

Ik heb nog zoveel te doen

IN
60
SECONDEN

Als ik dit stukje tik, ligt de hond aan mijn voeten te snurken. Zo'n veertig kilo schoon aan de haak, uitgeteld na een rondje rennen langs mijn fiets. Veel uithoudingsvermogen heeft-ie niet, maar vergis u niet: als er zo een soortgenoot over het dijkje langs ons huis schuift, gaat razendsnel één oog open. Dan schiet hij overeind en volgt een oorverdovend geblijf. Meneer mist niets. En komt er niks langs, dan ontstaat vanzelf het moment dat hij loom overeind komt, zich eens goed uitrekt en bedenkt over welke kluit aarde hij straks - tijdens zijn volgende wandeling - zijn geursporen zal achterlaten.

Ach, was ik maar een hond verzucht ik wel eens, maar niet heus. Van de gedachte aan al dat lummelen alleen al word ik onrustig. De briljante tekst van Toontje Lager - in 1983 uitgebracht, dus jongeren: zoek het vooral op, de moeite waard! - heb ik mij al jaren geleden eigen gemaakt. Het lijkt er met de jaren niet beter op te worden. Ik heb altijd zoveel te doen, zucht. En al die spannende dingen die die zanger in de loop van dit liedje opsomt, daar kom ik niet eens aan toe. Ik vind het al lastig om mijn afspraken te onthouden, en helaas lukt ook dat niet altijd - daar schaam ik mij met terugwerkende kracht diep voor.

Maar soms moet je keuzes maken. Zo maakte ik onlangs tijd voor een interessant stuk in een van mijn favoriete dagbladen over waarom 'we het met z'n allen steeds drukker krijgen'. Wat blijkt? Tweeverdieners, dat leidt tot gejaagdheid. Dat kan het niet zijn: man is met pensioen. Ai, multitasken blijkt taboe, laat ik daar nou net zo dol op zijn. Het huishouden gaat sneller - nou bij mij niet, hoor - en we hebben minder tijd voor de broodnodige sociale contacten. Zou dat het zijn? Maar dan zie ik de oplossing: ga op een sportclub, luidt het devies. Bij de voetbalclub staan de tijden van trainingen en wedstrijden vast, dat geeft een mens ritme en rust. Dat is mijn probleem! Ritme, daar worstel ik al mijn hele leven mee en die rust, die komt er dus ook niet. Ik haat voetbal.

Tanja Koopen
t.koopen@mediahuis.nl



Geen soa-testen meer bij GGD Zaanstreek-Waterland

Zaandam ■ Wie in de regio een soatest wil doen bij de GGD, moet voortaan naar de huisarts of een thuishuis bestellen. Het Centrum Seksuele Gezondheid is namelijk voor onbepaalde tijd gesloten: er is geen arts beschikbaar. Bij het Centrum Seksuele Gezondheid van de GGD Zaanstreek-Waterland kunnen jongeren uit de regio terecht voor soatesten, vragen over seksueel overdraagbare aandoeningen, vaccinaties tegen hepatitis A en B, onbedoelde zwangerschap, anticonceptie en seksueel overschrijdend gedrag. Een belangrijke motivatie om

naar GGD te gaan, is de geheimhoudingsplicht. GGD-medewerkers mogen namelijk niets zeggen tegen ouders of verzorgers over een bezoek. Alleen met goedkeuring kunnen ze overleggen met de huisarts. Als het nodig is, kunnen ze een cliënt naar iemand anders verwijzen.

Nu is deze afdeling tijdelijk gesloten. Het is nog onbekend wanneer deze weer opengaat. „Het is erg vervelend”, licht een woordvoerder toe. „We hebben op het moment geen arts die deze rol kan invullen. Tot die tijd zijn we gesloten. Wij werken hard aan een oplossing.”

COLOFON Noordhollands Dagblad

Hoofredacteur:
Corine de Vries, Jan 't Hart (adjunct) en GerBen van 't Hek (adjunct)

Secretariaat:
redactiesecretariaat@mediahuis.nl

Hoofdkantoor:
Mediahuis Nederland B.V.
Basisweg 30,
1043 AP Amsterdam
088 - 8249111

Redactiechef: Kelly van Hal
Regiokantoor:
Vermiljoenweg 21,
1503 MN Zaandam
Tel. 0299-314700, redactie.waterland@nhd.nl
Tel. 075-6813513, redactie.zaan@nhd.nl

Online:
Website nhd.nl Twitter @nhdagblad
facebook.com/noordhollandsdagblad

Raad voor de Journalistiek:
Noordhollands Dagblad volgt de leidraad van de Raad voor de Journalistiek. Ga naar: rvdj.nl

Vragen van abonnees:
Voor bezorgklachten of vragen over abonnement: mijn.noordhollandsdagblad.nl, bel

Klantenservice, 088 - 8241111 of maak gebruik van onze WhatsApp-service op 072-5184020.

Openingstijden:
Werkdagen: 08.00 - 17.00 uur
Zaterdag: 08.00 - 11.00 uur

Advertentie opgeven:
samenwerken@mediahuis.nl

Familieberichten:
088 - 8240135 of familieberichtenopinternet.nl

Rechtenvoorbehoud:
Alle rechten t.a.v. deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden en berusten bij Mediahuis Nederland B.V.
Op het gebruik van deze uitgave is het bepaalde in de algemene gebruiksvoorwaarden van Mediahuis Nederland van toepassing: mediahuis.nl/gebruiksvoorwaarden.
©Mediahuis Nederland B.V., 2020

MARC GEVELSTENEN VERTELLEN IETS



Van gelukstenen beschilderen tot praatgroep huiselijk geweld

Frans van den Berg

Zaandam ■ **Wie een keer in zijn leven ondersteuning nodig heeft, met lotgenoten wil praten of op een andere manier beter in zijn vel wil zitten, stuit op een enorme hoeveelheid aanbieders. Of ontdekt dat juist dat specifieke aanbod ontbreekt. Om daarbij een handje te helpen, is er nu Pleq, het ervaringskenniscentrum voor de Zaanstreek.**

„We zijn er in principe voor alle Zaankanters. We brengen een breed aanbod. Dat gaat van een workshop gelukstenen beschilderen tot een lotgenotengroep van huiselijk geweld”, geeft Marvin Scheffer als voorbeeld. Samen met Gisele Vranckx en Shirley van Alphen vormt hij de basis van Pleq.

De werkruimte en het cursuslokaal bevinden zich op de vierde etage van het kantorengebouw op de hoek van de Westzijde en de Vincent van Goghweg. Alleen al het uitzicht over Zaandam is rustgevend. Wie meer innerlijke rust wil, kan vanaf 18 april bij Pleq meedoen aan Transparent CHI. Op 11 april is er een vrijblijvende introductie zodat eerst kan worden afgetast. De cursus is erop gericht om de samenwerking tussen lichaam, gevoel en gedachten te versterken. Dat gaat via meditatieve oefeningen.

Concurrent

Vorige week was er de workshop geluksteen maken. Binnenkort is er een schrijfworkshop en later een over wensen aangeven, grenzen aangeven. Afhankelijk van waar vraag naar is, komen er meer activiteiten bij. Al dan niet in samenwerking met andere partijen. „Pleq moet zeker geen concurrent worden van andere aanbieders”, benadrukt Marvin. „We willen mensen juist graag helpen met het zoeken naar een passend aanbod. Er zijn wel tien organisaties in de GGZ-hoek die aanbod hebben, net als organisaties in het sociaal domein, buurthuizen en via sociale wijkteams. Als burger

is het dan een hele zoektocht naar iets wat bij je past. Op onze site willen we alles bij elkaar brengen.”

Daarbij gaat het naast cursussen om zelfhulptools en ervaringsgroepen. „Bij Pleq vind je diverse zelfhulptools om zelf op eigen tempo aan de slag te gaan. Ook als je gewenste aanbod er niet is en je zou iets willen starten dan kunnen wij ondersteunen in het opzetten ervan. Neem bijvoorbeeld huiselijk geweld en kindermishandeling. De wens is dat mensen ervaringen kunnen delen met elkaar en deskundigen. Vanaf mei geven we voorlichting en later dit jaar hopen we dat er een lotgenotengroep is. Misschien komt niet een jongere naar onze voorlichting, maar wel een moeder of buurvrouw die iets vermoedt. Dan hoor je hoe je huiselijk geweld en kindermishandeling kan signaleren en wat je kan doen. Inderdaad stapt niet iedereen, vanwege soms de hoge drempel, met een vermoeden meteen naar de politie”, weet Shirley.

Een ander voorbeeld. Voor mensen met autisme is er al een heel netwerk in de Zaanstreek. Marvin: „Er zijn ook groepen die bij elkaar komen om hun ervaringen te delen. Een gemengde groep, een voor vrou-

wen en een voor moeders. Er blijkt echter behoefte te zijn aan een aparte groep waar mensen met autisme samen met hun naasten kunnen komen. Dan gaan wij zoiets helpen opzetten.”

Huilbaby

Shirley ziet ook lichtere onderwerpen waarover behoefte kan zijn om ervaringen uit te wisselen zoals het opvoeden van kinderen, huilbaby's, echtscheiding en verlies. „Soms is zo'n groep er niet of kan je niet genoeg de diepte in gaan.”

Humanitas is net klaar met een groep voor rouwverwerking, maar er overlijden steeds weer mensen, dus is er over een tijdje opnieuw behoefte aan. Pleq is niet een plek waar je psychologen en andere professionele hulpverleners tegenkomt, maar waar je laagdrempelig in gesprek kunt gaan met ervaringsgenoten. Waarbij wordt uitgaan van de krachten van mensen.

Pleq heeft vanaf mei vier keer per maand een inloopspreekuur. Twee op dinsdag en twee vrijdag. Dat is zonder afspraak. Bij cursussen kan men ook een kijkje nemen, net als op de website www.ervaringskenniscentrum.nl



Cursisten maken hun eigen geluksteen.

FOTO PLEQ