gepest. Ik ben vroeger zelf gepest en je kunt er je hele leven last van houden. Daar moet iets aan gebeuren. Ik wil dat kinderen niet meer worden gepest.”



Thijm Alberts (10), kandidaat-kinderwethouder

“Omkijken naar mensen die eenzaam zijn”

“In coronatijd moeten we omkijken naar mensen die eenzaam zijn. Het lijkt me leuk dat mensen in het asielzoekerscentrum gerechten van hun land koken en dat mensen die kunnen afhalen. We kunnen *bloemen* langsbrengen bij ouderen. Of dat ouderen iets leren aan kinderen, zoals breien. Andersom kunnen wij hen iets leren, bijvoorbeeld gamen. Een ander idee is dat scholen een keer per maand afval opruimen in de buurt. Van het afval kun je leuke dingen maken. Het lijkt me goed dat er een vegadag komt, want vleesproductie stoot veel CO2 uit. Je kunt dan een foto van je gerecht opsturen naar de gemeente. Bij de trimbaan is het niet veilig. Bij onze auto is de ruit ingeslagen een tas gestolen. Daar moeten camera's komen.”

Heb je een goed idee of een vraag?

Heb jij zelf een goed idee voor Harderwijk? Of wil je het kindercollege iets vragen? Mail dan naar: kindercollege@harderwijk.nl. Je kunt kinderburgemeester Daan en kinderwethouder Lissy volgen via Instagram (#kindercollegeharderwijk).



Damaris Siepel (10), kandidaat-kinderwethouder

“Een prullenbak die praat als je er iets ingooit”

“Ik vind het leuk om problemen op te lossen en het leuker te maken voor kinderen in Harderwijk en Hierden. Zoals het afvalprobleem. Mijn oplossing is een prullenbak die praat als je er iets omgooit. De prullenbak zegt bijvoorbeeld: ‘Bedankt’. Net als in de Efteling. In de zomer is het leuk als er een paal is waar water uit sproeit als je op een knopje drukt. Dat is lekker koel als het heel warm is. Ik heb dat gezien in Luxemburg. Verder zou ik graag een soort hal willen waar je van alles kan doen. Ze hadden dat een keertje bij Calluna in Ermelo. Je kon daar bijvoorbeeld turnen, basketballen en andere sporten doen. Ik wil graag dat dat heel vaak kan.”

Joppe Vernooij (12), kandidaat-kinderwethouder

“Meer natuur in Harderwijk”

“Ik wil graag meer natuur in Harderwijk, want dat kan beter. Planten en bomen zijn goed voor ons allemaal. Ook voor de dieren. Bomen maken zuurstof en daar kun je van ademen. Ik zit op scouting en daar leer je veel over de natuur. Het milieu vind ik daarom heel belangrijk. Bij scouting doen we ook veel spellen. Buiten spelen is belangrijk voor kinderen, want dat is gezond. Ik wil daarom nog meer speeltuinen. Ik vind het ook belangrijk dat er iets wordt gedaan aan de armoede in Harderwijk.”



Kinderburgemeester en kinderrwethouder geïnstalleerd

Politiek saai? Dacht het niet! Vraag maar aan Daan Boersma en Lissy van Bennekom, de nieuwe kinderrburgemeester en kinderrwethouder van Harderwijk. Ze namen het stokje op 29 oktober 2020 over van Isabella Hoeve en Nino Petersen. Een jaar lang gaan ze met de collegeleden naar evenementen en officiële gelegenheden. Leuk én leerzaam. In totaal elf kinderen stelden zich verkiesbaar. Allemaal hebben ze goede ideeën om van Harderwijk een nog leukere plek te maken om op te groeien.



Marijne de Wit (11), kandidaat-kinderrburgemeester

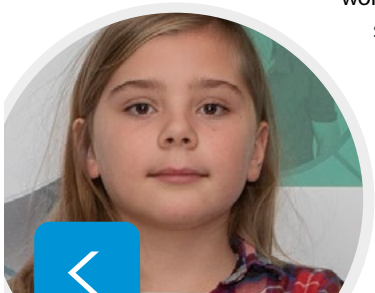
“Een platform waar je elkaar ontmoet en helpt”

“Ik wil het leven van kinderen leuker maken. Daarom kies ik de thema's eenzaamheid en pesten. Ik denk aan een *online* platform waar kinderen elkaar ontmoeten. Zo kunnen ze ook afspreken om elkaar op te zoeken. Dat is gezellig. Er is online wel toezicht nodig om pesten te voorkomen. Wie iets naars zegt over de ander, krijgt een soort strafpunt. Bij drie waarschuwingen moet je het platform verlaten. Want het is voor spelletjes en gesprek. Zelf houd ik van dansen en piano spelen. Ik zit ook op hockey. Dus dan zoek je iemand die dat ook leuk vindt. Het platform kan ook fijn zijn voor ouderen. Vaak zijn zij alleen. Misschien kunnen we een toneelstuk maken? Of klusjes doen voor hen? Zoiets. Vooral elkaar ontmoeten en helpen.”

Zoë Bakker (10), kandidaat-kinderrwethouder

“Meer doen tegen klimaatverandering en milieuvervuiling”

“Ik wil graag meer doen tegen de klimaatverandering en de milieuvervuiling, want ik houd erg van dieren en de natuur. Er zijn te veel uitlaatgassen en er komt te veel plastic in de zee. En er zijn te veel dieren die worden bedreigd. Mijn oplossing is: meer bomen in de straten, zodat het lanen worden. Want waar vroeger bomen stonden, staan nu auto's. Bomen filteren de lucht, zodat de autogassen weggaan en ze zijn een belangrijke voedingsbodem voor dieren en *insecten*. Ik wil ook meer lessen op school over klimaatverandering. Ik wil ook een fietsweek organiseren zodat iedereen op de fiets gaat en niet met de auto. Verder wil ik graag dat het veiliger wordt bij speeltuinen. Ik woon dichtbij een speeltuin en daarlangs is een drukke weg.”



Jacco Heijkamp (11), kandidaat-kinderrburgemeester

“Afvalprobleem in Harderwijk oplossen”

“Ik wil het afvalprobleem in Harderwijk en Hierden oplossen. Als je in de stad kijkt, of in de nieuwbouwwijk waar ik woon, dan zie je daar veel papiertjes en andere troep rondslingeren. Soms zitten er mensen in het Crescent Park te picknicken en dan laten ze flesjes liggen. Dan denk ik: ‘Ruim je troep eens op’. Mijn idee is: prullenbakken met een stemmetje erin. het moet leuk worden om je afval in de prullenbak te doen. Of een robot die het afval opruimt, maar ik denk dat de technologie niet ver genoeg is. Een ander probleem wordt misschien de hitte in de zomer. Dan is het fijn als er in Harderwijk openbare zwemplassen zijn waar je even kunt afkoelen. Een waterfeest is ook leuk.”





Deel je verhaal: het gezicht van corona

Wát een jaar. Het coronavirus veranderde ons leven ingrijpend. Hoe kom jij deze tijd door? Wat voor impact heeft corona op jouw leven? De gemeente Harderwijk vroeg inwoners om hun verhalen te delen op www.harderwijk.nl/deeljeverhaal. Samen vormen deze verhalen 'Het gezicht van corona', met foto's van fotografe Karin Huijzendveld. Een selectie van de verhalen krijgt een speciale plek ter herinnering aan het coronavirus, in de vorm van een boek of magazine. Hiernaast lichten we een paar van deze verhalen eruit.



Moeder Francis Doppenberg:

"Zo hartverwarmend lief"

"Ons lieve mannetje Dani verdient een lintje, want ineens was het coronavirus in huis. Hoe spannend! Alles wat op de televisie en op school wordt besproken, is nu thuis. Thuis bij zijn zusje van 2 jaar die al erg ziek was. Ineens kreeg zijn grote broer heftige hoofdpijn. En toen mama, die erg ziek en benauwd werd, heel benauwd, huilend op de bank. Zijn papa woont in Lelystad; gescheiden ouders.

Dat kleine mannetje van 7 jaar ging uit zichzelf de vaatwasser leeghalen. Hij ging stofzuigen uit zichzelf en wil

de zelfs dweilen. Hij hielp zijn kleine zusje met naar de wc gaan. Hij maakte zijn huiswerk *ijverig*. En probeerde mama zo te helpen. Ik was ziek, heel ziek. Maar die 3 weken met Dani waren geen verplichting. Deze kanjer is een heel energiek mannetje. Hij moet bewegen, heeft veel energie. Hij was zo geduldig, zo rustig. Zo hartverwarmend lief. Wat vond hij het allemaal spannend. Ook opa en oma zaten thuis in hun eigen huis met het vervelende virus. Beiden waren ook erg ziek. Op zijn fietsje ging hij vers brood brengen. Een goeie



neusspray voor opa. Buiten in de tuin lag een snoepje klaar. Hij praatte door het raam. Een handkus en een zwaai en daar ging Dani weer op zijn fietsje, snel naar mama."



Margriet Breet:
Troosttaart

Ik wil schreeuwen, mijn mond wagenwijd opendoen en gewoon es lekker tekeer gaan. Maar als ik mijn mond opendoe, zijn er bosjes mensen die daar bang van worden. “Doe die mond maar heel gauw dicht”, zeggen ze dan. “Hop, bind er een lapje voor, er komen allemaal ziekmakende virussen uit die enge opening.”

Als ik op straat mijn kinderen of vrienden zie en ik met ze wil praten of ze even wil vasthouden, dan zijn er massa’s mensen die dat onverantwoordelijk van me vinden. Zelfs lieverds die ik tot mijn vrienden reken. Blijf op afstand, Margriet, wordt er veroordelend gezegd. Minstens anderhalve meter, want jij zou ze kunnen besmetten met je dwaze gedrag, of zij jou. Denk aan anderen, denk aan de zieken in de ziekenhuizen, je bent een grote egoïst met je drang naar vrijheid, luister nou gewoon eens.

Als ik moet niezen, word ik naar huis gestuurd en moet ik een wattenstaaf tot in mijn hersens laten duwen en binnen blijven, onder de wol kruipen en mijn eten onder de deur door laten schuiven. Hoe moet dat dan als ze me appeltaart met slagroom willen geven, dat lukt nooit! Dat wordt een kliederboel en juist als je niezerig en zwakjes bent, is taart hard nodig.

“Ze tasten mijn persoonlijke vrijheid, mijn bewegingsruimte en mijn levensvreugde aan”

Nog even en we worden zelfs ‘s avonds na achten verplicht tot binnen zitten en als ik moet gillen van al deze idioterie word er gezegd dat ik me niet zo aan moet stellen omdat ik gewoon eens mee moet leren doen met de massa. Dat ik asociaal, eigenwijs en bovendien zeer onverstandig ben. Ik moet ervan huilen, jongens, maar dat is waarschijnlijk ook eng en smerig, want tranen zijn

sappen en in sappen zit ook allerlei engigheid. Dus niet huilen, niet huilen, niet huilen, potverdorie nog aan toe.

Er wordt gedaan alsof het oorlog is en alles en iedereen een gevaar is voor zichzelf en rest van de samenleving. Dus geen kunst meer kijken, geen theater meer bezoeken, geen boeken meer halen, geen bioscoopbezoek, geen frisse lucht meer happen, geen cursus meer volgen, geen kusjes meer geven of krijgen, geen verjaardagen meer vieren, geen sport meer beoefenen, geen familiebezoeken meer organiseren, geen etentjes meer regelen en ga-zo-maar-door.

Ik weet niet precies hoe het wél moet en ik ben ook niet deskundig op het gebied van virussen en beslissingen, maar zeer zeker wél op het gebied van mijzelf. En ik weet heel erg zeker dat deze belachelijke, overdreven en buitenproportionele maatregelen niet goed zijn voor mij. Ze tasten mijn persoonlijke vrijheid, mijn bewegingsruimte en mijn levensvreugde aan en daar ben ik diep, diep, diép verontwaardigd en bedroefd over. En ongerust. Zo’n beetje alles tegelijk ben ik vandaag, maar het kan best zijn dat dat op zich ook weer heel! erg! gevaarlijk! is! Dus blijf maar beter even uit mijn buurt. Ik zal de gordijnen sluiten en de deur op slot draaien, zodat ik niemand in gevaar breng of besmet met ideeën, snot of wat voor secreten ik dan ook heb.



“Focus op welzijn helpt mensen uit de negatieve spiraal”

Wethouder Gert Jan van Noort

Hoe je je voelt, hangt af van een heleboel factoren. Hoe gezond ben je? Heb je een leuk en zinvol leven? Hoe is je financiële situatie? Heb je mensen om je heen die van je houden? Alles hangt samen met elkaar. Heb je financiële problemen, dan kan dat ten koste gaan van je gezondheid. Ben je werkloos, dan kan je in een sociaal isolement raken. Het is dus goed om naar je totale welzijn te kijken als je het zelf even niet redt. Daarom gaan we in Harderwijk en Hierden aan de slag met Geluksgericht Werken.

Geluksgericht werken? Het is een methode waarbij zorg- en welzijnsorganisaties meer kijken naar het totale welzijn van de mensen die ze begeleiden. Stel, je hebt al langere tijd financiële problemen en je wilt daar vanaf. Dan kan je voor ondersteuning naar het Financieel Trefpunt. Hier bespreek je jouw situatie. Je kunt dan een maatje krijgen die jou helpt om jouw financiële situatie weer op orde te krijgen. Hartstikke mooi. Maar belangrijk is ook de vraag: hoe is het allemaal zo gekomen? Meestal zijn er andere oorzaken waardoor jij je rekeningen niet meer kunt betalen. Bijvoorbeeld een depressie. Als je daarmee aan de slag gaat, dan is de kans veel groter dat je uit de negatieve spiraal komt én blijft. Dan ga je je pas echt beter voelen. Heb je hier extra ondersteuning bij nodig, dan kan je worden doorverwezen. Want we hebben in Harderwijk en Hierden alles al in huis om je te helpen.

“Stel dat ik zelf in de problemen zou zitten, dan hoop ik ook dat er mensen zijn die mij uit de negatieve spiraal halen, zodat ik weer mijn gewone leven terugkrijg.”

Het kan wennen zijn dat het gesprek op een andere manier gaat, met jouw welzijn als uitgangspunt. En misschien moet je even een drempel over. Maar als wethouder geloof ik in deze aanpak. Dat het wérkt, weten we uit onze ervaringen met de Geluksroute, bedoeld voor mensen die zich eenzaam voelen. Geluksconsulenten helpen hun droom of passie te (her)ontdekken en om praktische stappen te zetten. Over de effecten van de Geluksroute verscheen het Geluksboekje, met verhalen van deelnemers. Op allerlei vlakken gaat het beter met hen. In deze krant kun je het verhaal lezen van Marianne Mulder. Met de methode Geluksgericht Werken zetten we die lijn door. Ook de huisartsen en zorgverleners in Harderwijk zijn bezig met zo’n traject. Zij noemen dat: Positieve Gezondheid. Ook zij gaan op zoek naar oplossingen, met aandacht voor het welbevinden van mensen. Ook zij pakken het normale leven als uitgangspunt zodat mensen weer meedoen. Een mooie ontwikkeling. Want ik denk wel eens: stel dat ik zelf in de problemen zou zitten, dan hoop ik ook dat er mensen zijn die mij uit de negatieve spiraal halen, zodat ik weer mijn gewone leven terugkrijg. Dat is trouwens niet alleen de taak van professionals, maar van alle inwoners. Als we omkijken naar elkaar, dan dragen we al bij aan welzijn van de ander. Harderwijk zijn wij samen.

Gert Jan Van Noort
Wethouder Sociaal Domein

Natasja Munneke:
Ziek zijn in corona

Begin april werd ik heel ziek. De dokter vertrouwde het niet en was bang dat ik corona had. Ik moest zo snel mogelijk naar de witte tent bij het ziekenhuis. Enkele vragen moest ik daar beantwoorden en werd door gestuurd naar de Spoedeisende Hulp. Daar moest ik een longscan laten maken. Daarna werd ik naar een behandelkamertje gebracht. Verpleegkundigen kwamen met mondkapjes voor en schorten aan, uit voorzorg. Af en toe kwamen ze enkel tot aan de deur, omdat ze liever niet steeds naar binnen wilden gaan. Maar aan de hand van de scan konden ze eigenlijk al zien dat ik geen corona had. Al snel bleek dat ik pneumokokkenbacterie had en die veroorzaakte een hele zware longontsteking en sepsis.

“Het zijn echt de kleine dingen die het ertoe doen!”

Het was een heftige tijd. In het ziekenhuis mocht ik alleen bezoek van mijn man ontvangen. De kinderen mochten niet komen, en ook geen ander bezoek. Ik lag bij het raam en zag mensen voorbij lopen die zwaai-



den naar de mensen die op de corona-afdeling lagen. Heftig om te zien, zelfs vanaf een afstand zag ik dat het veel met hen deed. Verpleging vertelde mij, toen ik ernaar vroeg, dat het op de corona-afdeling erg beladen was, geen pretje om daar te zijn. Na vier dagen moest ik het ziekenhuis verlaten. Want de longarts wilde niet dat ik corona of andere bacteriën bij mij kreeg, omdat ik heel erg zwak was. Mijn conditie was compleet weggevaagd.

Ik mocht naar huis! Een hele pittige tijd brak aan. Ik mocht geen bezoek ontvangen, mijn kinderen mochten mij enkel een boks geven omdat ik zo zwak was. Een eenzame tijd. Niet even een knuffel van je kinderen, geen kus, geen arm om je heen van familie of vrienden.

Gelukkig ben ik iemand met heel veel doorzettingsvermogen. Hoe zwaar het ook was, ik knokte door. Even naar beneden werd een helse strijd. Even douchen? Je kunt het je niet voorstellen, maar ik had de kracht er niet voor. Maar stap voor stap klom ik uit het diepe dal omhoog.

Nu, zes, maanden later, ben ik weer bijna de oude. Ik werk weer (gelukkig!) en ik fiets weer. Mijn conditie is weer redelijk goed opgebouwd. Ondanks dat corona nog steeds in Nederland is, geniet ik wel volop van mijn hobby fotografie, onze lieve herder pup, mijn gezin, mijn werk. En ik vind het heerlijk om samen met de kids Harderwijk schoon te houden. Het zijn echt de kleine dingen die het ertoe doen!



‘Dat er gewoon eens iemand naar je luistert, lucht al op’

Harderwijk heeft het eerste Suicide Preventie Centrum van Nederland. Een fysieke plek voor hulp, gedragen door ervaringsdeskundigen. Zij zitten klaar voor een goed gesprek en advies. Daarnaast geeft het SCP training en voorlichting aan professionals en burgers om eerder signalen op te pakken.

Wie suïcidale gevoelens heeft, kan 24 uur per dag bellen en chatten met stichting 113.nl, vertelt Jeannette Pullen, die samen met Koos de Boed het centrum is begonnen.

“Dat er gewoon eens iemand naar je luistert, lucht al op.”

“Wij willen nog een stap verder gaan en mensen fysiek opvangen en richting hulp begeleiden. In welke vorm dan ook. We beginnen niet aan de zorgkant, maar houden de drempel zo laag mogelijk: iedereen is welkom voor een vraag of gesprek, in welke

omstandigheden dan ook.”

Eerste stap zetten

Soms kan één gesprek al helpen om een eerste stap te zetten en die dwingende gedachte om te buigen. Niet iedereen heeft dezelfde drang om de daad bij het woord te voegen, weet Jeannette. Manon knikt instemmend. “Dat er gewoon eens iemand naar je luistert, lucht al op.” vertelt de 22-jarige studente. Vorig jaar november verloor zij haar vriend Emiel door zelfdoding. Ze heeft gemerkt hoe weinig daadkracht er is rondom mensen die duidelijke signalen afgeven. “Emiel vertelde op school dat het hem allemaal te veel werd. Al die verwachtingen, afspraken en eisen. Iedereen knikte begripvol, maar niemand deed iets om de druk te verlichten.”

Niet begrepen

Zelf is ze ook suïcidaal geweest. Gelukkig ligt die tijd achter haar. De depressie speelt haar nog wel parten. Ze is onder behandeling

bij GGZ en wil niet ondankbaar overkomen, maar noemt de hulp gebrekkig. “In korte tijd heb ik vijf behandelaars gehad. Dat zegt toch genoeg?” In het dagelijks leven kijken mensen te gemakkelijk de andere kant op, is haar ervaring. “Of ze komen direct met allemaal oplossingen waar je niet op zit te wachten. Ik heb het gemerkt bij Emiel: je wordt door veel mensen niet begrepen, je trekt je steeds meer terug en uiteindelijk raak je volledig de greep kwijt. Dan is het al te laat.”

Trainingen voor zorgprofessionals

Het preventiecentrum bevindt zich in een kantoor aan het Oosteinde. De gemeente Harderwijk ondersteunt het initiatief. Jeannette hoopt dat Putten, Ermelo, Zeewolde, Nunspeet, Elburg en Oldebroek nog gaan volgen. Samen met Koos is ze volop in gesprek. Als er meer budget is, kan het loket vaker open. Zo eenvoudig is het. “We geven trainingen



aan zorgprofessionals en burgers. Ik merk dat er veel vraag is naar uitleg door ervaringsdeskundigen.” Jeannette en Koos hebben van nabij meegemaakt hoe suïcide het leven kan tekenen. “Daardoor kunnen we dicht aansluiten bij vragen die betrokkenen hebben. Helaas is het voor ons geen theoretisch verhaal. We bieden dus een ander inkijkje in de problematiek.”

Jeannette wil ook via kerken en scholen de naasten en nabestaanden ondersteunen. Want hoe herken je de signalen? En wat doe je dan? Tijdens het interview luistert ze vol aandacht naar het verhaal

van Manon. Die vertelt hoeveel jongeren in haar omgeving worstelen met sombere gedachten. Ze heeft er een antenne voor en maakt zich vaak grote zorgen. “Ik wijt het aan de prestatiedruk. Het tempo ligt veel te hoog in onze samenleving en niet iedereen kan daarin mee. Maar daar is véél te weinig oog voor.”

Heb je vragen over zelfdoding, voor jezelf of iemand in je omgeving?

www.spcharderwijk.nl
info@suicidepreventiecentrum.nl
06 34 87 78 82

Hoe Positief Gezond ben jij?

Als je mensen vraagt wat zij het allerbelangrijkste vinden in hun leven, hoor je meestal: mijn gezondheid. Bij gezondheid gaat het al gauw over klachten en gezondheidsproblemen. Maar gezondheid is ook dat je een zinvol leven hebt. Dat je je het gevoel hebt dat je erbij hoort. Dat je goed voor jezelf kan zorgen. En dat je je mentaal goed voelt. We noemen dit: Positieve Gezondheid.

Hoe Positief Gezond jij bent? Dat kun je testen. Op de website van het Institute for Positive Health vind je een vragenlijst. Er is een vragenlijst voor volwassenen, voor kinderen en voor jongeren. Er is ook een eenvoudige vragenlijst met spraak en emoticons. Er zijn 42 stellingen. Heb je alle vragen beantwoord, dan krijg je de uitslag. Jouw persoonlijke spinnenweb met de 6

dimensies van Positieve Gezondheid: Lichaamsfuncties, Mentaal Welbevinden, Zingeving, Kwaliteit van Leven, Meedoen en Dagelijks Functioneren. De uitslag helpt jou om te kiezen en te bespreken wat voor jou belangrijk is. Je vindt de vragenlijsten op www.mijnpositievegezondheid.nl (onderaan op de homepage). Succes!

A	S	N	U	N	I	E	K	N	E	T	R	A	A	T	D
A	C	A	I	O	O	M	N	E	M	E	O	L	B	I	N
A	C	T	I	E	N	E	T	C	E	S	N	I	E	M	I
E	M	U	I	B	U	R	G	E	R	S	C	H	A	P	K
I	O	U	N	V	E	N	K	E	L	P	G	N	H	O	F
F	O	R	E	R	I	F	E	I	T	I	S	O	P	I	N
F	R	V	K	I	U	T	E	L	L	E	K	K	E	R	E
O	D	D	E	J	C	F	E	L	A	J	E	T	N	G	L
K	G	N	O	R	D	U	E	I	I	R	S	E	I	I	E
E	I	O	K	E	T	Z	L	W	T	R	T	T	N	R	K
N	K	N	N	N	E	R	R	T	O	E	H	S	E	E	K
E	K	L	E	G	E	E	O	U	U	C	N	T	V	V	I
R	U	I	N	M	D	N	T	U	A	R	K	W	E	J	W
G	L	N	N	R	A	E	O	R	W	O	E	E	L	I	T
I	E	E	A	E	V	S	P	W	D	E	D	N	O	L	N
E	G	H	P	S	E	I	T	A	S	I	N	A	G	R	O

Puzzel mee en win!

Verspreid in deze krant staan 37 woorden die in deze woordzoeker voorkomen. Deze woorden staan schuingedrukt in de leestekst. Streep alle woorden weg in de puzzel hiernaast.

Mail de oplossing voor 1 februari naar burgerschap@harderwijk.nl

Onder de goede inzendingen verloten wij de prijzen;

- 1e prijs:** een waardebon Mamta (indisch restaurant) t.w.v. €75
- 2e prijs:** een waardebon Mindful Walk t.w.v. €50
- 3e prijs:** een waardebon voor Taart (van Stichting Taartjes) t.w.v. €25

Oplossing:

#



Positieve gezondheid begint in Harderwijk

Positieve gezondheid. Had ik daarover niet eerder gehoord? O ja: De Roef wordt een Positief Gezondheidscentrum. Het oude wijkcentrum in hartje Stadsweiden gaat tegen de grond. Daarvoor komt een nieuw centrum, met genoeg plek voor de huisartsenpost die nu iets verderop in een woonblok al tijden uit haar voegen barst. De huisartsen en hun assistenten en praktijkondersteuners krijgen er onderdak. Samen met een keur aan andere zorg- en welzijnswerkers, waaronder personeel en vrijwilligers van Zorgdat. Kosten: 9 miljoen.

Positieve gezondheid mag dus wat kosten, vindt de Harderwijkse gemeenteraad. Een rekensommetje leert dat we er straks jaarlijks bijna een tientje per huishouden aan meebetalen. Veertig jaar lang.

Dus mag je je best afvragen: wat krijg ik daar voor? Nou: meer dan ik dacht, ontdekte ik, toen ik eens ging googlen op 'positieve gezondheid'. In steeds meer steden in Nederland omarmen professionals in zorg en welzijn deze nieuwe visie op gezondheid. Huisartsen werken daarbij onder andere samen met sociale wijkteams.

Het hele idee is dat ze je helpen om beter te worden, ook als je niet

ziek bent. Het draait erom dat je je gaat focussen op een betekenis- en zinvol leven, in plaats van op je gezondheid. Hulpverleners, of dat nu je huisarts is, een (wijk)verpleegkundige, fysiotherapeut of iemand van zo'n sociaal wijkteam, gaan gericht het gesprek met je aan. Samen ontdek je dan waar je werkelijke problemen en persoonlijke behoeften liggen. Zo kunnen bijvoorbeeld problemen op het gebied van wonen, werken of geldzaken een rol spelen bij je (on)welbevinden. De gedachte is dat als je eenmaal die problemen helder hebt, je er veel gericht aan kunt werken. Je neemt regie over je eigen zorg.



De bedoeling is dat nog veel meer organisaties samen gaan werken aan positieve gezondheid. In andere steden zijn dat bijvoorbeeld het Centrum voor Jeugd en Gezin,

mantelzorgondersteuners, woningcorporaties en vrijwilligersorganisaties. Grote zorgverzekeraars vinden het hele idee prachtig en betalen er ook aan mee.

Dat zorgverzekeraars eraan meebetalen is fijn. Ik snap ze wel: in gemeenten waar ze al werken aan positieve gezondheid, zie je dat het aantal doorverwijzingen naar specialisten en ziekenhuizen flink afneemt, soms wel met een kwart. Dat scheelt dus dure zorgkosten, die de verzekeraars zich mooi besparen.

Tegelijkertijd zie je ook dat de sociale teams het drukker krijgen. Want veel van de oplossingen die huisartsen bedenken, zoals dagbesteding en het meedoen aan buurtprogramma's, worden door deze teams uitgevoerd. Die sociale teams betaalt de gemeente, oftewel wij als belastingbetalers. Wij zijn straks dus meer geld kwijt.

Positieve gezondheidszorg lijkt mij een prachtige aanpak. Moeten we hier in Harderwijk beslist gaan doen. Laat onze stad – en Hierden niet te vergeten – een plek worden waar we langer, gezonder en gelukkiger leven. Maar ik vind het wel zo eerlijk dat dan het geld, dat zorgverzekeraars hiermee uitsparen, terug moet vloeien naar onze gemeente.



“Dat is de kracht van Hierden: je helpt elkaar”

Je bent er voor elkaar, door dik en dun. Dat zeggen we makkelijk, maar hoe breng je het in de praktijk? Drie bevriende stellen uit Hierden gaven dit jaar het goede voorbeeld door ouderen op een luxe maaltijd te trakteren. Een spontaan idee tijdens die eerste, onzekere coronaperiode. Hoog tijd voor iets positiefs, vonden Gerrit en Karlijn Boonen, Marco en Chaya Hoeven en Gerrit en Corianne van den Berg. De drukbezette dertigers maakten graag tijd vrij om zelf die drie gangendiners te bereiden en bij mensen thuis te bezorgen.

Welzijnsorganisatie Zorgdat heeft op de achtergrond meegedacht over de opzet. Buren, familie, vrienden konden namen van ouderen indienen. Het liep storm. Uiteindelijk stond de teller op 160 maaltijden. Iedereen kreeg bovendien een 'Hiedens tasje' met gesponsorde producten. “Zonder inzet van ondernemers was het nooit gelukt”, vertelt Corianne. “De reacties ontroerden ons. Mensen zeiden: er is gewoon even aan ons gedacht, wat is dit toch fijn!”

Vanwege de nieuwe coronabeperkingen is de actie onlangs herhaald. Begin november kregen zelfs 220 ouderen een diner aan huis. Veel mensen hielpen mee. “Je voelt die saamhorigheid. Dat is de kracht van Hierden: je kent elkaar en je helpt elkaar.”



‘Je geeft elkaar een thuis en dat zit in gewone dingen’

Het **Thuishuis in Harderwijk** bestaat precies vijf jaar. In twee geschakelde woningen aan de Anne Franklaan vormen zeven alleenstaande ouderen samen een huishouden. Een beetje zoals in een studentenhuus: ze zijn zelfredzaam en hebben dankzij een gedeelde keuken en woonkamer veel contact. “Je hoeft de ander niet te verzorgen, maar je kijkt wel naar elkaar om”, vertelt coördinator Natascha Kruger.

Alle zeven hebben ze een eigen kamer. Omnia Wonen doet de verhuur, stichting Thuishuis Harderwijk wijst woningen toe en begeleidt het sociale deel, legt Natascha uit. Op een paar plekken in Nederland zijn vergelijkbare projecten. “Het is coördinatie op afstand. Bewoners proberen zoveel mogelijk samen tot afspraken te komen. Iedereen weegt even zwaar.” Thuishuis Harderwijk heeft meer projecten. In de zomer terrasmiddagen bij grand café Holy Moly, waar wel dertig alleenstaande ouderen aanschuiven voor een hapje en een drankje. En twee zondagen per maand is er een inloopmiddag bij Wijkontmoetingscentrum Stad aan de Houtkamp, waar soms wel 25 mensen op afkomen. Daarnaast zijn er vrijwilligers die ouderen thuis opzoeken. “Zij leggen maandelijks dertig thuisbezoeken af. Ze luisteren goed waar behoefte aan bestaat. Soms verwijzen ze door naar een instantie of activiteiten. Vaak gaan ze samen iets leuks doen.”

Nieuwe bril
Terug naar de Anne Franklaan. Evert Klaassen, eind zestig, woont er al sinds november 2015. Hij vertelt over de fiets-tochtjes met zijn 85-jarige medebewoonster Mien. “Ik zou haar nieuwe bril ophalen in de stad en wilde liever fietsen. Ik heb onder meer een tandem en zij vroeg of ze mee

mocht.” Vooraf hebben ze geoefend met op- en afstappen. Het beviel zo goed dat ze zelfs naar Nunspeet zijn gefietst. Samen kom je verder, vertelt Evert. En je brengt elkaar op ideeën. “Met een andere huisgenoot sprak ik wel eens over hoe je je kunt focussen op het positieve. Zij is zelfs een cursus mindfulness gaan volgen.” Verschillen in achtergrond vragen wel aandacht. Het kost soms inspanning om te blijven verbinden. “Ik zou het geen makkelijke manier van samenleven willen noemen. Maar we hebben een gemene deler: we zijn allemaal mens en ieder van ons wil gehoord en gezien worden”, legt Evert uit.

“Ik dacht: wat is dit toch een fantastische plek”

Verjaardagen vieren
Zoals gezegd: veel gebeurt samen. Tuinonderhoud, voor boodschappen zorgen, koken, verjaardagen vieren. “Vorig jaar was ik vijf weken van huis. Toen ik terugkwam, was het lekker warm binnen. Het licht brandde en ze hadden de kerstboom versierd. Heerlijk. Je geeft elkaar een thuis en dat zit in die gewone dingen.” Sinds de start zijn vier bewoners overleden. Ook dat verlies verwerken ze samen. “Het betekent bovendien dat we regelmatig een nieuwe bewoner erbij krijgen. Het zorgt voor voldoende dynamiek, waardoor je geen tijd krijgt om je te vervelen”, merkt Evert op. Wonen in het Thuishuis vereist onderlinge afstemming, zoals dat geldt voor ieder huishouden. “Al met al ervaar ik het samenwonen als bijzonder positief. We zijn dankbaar voor wat er is,” vertelt Evert. “Net keek ik in de tuin en zag ik allemaal vogels bij onze uitgebloeide zonnebloemen. Ik dacht: wat is dit toch een fantastische plek.”

Droomdekentjes voor zieke kinderen



Ieder mens heeft behoefte aan ontmoeting en zingeving. Zeker als je alleen voelt en weinig om handen hebt. In 2015 kwam Martha Oosting daarom op het idee om samen met anderen droomdekentjes te maken voor [Stichting de Regenboogboom](#). Dat werd een succes. Elke twee weken komt een groep vrouwen bijeen

in het gebouw van het Apostolisch Genootschap aan de Veldkamp om dekentjes te maken voor kinderen in ziekenhuizen. Gezellig dat het is!

“Een droomdekentje is een gebreid, gehaakt of gequilt dekentje met een vrolijk patroontje”, legt Martha uit. “Kinderen en hun ouders kunnen

zo’n dekentje uitkiezen. Het idee dat een kind hiermee een eigen, veilig plekje krijgt. Elk droomdekentje is uniek, zoals ieder kind uniek is. We krijgen altijd een berichtje als een dekentje dat we hebben gemaakt, is uitgezocht.”

Om de week van 14 tot 16 uur komen de vrouwen bijeen. Normaal zijn ze met z’n achttien, maar door corona zijn het er nu maximaal zeven. “Als we compleet zijn, is het een kippenhok hoor”, zegt een vrouw lachend. De anderen lachen mee. Waar de gesprekken over gaan? Over van alles. Van hobby’s en vakanties tot de wereldproblematiek. “We zijn blij dat we dit kunnen doen voor anderen”, zegt Martha. “Tegelijkertijd is het een creatieve en sociale bezigheid. Sommigen nemen het werk mee naar huis. Zeker in coronatijd is het fijn dat je dit ook thuis kunt doen. En het houdt nooit op, want de kinderen nemen het dekentje mee naar huis als ze uit het ziekenhuis komen.”

‘Ik besepte opeens: ik besta nog, ik ben nog in beeld’

Marianne Mulder blij met de Geluksroute

Welke snaar moet je raken om meer geluk te ervaren? Waar word je blij van? Via de Geluksroute zet welzijnsorganisatie Zorgdat wensen en verlangens om in actie. Speciaal voor Harderwijkers en Hierdenaren die er in sociaal opzicht een beetje buiten vallen. Sinds januari 2018 zijn er al zestig aanmeldingen.

Mensen kunnen niet zichzelf opgeven; ze worden aangedragen door een ander. Na aanmelding voert zij gesprekken met kandidaten. Elke situatie is weer anders. Samen met Esther wordt een passende route gezocht. In 2021 is plek voor vijftig deelnemers. Er gelden wel een paar criteria. Anders gezegd: iemand moet dat zetje in de rug ook écht nodig hebben.

“Ik ben te streng voor mezelf en dan raak ik gefrustreerd.”

Aandoeningen

Een van de ‘gelukkigen’ is Marianne Mulder (61). De voormalig kleuterleidster heeft allerlei aandoeningen. Van COPD, fibromyalgie tot darmproblemen. Haar wereld is steeds kleiner geworden. Ze is afhankelijk van een rollator en scootmobiel. “Ik wil mij niet meer aansluiten bij een vereniging, want dan moet ik mij steeds afmelden vanwege ziekte. Dat vind ik vervelend. Dan denk ik: laat maar weer...”

Onlangs heeft ze een beroerte gehad. Ze is nog herstellende. Leunend op haar rollator vertelt ze: “Het is een wonder dat ik er nog ben. Je hoort mij niet mopperen”. Vanuit Zorgdat kwam onverwachts de vraag of ze wilde meedoen aan de Geluksroute. “Esther Geerling vroeg of ik iets op mijn wensenlijstje had waar ik uit mijzelf niet mee verder ging.” Dat had ze wel. “Al jaren wil ik een workshop volgen bij Wilma Veen. Zij is zo positief en vertelt zo mooi over haar geloofsleven. En ze maakt prachtige schilderijen.”

Hoge kruk

Tot haar grote verrassing werd alles voor haar geregeld. “Ik mocht blijven eten. Wilma zette een bank in de hal waarop ik kon rusten en een hoge kruk om beter op te zitten. Ze had alle tijd en aandacht. Daar kreeg ik zo



enorm veel energie van. Ik begon helemaal te stralen. Zelfs nu nog, terwijl ik het vertel.”

Toegegeven: de week erna was ze uitgeteld. Het kostte veel energie. “Maar ik heb lang kunnen teren op de herinnering. Ja, ik heb het verhaal aan iedereen verteld. Het was niet zomaar een uitje. Ik besepte opeens: ik besta nog, ik ben nog in beeld.”

Te streng

De collage die ze tijdens de workshop maakte, hangt in haar slaapkamer. Je ziet drie mensen die een hart met scherven vasthouden. Symbolisch voor alles wat niet lukte in haar leven. “En waar ik mij na jaren tobben mee heb verzoend”, vertelt Marianne. Thuis heeft ze het schilderen ook opgepakt, maar het doet is nog niet klaar. “Ik haak af als het niet meteen lukt. Ik ben te streng voor mezelf en dan raak ik gefrustreerd.” Bij het kaarten maken en borduren geldt dat minder. “Maar daar heb ik nu gewoon weinig energie voor.” Ze geniet van kleine dingen. Een mooi herfstblad, bijvoorbeeld. Of een kopje koffie met de buurvrouw, tevens haar beste vriendin. Misschien dat ze binnenkort het penseel weer oppakt. “Maar nu niet. Eerst op adem komen.”

Gráág weer taartjes bakken voor jarig jobs



Wie jarig is, krijgt een taart. Tenminste, als je ouders die kunnen betalen. Vanzelfsprekend is dat helaas niet. Daarom is er Stichting Taartjes voor Harderwijk, Ermelo en Putten. Jarenlang bakten de vrijwilligers gemiddeld 200 (!) taarten per jaar. Een tijdje geleden eindigde de samenwerking met de Voedselbank. De stichting staat te trappelen om weer te bakken.

De stichting werd in 2013 opgericht door Nicole Punt. Meer dan twintig vrijwilligers sloten zich bij haar aan. Zo ook Judith Huisman, die de stichting tegenwoordig runt met Nancy Karssen en Marlies den Besten. “Maandelijks bakten we mar-sepeintaarten, met daarop de naam en leeftijd van ieder kind. We kregen die gegevens van de Voedselbank. De vrijwilligers bakten de cake thuis, waarna we de taarten samen bekleedden en versierden. Bijvoorbeeld met de hobby van het kind, zoals voetbal of My Little Pony. Daarna werden de taarten ingevroren en uitgegeven door de Voedselbank.”

Door de HACCP-eisen waaraan de Voedselbank moest voldoen, stopte helaas de samenwerking. De stichting wil dolgraag verder en zoekt een nieuwe samenwerkingspartner. Liefst een met een ruimte om de taarten te versieren, plek voor een grote vriezer en een uitgiftemogelijkheid. Corona mag geen belemmering zijn, vindt Judith. “Er mag al zo weinig en een taart kan dus zeker niet ontbreken bij een verjaardag. Onze vrijwilligers maken de taarten dan helemaal thuis. Daarna willen we de taarten naar een centraal punt kunnen brengen, waar ze worden uitgegeven. Zo kunnen we toch kinderen blij maken.” Meer informatie: [taartjesvoorharderwijk.nl](#)

Meer info: Mail dan naar burgerschap@harderwijk.nl of kijk op www.gaharderwijk.nl

Colofon:

De krant 'Harderwijk zijn wij Samen' is een speciale uitgave van de gemeente Harderwijk. Iedereen die in de gemeente Harderwijk woont, wordt uitgenodigd mee te doen in de samenleving. *Burgerschap* is het besef dat de stad, wijk, buurt, het dorp, de straat, school van de kinderen, speeltuin om de hoek, het sportveld en het plein ook van jou zijn. Een prettige woonomgeving nodigt inwoners uit elkaar te ontmoeten en aangenaam met elkaar samen te leven. Harderwijk zijn wij Samen. Deze krant is in december 2020 uitgegeven.

Meer informatie? Neem contact op met Team Communicatie. 0341 - 411 911

Teksten: Marco van den Berg, Jeroen Fidler (coördinatie), Harry Schipper
Beeld: Marijn Fidler, Karin Huijzendveld, Marco van den Berg, Jeroen Fidler, Ton Pors, Peter Sitsen
Opmaak: Inzpire design & communicatie

Lees de verhalen

HOE GAAT HET NU MET JOU?

harderwijk.nl/deeljeverhaal

