

freshly fallen



I Snow



Mobiel Magazine



Het Mobiel Magazine is een uitgave van Stichting Intermobiel. Het exclusieve Mobiel Magazine komt één of twee keer per jaar in digitale vorm uit. Het magazine wordt verstuurd aan mensen die zich hebben aangemeld op het Mobiel Magazine en aan vrijwilligers, donateurs en sponsors van Stichting Intermobiel. De weergegeven meningen in het magazine hoeven niet overeen te stemmen met de standpunten van Stichting Intermobiel.

Redactieadres Stichting Intermobiel:

Stichting Intermobiel
Bertha von Suttnerstraat 19
6836 KL Arnhem

☎ 06-43055738

✉ algemeen: info@intermobiel.com

✉ redactie: mm@intermobiel.com

www.intermobiel.com

KVKnummer: 09134684

Bankrekeningnummer: 36.11.14.850 Arnhem



Inleverdatum kopij Mobiel Magazine Jaargang 7 nummer 2: 1 April 2012

Aan dit nummer werkten mee:

Amy Arts, Lisanne Herder, Pia Looman, Drs. P. Leusink, Fenneke Lust, Susanne Maas, Jan Troost met Terug naar de bossen en Daan Veulings. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

Redactie:

Evy, Anneke Brauers, Johan Fiddelaers en Veroni Steentjes.

Fotografie en vormgeving

Johan Fiddelaers, Emile Cobben, Leonie Palsma, Paul Stoel en Paola Papen.

Advertenties:

Emile Cobben, (directeur)

emile@intermobiel.com of 06-43055738

Copyright:

Stichting Intermobiel, Arnhem.

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Niets uit deze uitgave mag worden gepubliceerd zonder toestemming van Stichting Intermobiel en met bronvermelding.

Disclaimer Mobiel Magazine:

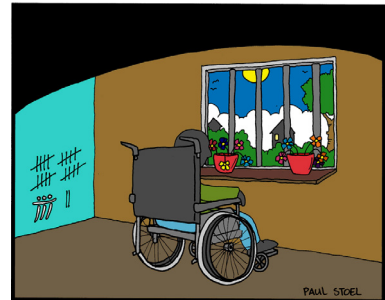
De informatie in het Mobiel Magazine is zorgvuldig samengesteld. Desondanks kan het zijn dat informatie verouderd is, onvolledig incorrect. De samenstellers van het magazine zijn ook op geen enkele manier aansprakelijk voor mogelijke schade of nadeel, voortkomend eventuele onjuiste of onvolledige informatie. De informatie en afbeeldingen die in het magazine worden getoond rust copyright. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Intermobiel worden openbaar gemaakt of veelevoudigd.

Groeten Stichting Intermobiel

info@intermobiel.com

www.intermobiel.com

Colofon	2
Woord van de voorzitter	4
Intermobiel nieuws.....	5
Lees-, kijk-, en luisterhoek.....	14
Intermobiel nieuws mediteren met een lastig lichaam.....	15
Aanpassingen.....	21
Intermobiel nieuws.....	22
Steun Intermobiel!	23
Even voorstellen	24
De 10 favo's van Lisanne Herder	25
Wist je dat?.....	26
Gedicht	27
Anders denken	28
Vraagbaak aanpassingen.....	31
Psyche.....	33
Column	36
Vraagbaak seksualiteit.....	37
Lees-, kijk-, en luisterhoek.....	42
Vrije tijd.....	43
Toegankelijkheid	45
Opvoeden met een handicap	46
Sponsors	48
Club van 100	49



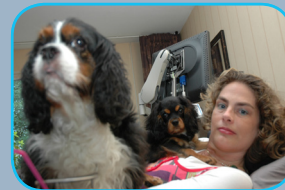
Advertentie



Software voor project- en servicemanagement

Kennis • Ervaring • Toewijding

Vorbij gevlogen...



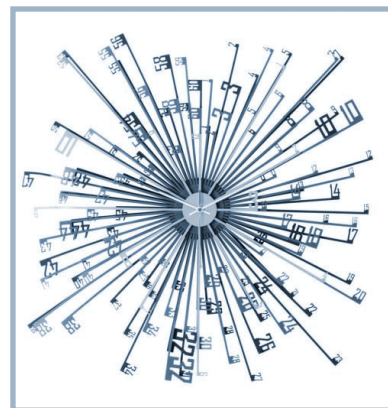
Veroni Steentjes, 36 jaar, is woonachtig in Arnhem met haar twee hulphonden Amor en Stitch. Ze is initiatiefneemster en voorzitter van Stichting Intermobiel. In ieder Mobiel Magazine schrijft ze over wat haar bezighoudt als voorzitter.



Het eerste mobiel magazine van 2011 ligt voor je. Door drukte en prioriteiten stellen, lukte het in juni niet om even snel een mobiel magazine in elkaar te zetten. Als we iets uitbrengen, willen we het ook goed doen en geen half werk leveren. Je kunt jezelf helaas niet in delen splitsen om zo meer dingen tegelijk te kunnen doen. Dat zou wel handig zijn, maar lukt niet. We willen als mens al zoveel naar ons hand zetten, wat niet mogelijk is, maar we proberen het toch steeds weer en weer. Tijd is tijd, dus een jaar is echt overal een jaar, oftewel 365 dagen. Het jaar 2011 is een super snel voorbijgaand jaar geweest. We hebben altijd meer plannen dan we beschikbare uren en vrijwilligers hebben voor de activiteiten die nodig zijn. Op zich is dat niet slecht, in de zin dat het aangeeft dat we dus niet om ideeën verlegen zitten. Maar het geeft soms wel een haastig gevoel waardoor je niet de rust hebt om alles eerst goed af te ronden, voordat je met de volgende klus verder kan. Het jaar 2011 stond

voor Intermobiel onder andere in het teken van thema's als: seks met een handicap, project voorlichting, project mediteren met een lastig lichaam en politieke contacten leggen en onderhouden op het gebied van de grote bezuinigingen die mensen met een lichamelijke handicap erg raken, zoals de nieuwe maatregelen voor het PGB.

Begin 2011 begon goed met een congres over seks met een handicap voor kinderen en jong 'gehandicapten' genaamd 'Me, my body and you.' In juli en augustus maakte België kennis met Intermobiel door middel van seks met een handicap op een erotische beurs. Dit was een goede zaak, omdat het nog steeds een taboe onderwerp is. Ook is Intermobiel dit jaar door de sporters goed onder de aandacht gebracht in de vorm van: de Nijmeegse vierdaagse, een fietstocht naar Roemenië, een Ladies Ride, een rolstoelvierdaagse en de samenwerking met tafeltennisclub Zwolle. Hier zijn we super blij mee en trots op! Daarnaast is het ambassadeur- en ondersteuners team dit jaar ook flink uitgebreid. Op diverse markten zijn sieraden verkocht. Daar is ook voorlichting gegeven onder de doelgroep over het bestaan van Intermobiel en wat wij ze kunnen bieden. Vele vrijwilligers hebben zich ingezet om de website verder uit te breiden met informatie, naast het onderhouden van het forum en het geven van spraakchats.



Zo dragen héél veel mensen een steentje bij aan Intermobiel. Het is als een puzzel die tot stand komt door vele honderden puzzelstukjes te samen. Ik wil alle puzzelstukjes van 2011 bedanken. Ik hoop dat deze stukjes zich ook in 2012 willen blijven inzetten voor Intermobiel en dat de puzzel vergroot gaat worden met nieuwe puzzelstukjes, die meer dan welkom zijn. Hopelijk geldt ook in 2012 onze slogan: **samen komen we eruit!**

Ik wens iedereen fijne feestdagen en alle goeds voor 2012 toe!

Groetjes Veroni Steentjes
Geredigeerd door Evy



*Durf slimmer te leven
als je minder mobiel bent*

Intermobiel
nieuws

Intermobiel start project voorlichting: Durf slimmer te leven als je minder mobiel bent!

Intermobiel is blij dat in april gestart wordt met het voorlichtingsproject. Sinds 2001 zet Intermobiel zich in voor 'jong gehandicapten' met een positieve insteek gericht op wat je nog wél kunt met een handicap. Intermobiel bestaat dit jaar tien jaar. Vandaar dat het bijzonder is dat het project voorlichting nu uitgevoerd kan worden met onder andere: een folder en een kort voorlichtingspotje als uiteindelijk resultaten. Naast eigen inbreng, hebben de volgende fondsen hun steun toegezegd: Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK), Oranje Fonds, Johanna Kinderfonds en Zorgbelang Gelderland. Met dit voorlichtingsproject wil Intermobiel een groter percentage van de Intermobiel doelgroep informeren over de toegevoegde waarde, die Intermobiel kan hebben in hun leven, namelijk; jongeren met een lichamelijke handicap en/of chronische ziekte, die minder mobiel of huisgebonden zijn, in de leeftijd van 18 tot en met 35 jaar.

Vandaar de slogan: *durf slimmer te leven als je minder mobiel bent!* Intermobiel wil met deze voorlichting ook een beter beeld geven over hoe het leven eruit ziet van een jongere met een lichamelijke handicap en/of chronische ziekte. In deze voorlichting wil Intermobiel duidelijk maken wat je allemaal nog wél met een handicap of chronische ziekte kunt. Door kennis en ervaring te delen, hoeft niet iedereen hetzelfde wiel uit te vinden. Intermobiel brengt op haar website www.intermobiel.com mogelijkheden in beeld, die stimulerend en drempelverlagend voor de doelgroep werken.

Het project voorlichting is primair gericht op de doelgroep, maar ook op hun omgeving en de (para)medische zorgverlening, waar de doelgroep vaak mee te maken heeft. Het opzetten van dit project heeft de volgende eindresultaten als doel; een folder, een voorlichtingspotje, aankleedmateriaal voor een stand, kleding en apparatuur om voorlichtingsactiviteiten uit te kunnen voeren. De projectduur is één jaar. Aan het einde van dit project, zullen de eindresultaten feestelijk onthuld worden door enkele ambassadeurs of ondersteuners van Intermobiel, aan iedereen die aan dit project heeft bijgedragen.

Dit project 'voorlichting' wordt uitgevoerd met steun van: de Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK), Oranje fonds, Johanna Kinderfonds en Zorgbelang Gelderland waar Intermobiel een lidorganisatie van is.

Intermobiel bedankt deze fondsen die het mogelijk maken om dit project 'voorlichting' uit te voeren. (Klik op de banner om naar de sites te gaan)



BSP

Bergh Special Products

Hindeldwag 10
2001 GX te Heerlenberg
t. 0511 - 359 190
f. 0511 - 359 210
www.rolstoelonderdelen.nl



Gekleurde
spaaikbeschermers



Beenzakken



Wielen met
lucht of PU band

Kijk voor meer nieuws en
akties op onze webshop:
www.rolstoelonderdelen.nl

SCHWALBE

rolstoel-
banden



Special *3* mobility



De outdoorspecialist

Tel: 31 (0) 314 667 210
www.specialmobility.eu

Me, my body and I Een congres over seksualiteit bij kinderen en jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking met een bijdrage van Stichting Intermobiel



Op 3 februari 2011 in het Universitair Medisch centrum Utrecht werd een congres gehouden. De deelnemers aan het congres waren onder andere seksuologen, revalidatieartsen, fysiotherapeuten en maatschappelijk werkers. Emile Tijdens dit congres is een korte film getoond van drie jongeren uit de doelgroep die over dit thema iets vertellen. Zo hoefden de jongeren niet voor een volle zaal hun persoonlijk verhaal te doen. Veroni heeft in het item ook kort wat tips proberen aan te geven voor de hulpverlening. Verder in dit mobiel magazine vind je ook praktische tips van Veroni voor de doelgroep.

Emile was er namens Stichting Intermobiel bij aanwezig om de doelgroep en de partners te vertegenwoordigen. Dit congres is mede opgezet door Peter Leusink. Emile heeft in de tassen die de deelnemers meekregen een dubbel visitekaartje van www.seksmeteenhandicap.nl en Stichting Intermobiel gedaan naast een Intermobiel pen. Deze visitekaartjes hebben we hier speciaal voor laten drukken naast dat ze algemeen gebruikt kunnen worden.

Het was een goed idee dat dit congres er is geweest, want seks met een handicap is nog steeds een groot taboe waar ook de hulpverlening vaak geen raad mee weet. Hoe meer openheid hoe beter!

Kijk voor meer informatie op www.seksmeteenhandicap.nl en op www.memybodyandyou.nl

Intermobiel in het tijdschrift Nataal over opvoeden met een handicap.

Mei 2011: In de rubriek uit het hart van... heeft Johan Fiddelaers, vrijwilliger van Intermobiel en vader een mooi artikel geschreven. 'Door rugklachten ben ik ruim 7 jaar bedlegerig, maar ik ben veel meer dan alleen die man op bed. Naast echtgenoot ben ik ook vader van twee jongens (8 en 6 jaar) en werk ik als vrijwilliger bij Intermobiel. Zo heb ik lotgenotencontact en ben ik ook maatschappelijk actief.

De wijze waarop ouders met een lichamelijke handicap of chronische ziekte hun kinderen opvoeden en activiteiten ondernemen is minder vanzelfsprekend. Mijn kinderen ervaren het bijvoorbeeld als normaal dat ik zo veel op bed moet liggen, ze weten gewoon niet anders. Toen onze jongste voor het eerst bij een vriendje van zijn klas ging spelen, kwam hij verbaasd thuis en zei: 'Die papa kan wel zitten!?' We voeden onze kinderen zo normaal mogelijk op. Ze zijn wel iets zelfstandiger dan klasgenootjes. 'Het kind zijn' behouden, vinden wij als ouders erg belangrijk.

Sinds enkele jaren beschikken we over een aangepaste auto met een bed erin, waardoor wij er als gezin weer vrij opuit kunnen trekken. Ik heb een geschikte stretcher gevonden waar ik even op kan liggen, zodat ik de kinderen kan zien zwemmen, toekijkend vanaf de kant. Deze kennis deel je dan via de site met anderen. Met praktische informatie geef je anderen aan dat er meer mogelijk is, dan het leven achter de spreekwoordelijke geraniums!

Door dit artikel kwam de website www.opvoedenmeteenhandicap.nl weer breed onder de aandacht.



Javier Guzman is ambassadeur van Stichting Intermobiel!

Javier wil meer bekendheid voor Intermobiel voor positieve jongeren met een lichamelijke handicap

Vanaf 1 juni 2011 is Javier Guzman ambassadeur van Stichting Intermobiel. Hiermee geeft hij aan achter Intermobiel en haar doelstellingen te staan. Javier Guzman is bekend geworden als cabaretier. Hij heeft dit seizoen wederom een succesvol voorstelling neergezet genaamd OORVERDOVEND. In deze voorstelling neemt hij regelmatig gehandicapten op de hak. "Dit wil niet zeggen dat ik er niets mee heb. Juist dit soort contrasten zijn voor mij erg mooi", aldus Javier. Stichting Intermobiel zet zich met een positieve insteek in voor jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte in Nederland. Deze jongeren zijn vaak ongezien door hun mobiliteitsbeperking.



"Ik ben vereerd dat zij mij als ambassadeur gevraagd hebben. De positieve insteek van Intermobiel gericht op wat je nog wél kunt, spreekt me erg aan. Ik sta zo ook in het leven. Als ik mijn steentje kan bijdragen aan de bekendheid van Intermobiel, wil ik dat met veel plezier en humor doen. Zo zal het logo van Intermobiel met een toelichting op mijn vernieuwde website www.javierguzman.com komen staan. Bedenk dat veel van deze jongeren in een sociaal isolement leven zonder dat ze gezien en gehoord worden. Intermobiel is de stem en het gezicht van deze jongeren," aldus Guzman.

Stichting Intermobiel is erg trots op Javier Guzman als ambassadeur. Hij is een openhartige cabaretier, die de Intermobiel doelgroep ook aanspreekt. Vanuit zijn eigen ervaringen met minder goede periodes, waar hij iedere keer sterker uitkomt, heeft hij juist veel raakvlakken met de Intermobiel doelgroep. Intermobiel gebruikt ook veel humor om het leven luchtig te houden bijvoorbeeld door cartoons en strips op haar website www.intermobiel.com. De ervaringen op deze site dienen als voorbeeld en stimulans voor lotgenoten, hoe op een positieve en creatieve manier omgegaan kan worden met een lichamelijke handicap of chronische ziekte.

(Foto Javier: Jeroen Hofman)

18 juni 2011 Zomerspektakel Nederhorst Den Berg

Vrijwilligers van Intermobiel en Intermobiel Racing waren op deze dag aanwezig. Ze verkochten er de Intermobiel sieraden en collecteerden er voor Intermobiel. Intermobiel Racing verkocht er ook loten om daarmee Stichting Intermobiel te steunen. Deze dag leverde ongeveer € 500,- op voor Intermobiel op. Familie De Meijer, Emile, Marcel, en alle andere vrijwilligers van Intermobiel Racing bedankt voor jullie inzet.

Sponsoring post.nl



Al enkele jaren zijn we gesteund door de TNT kaartenservice waardoor we vele doelgroepen en de Intermobiel vrijwilligers, ambassadeurs en ondersteuners hebben kunnen verblijden met vele leuke mooie kaarten. Gelukkig is de sponsoring in natura voortgezet nu de naam veranderd is in post.nl

Hierdoor kunnen we doorgaan met alle Intermobieler een kaart te sturen. Door een kaartje kun je iemand bedanken voor zijn inzet, maar ook kun je zo jongeren die weinig naaste mensen hebben verblijden met een teken van leven of om ze een hart onder de riem te steken dat er wel aan ze gedacht wordt. Het is voor Veroni door de sponsoring van post.nl mogelijk om ook zonder handfunctie een kaartje te sturen. Tevens zijn we erg blij met vrijwilligster Paola die al jaren en netjes trouw de verjaardaglijst van Intermobiel verzorgt.

Post.nl super bedankt voor deze steun! Als je een kaartje wilt sturen of eentje voor de feestdagen, bezoek dan eens de website kaartwereld.post.nl



Fiesta Erotica Beurs België met Intermobiel seks met een handicap

Intermobiel is gevraagd om op de Fiesta Erotica Beurs te staan met seks met een handicap, omdat het thema van deze beurs seks met een handicap was. Ze hadden op internet gezocht naar organisaties en kwamen bij Intermobiel uit. De eerste beurs was op 26 en 27 juli. Daarna hebben ze er ook op 10 en 11 augustus gestaan. Emile was al die dagen vergezeld door bestuurslid Olga Brosens. Op 10 en 11 augustus was Denise Vanderbroeck er ook bij aanwezig vanuit de doelgroep. Ook hadden vrijwilligers Paul Stoel en Leonie Palsma op verzoek tekeningen gemaakt waar de stand mee aangekleed is. Zowel Emile als Olga en Denise zijn tijdens de beurs mooi en netjes sexy aangekleed door Christine le Duc die dit alles in natura gesponsord heeft. Tevens hebben ze materiaal gegeven om de stand mee aan te kleden. Zo is gestart met de samenwerking met Christine Le Duc die verder dit jaar uitgewerkt gaat worden.

Tijdens de eerste beursdagen is Intermobiel ook op tv geweest waardoor er de tweede beurs in België ook veel mensen uit de zorg waren die de beurs speciaal bezocht hebben voor Stichting Intermobiel. Ook in andere media is er aandacht voor geweest. Het was een leerzame beurs met een goede pr en uitdracht. Alle vrijwilligers bedankt die aan deze beurs hebben bijgedragen!

Nijmeegse vierdaagse lopen met Intermobiel shirt

De vierdaagse lopers John Heldens en Martien Kneepkens hebben de lange wandeltocht zonder al te veel ongemakken uitgelopen. Zij liepen de gehele tocht in het poloshirt van Stichting Intermobiel met de tekst 'ik loop voor Stichting Intermobiel'. Beiden droegen met veel plezier dit shirt. Ze kregen de nodige vragen en positieve reacties van de deelnemers en het publiek over onze stichting. Martien en John enorm bedankt voor het uitdragen van onze stichting tijdens de 4 keer 50 kilometer!

John's collega's van de afdeling Provinciale Wegen (Limburg) vernamen dat hij liep om aandacht te vragen voor Stichting Intermobiel. Spontaan hielden ze een inzamelingsactie onder collega's voor onze stichting. Deze spontane actie leverde een bedrag op van € 165!!! Collega's van John, personeel van Provinciale Wegen, bedankt voor jullie gulle bijdrage!!!

Francine Ossewijer heeft de Leontiens Ladys ride gereden voor Stichting Intermobiel



Op 18 september zetten Francine een bijzonder prestatie neer. Ze heeft voor Intermobiel de Leontien's Ladies Ride gereden. In een shirtje van Intermobiel met een passende tekst: Ik rol voor Intermobiel. Tevens heeft ze de Salland wandelvierdaagse uitgerold. Ook in 2012 wil Francine verschillende sportprestaties realiseren voor Stichting Intermobiel. Echt top dat Francine met hulphond Diesel zich zo inzetten!

Sitdown comédienne Lianne Herder is de nieuwe ambassadeur van Stichting Intermobiel!

Vanaf 19 september is Lianne Herder ambassadeur van Stichting Intermobiel geworden. Ze verbindt zich aan Intermobiel en wil actief een steentje bijdragen. Vandaar dat ze vandaag meteen met Intermobiel meegaat naar de manifestatie stop de stapeling tegen de afbraak van de zorg. Lianne



Herder deed als eerste sitdown comédienne succesvol mee aan Hollands Got Talent, waar ze hoge ogen gooide. Met haar positieve insteek en handicap humor als sitdown comédienne past ze perfect bij de positieve insteek van Intermobiel gericht op wat je allemaal wél kunt als jongere met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Intermobiel is ook actief op het gebied van handicap humor, dus ze hebben veel overeenkomsten.

“Ik vind het super leuk dat zij mij als ambassadeur gevraagd hebben. Ik heb daarom meteen ja gezegd. Als ik mijn steentje kan bijdragen aan het uitdragen van Intermobiel zoals vandaag op de PGB manifestatie, wil ik dat met veel plezier doen. Zo zal het logo van Intermobiel met een korte toelichting op mijn website www.lisanneherder.com komen staan. De positieve insteek van Intermobiel gericht op wat je nog wél kunt, spreekt mij erg aan. Intermobiel bespreekt ook seks met een handicap wat ik een goede zaak vind, want ook ‘gehandicapt’ doen het of hebben die behoefte aldus Lisanne.

19 september manifestatie Stop de Stapeling in Den Haag



Bij deze manifestatie tegen de bezuinigingen kon Intermobiel niet ontbreken met ambassadrice Lisanne Herder, Emile Cobben en Ingrid Groenendijk. Tijdens deze dag zijn de contacten met de politiek weer aangehaald zoals Lisanne die Job Cohen een Intermobiel flyer geeft om uit te delen. Een geslaagde dag dus.

Samenwerkingsverband tussen Tafel Tennis Zwolle en Stichting Intermobiel officieel van kracht

Intermobiel is erg blij dat de samenwerking met Tafel Tennis Zwolle officieel is. Gerben Last, speler bij Tafel Tennis Zwolle, zet zich als ambassadeur van Intermobiel al jaren in voor de stichting. Op 24 september is de samenwerking officieel ondertekend. Emile Cobben, Francine Ossewijer en Karl Veneman (voorzitter van Tafel



Tennis Zwolle) waren hierbij aanwezig. Het werd ondertekend voorafgaand aan de thuiswedstrijd van het eerste herenteam tegen TTCV Herwaarden. Intermobiel staat op het trainingspak van de heren 1 team.

Doelstelling voor Stichting Intermobiel is dat de samenwerking met TTZ positieve PR zal opleveren dat kan bijdragen om de doelgroep van Stichting Intermobiel uit hun isolement te halen. Ook moet deze samenwerking tot meer financiële armslag leiden voor het Stichting Intermobiel fonds, zodat aanvragers kunnen worden voorzien van goede ICT voorzieningen zodat de doelgroep van Stichting Intermobiel ook zelfredzaam kan zijn.

Speculaas en kerstkaartenactie

Tafel Tennis Zwolle is half november begonnen met een speculaasactie en in samenwerking met Stichting Intermobiel een kerstkaartenactie. De speculaaskoek is van echte roomboter en van ambachtelijke banketbakker kwaliteit en is geleverd door Bakkerij Blom in Zwolle. De opbrengst van de kerstkaarten die verkocht worden komt voor het grootste gedeelte ten goede aan St. Intermobiel en een klein gedeelte gaat naar de clubkas van TTZ. De Speculaaskoek kost € 3.75 per stuk van ongeveer 250 gram en de kerstkaarten kosten per 8 stuks € 2.50. De combinatie van speculaaskoek en kerstkaarten kost samen i.p.v. € 6.25 slechts € 5.00.



Stichting Specsavers regio Arnhem steunt Arnhemse Stichting Intermobiel met € 4.708,--!

Eind september 2011 tijdens een feestelijke uitreiking van Stichting Specsavers Steunt ontving Lianne Herder, ambassadrice van Stichting Intermobiel, een cheque voor Stichting Intermobiel ter waarde van € 4.708,-- De cheque komt uit handen van Dhr. E. de Graaf, directeur van Specsavers Arnhem. De Arnhemse Stichting Intermobiel is erg blij met dit mooie grote bedrag waar ze veel goed werk mee kunnen leveren voor jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte in Nederland. Sinds 2001 is Intermobiel actief.

De stichting Specsavers Steunt is in 2010 in het leven geroepen door Specsavers om een steentje bijdragen aan de lokale gemeenschap. Stichting Specsavers regio Arnhem koos voor Stichting Intermobiel als goed doel om te ondersteunen, omdat Intermobiel ook in Arnhem gevestigd is en ze het werk erg waarderen. Het afgelopen jaar is per verkochte bril of hoortoestel een vast bedrag aan de stichting gegeven wat uiteindelijk is uitgegroeid tot het bedrag van € 4.708,--.

Vanuit Stichting Intermobiel zijn drie jongeren aanwezig bij cheque uitreiking waaronder vrijwillige directeur Emile Cobben. *'Als stichting zijn we erg blij met dit bedrag, omdat we geheel afhankelijk zijn van donaties, giften, sponsoring en ludieke acties. Met dit bedrag kunnen we doorgaan met lotgenoten helpen. Vanuit het Intermobiel fonds helpen we jongeren uit de doelgroep op het gebied van communicatie en pc apparatuur die zelf geen middelen hebben. Hierdoor is hun leefwereld en zelfstandigheid vergroot en zijn ze minder eenzaam. Ze waren daarvoor geïsoleerd en afgesloten van de buitenwereld.'*, aldus Emile Cobben

5 november open dag Intermobiel en Fokuswonen tijdens Week van de chronisch zieken

Op 5 november opende het Fokusproject Rijkerswoerd haar deuren tijdens de week van de chronisch zieken om te laten zien dat geïntegreerd wonen met een lichamelijke handicap mogelijk is in Rijkerswoerd. Zo kregen geïnteresseerden en buurtbewoners de kans om te zien wat Fokuswonen inhoudt. Fokus cliënt Veroni Steentjes (35) opende ook haar huis. Ze wilde laten zien hoe zij zelfstandig kan wonen door Fokus en haar aanpassingen. Zij heeft in 2001 Intermobiel opgericht voor jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte, waar tijdens deze open dag ook aandacht voor is.



De open dag was goed bezocht, ook door enkele Intermobiëlers. Hierdoor werd het een bijzondere dag waarop enkele Intermobiëlers elkaar voor het eerst persoonlijk ontmoet hebben die al wel mail en telefooncontact hadden. In huize Steentjes waren vier hulphonden aanwezig, wat ook een gezellige beestenboel was.

Intermobiel heeft ervoor gezorgd dat drie kranten aandacht aan deze open dag hebben besteed, zodat het ook een goede uitdracht voor Intermobiel geweest is.

2011 een druk politiek jaar voor Stichting Intermobiel

Dit jaar is directeur Emile Cobben heel veel naar Den Haag geweest naar de Tweede Kamer om de debatten over onder andere het Fokuswonen en het PGB te ondersteunen. Ook heeft Intermobiel via de e-mail contact gehad met diverse partijen om aan te geven wat er bij de doelgroep leeft. De ChristenUnie heeft zelfs een deel van de e-mail voorgelezen tijdens het begin van een debat wat ging over het feit dat enkele Intermobiëlers hun leven willen beëindigen als Fokus niet langer kan bestaan met de 24 uur garantie.

Intermobiel heeft in 2011 op politiek niveau de belangen van de doelgroep sterk behartigd. Bij het

PGB debat waren de Fokus cliënten over het hoofd gezien en ook bij het optellen van de PGB uren en Fokus uren om zo aan de grens van minimaal 10 uur te komen. Respect voor Emile die al die dagen daar alleen naar toe is gegaan en veel politieke contacten heeft gelegd. Intermobiel staat nu in politiek Nederland op de kaart als onafhankelijke organisatie. In 2012 wordt geïnvesteerd in het onderhouden van de contacten en om de belangen behartigen van de ongeziene Intermobiel doelgroep.

Juliette Veneman steunt Intermobiel

Intermobiel is erg blij dat zangtalent Juliëtte Veneman (15 jaar) zich wil gaan inzetten voor Stichting Intermobiel. Eind november komt ze op bezoek bij Veroni en Emile om te brainstormen over haar betekenis.

Over Juliette: Zingen en gitaarspelen is wat ze het liefste doet. In juni 2011 is ze te gast geweest bij Slam!FM, waar ze in de studio live haar akoestische cover heeft gespeeld van Katy Perry E.T. Verder doet ze optredens op bijvoorbeeld verjaardagen of bruiloften, optredens solo of in een band. Van bekende clubnummers tot oude liedjes, ze doet het allemaal! Daarbij schrijft ze ook zelf nummers.



Intermobiel aanwezig bij vele debatten over Fokuswonen en het PGB

Dit jaar heeft Intermobiel, en in het bijzonder Emile Cobben, veel tijd geïnvesteerd in het aanwezig bij debatten in de Tweede Kamer over het behoud van Fokuswonen en het behoud van het persoonsgebonden budget (PGB). Emile heeft veel in Den Haag gezeten. Ook heeft hij veel geïnvesteerd in de contacten onderhouden met de politieke partijen om aan te geven waar de knelpunten voor de doelgroep zitten. Tevens heeft Emile de nodige vragen doorgestuurd naar de staatsecretaris van Zanten over wat het Fokuswonen straks inhoudt. Bij het PGB vraagstuk had de politiek niet stilgestaan bij Fokus cliënten die een PGB hebben. Emile heeft dat duidelijk aangegeven dat daar ook een grote groep te vinden is die naast Fokus ook een PGB nodig hebben. Zo heeft Intermobiel dit jaar duidelijk veel geïnvesteerd in de collectieve belangen behartiging van de doelgroep. Daar gaan we in 2012 zeker mee door!

Intermobiel bij manifestatie Armoede werkt niet op 10 december



De plannen van het kabinet Rutte om mensen die het al niet breed hebben de rekening van de crisis te laten betalen, moeten zo snel mogelijk van tafel. Jonggehandicapten, bijstandsgerechtigden en werknemers van de sociale werkplaats moeten een deel van hun inkomen inleveren en 60.000 plekken in de sociale werkvoorziening worden geschrapt. Hierdoor zullen tienduizenden mensen achter de geraniums en in de armoede belanden of ze worden aan het werk gezet onder het minimumloon. Chronisch zieken en gehandicapten wordt de zorg ontnomen. Zij krijgen minder zorg, maar moeten er meer voor gaan betalen.

De SP organiseert samen met de PvdA, de Abvakabo, de Bijstandsbond, FNV Bondgenoten, Wajong Centraal, Platform Verontruste Ouders, Walk of Shame, Rekening Retour, Terug naar de Bossen en anderen de manifestatie 'Armoede werkt niet'. Stichting Intermobiel is er ook bij aanwezig.



Das alte Zollhaus

Vakantieplannen? Mooie landschappen, rust en ruimte en een totaal andere omgeving vindt u niet te ver van huis... Kom eens naar de Duitse Eifel!

Vanuit vakantiewoning 'das alte Zollhaus,' gelegen op de Duits- Luxemburgse grens in het idyllisch gelegen dorpje Übereisenbach, kunt u de mooie Eifel naar hartelust ontdekken. Lekker even 'onthaasten' tijdens een kort verblijf of misschien uw zomervakantie boeken: het kan allemaal. De deur van een van onze zes gerenoveerde appartementen staat altijd voor u open.

- ✓ Zes appartementen, allen geschikt voor max. 6 personen
- ✓ Ook geschikt voor groepsvakanties: er is een groepsruimte
- ✓ Grote gemeenschappelijke tuin (4.000 m²)
- ✓ Logeren in een kleinschalige accommodatie
- ✓ Kindvriendelijk (speeltuin en speelhuis)
- ✓ Vissen vanuit de eigen tuin
- ✓ Rust, ruimte en mooie natuur
- ✓ Uw huisdier is ook welkom
- ✓ Broodjes- en maaltijdservice
- ✓ Het hele jaar door geopend



- ✓ Vele wandelroutes
- ✓ Bezoek Trier en Luxemburg stad
- ✓ Op slechts 12 km van kasteel Vianden
- ✓ Ontzettend veel leuke dagtrips in de directe omgeving
- ✓ Geniet van het beste van twee landen tijdens één vakantie

U vindt ons op slechts 130 kilometer afstand van Maastricht...
Kom de mooie Eifel dus zelf ontdekken!

Meer informatie vindt u op onze website: www.dasaltezollhaus.eu.



Bij ons is de gast koning!

John en Paula Weij

Tot ziens in Übereisenbach!

Een vaste rubriek in het Mobiel Magazine is de lees, kijk en luisterhoek. In deze rubriek vind je een recensie over een boek, film of luisterboek door iemand uit de doelgroep. Wil je ook een bijdrage insturen voor deze rubriek, mail het dan naar mm@intermobiel.com.

Je recensie mag gaan over een boek, de film in de bioscoop, DVD of een luisterboek. Het mag gaan over het hebben van een lichamelijke handicap of chronische ziekte, maar dat hoeft natuurlijk niet. Er is meer in het leven!

Titel: Sonny Boy

Auteur: Annejet van der Zijl

Verschenen in: 2004

Uitgeverij Querido

Genre: waargebeurd verhaal.

Er is ook een film van dit boek gemaakt.



Korte samenvatting:

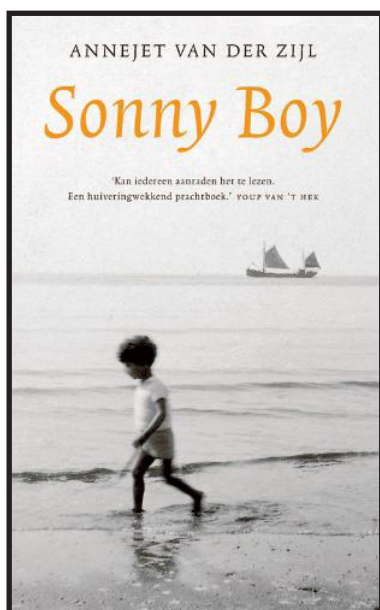
Een jonge Surinaamse man komt in 1928 naar Nederland en wordt kostganger bij een Hollandse dame met vier kinderen uit een eerder huwelijk. Ze krijgen een relatie en na een half jaar blijkt de vrouw zwanger te zijn, wat een groot schandaal is. Ondanks alles zijn ze gelukkig met elkaar en vormen ze een hecht gezin. Ze hebben een gezellig en goedlopend pension en staan bekend als vriendelijke behulpzame mensen. Tot de Tweede Oorlog uitbreekt... Het pension wordt een onderduikadres, vele levens worden gered, tot de dag dat....

Cijfer waardering: 8

Korte toelichting op het cijfer:

'Ik vind het een boeiend en ontroerend verhaal, mooi geschreven en zeer leerzaam. Als je aan het lezen bent, wil je niet meer stoppen.'

Ingevuld door Daan Veulings



Mediteren met een lastig lichaam

Fietstocht naar Roemenie en terug voor project mediteren met een lastig lichaam.

Eind juni vertrok Albert Mund met de fiets naar Roemenie om daar wat rond te kijken. Hij was er jaren niet meer geweest. In het verleden was hij daar geweest voor een uitwisselingsproject met verstandelijk gehandicapten waar hij destijds werkzaam in was. Het was een Nederlands- Roemeens uitwisselingproject. Ze hebben Roemenie geholpen met materiaal en kennis. Hij kon daar oude bekenden opzoeken en de projecten voor verstandelijk gehandicapten bekijken die hij jaren geleden bezocht en geholpen had. Hij wilde alleen niet voor niets fietsen. Albert is redacteur van de nieuwsbrief van Jewel Heart

Jewel Heart is een Tibetaans Boeddhistisch centrum in Nijmegen die ook in andere plaatsen studiegroepen hebben zoals bij Veroni thuis. Toen hij het artikel van Veroni Steentjes las in de nieuwsbrief van Jewel Heart waarin ze vertelde dat Intermobiel en Jewel Heart samen gaan werken aan het project mediteren voor een lastig lichaam, wist hij dit wordt mijn doel waar ik voor ga fietsen. Veroni was geen onbekende van Albert. Albert had Veroni namelijk jaren geleden geïnterviewd voor de nieuwsbrief van Jewel Heart.

Albert is vele weken onderweg geweest op de fiets en heeft vele kilometers afgelegd over bergen en dalen. Begin augustus fietste hij zijn woonplaats Eefde weer in waar hij warm onthaald werd. Zijn vrouw stuurde trouw tijdens zijn fietstocht de sponsors en geïnteresseerden een leuk geschreven reisverslag alsof je in Alberts rugzak zat en meefietste en mee maakte wat op zijn pad kwam.

Op maandag 17 oktober kwam Albert met zijn vrouw de cheque aanbieden aan Veroni Steentjes en haar vriend Emile Cobben en aan mede cursusgeefster Evy die er via Skype bij aanwezig was. De hoogte van het bedrag was onbekend. We waren allen blij verrast dat Albert € 1.200,- heeft opgehaald. Albert, nogmaals dank voor je grote sportieve inzet!

*Geschreven door Veroni Steentjes
Fotograaf: Elly van Doorn*



Telefonische aandacht meditatiecursus mediteren met een lastig lichaam

Pijn hoort erbij

**Je kunt de golven niet voorkomen,
je kunt wel leren surfen.**

Bron:

David Dewulf: *Krachtig en mild leven in het nu Mindfulness werkboek*

Stichting Intermobiel start medio 2012 met een telefonische aandacht meditatiecursus:

'Mediteren met een lastig lichaam' voor jongeren met een lichamelijke handicap, chronische ziekte en/of chronische pijn. Intermobiel zet zich al jaren in voor deze jongeren. De meditatiecursus zal via de telefoon worden gegeven, zodat iedereen mee kan doen.

De basis voor deze meditatiecursus is aandacht oftewel opmerkzaam zijn. Bij aandachtmeditatie kan onder andere de adem die als hulpmiddel dient bij het aanwezig zijn bij wat er hier en nu is. Aandachtmeditatie kan door iedereen gedaan worden, ongeacht je religieuze achtergrond, de staat van je fysieke gezondheid en welke ervaring je hebt. De cursus heeft geen religieus karakter.



In de cursus krijg je handvatten aangeboden om met je lichaam en pijn te leren leven in plaats van er tegen te vechten. Naar de pijn toe bewegen, klinkt masochistisch of tegenstrijdig. Het is wel essentieel dat je pijn in de ogen kijkt omdat je je er meestal tegen verweert door de pijn te blokkeren of erin te verdrinken. Weerstand zorgt voor extra spanning en pijn. Je lichaam en pijn zijn geen vijanden, maar het is een deel van jezelf, dat je niet kunt ontkennen. Er is pijn, maar er is ook meer. Je bent meer dan je handicap, ziekte of je pijn. Je mag er zijn zoals je bent. Als je verdriet, pijn en frustratie onder ogen ziet, verandert je houding tegenover ontkennen of niet willen, naar openstaan voor en opkomen voor jezelf.

De cursus bestaat uit circa 14 lessen van 1,5 uur die om de week gegeven worden. Er zal na enkele weken één terugkomles zijn om nog vragen te kunnen stellen en ervaringen te delen. De cursus wordt door drie mensen gegeven waarvan twee ervaringsdeskundigen zijn, die bedlegerig zijn, chronisch pijn hebben en zelf al jaren mediteren met een lastig lichaam. De cursus wordt via een telefonisch vergadermogelijkheid gegeven, zodat ook huisgebonden jongeren mee kunnen doen. Met een gewone telefoon kun je met meerdere cursisten tegelijk deelnemen aan de meditatielessen. Je belt naar een gewoon nummer met een inlogcode. De cursusbijdrage is circa € 75,- De normale telefoonkosten zijn voor een eigen rekening. In de cursus is er plaats voor 6-8 personen.



Voor meer informatie en het vooraanmelden kun je mailen naar: meditatie@intermobiel.com of de website www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl bezoeken waar al de nodige informatie over dit onderwerp op te vinden is. Wellicht dat er na de beginnerscursus bij voldoende animo ook een vervolgcursus komt.

'Er is moed voor nodig om de pijdemon in het gezicht te kijken in plaats van er als een dolle voor weg te hollen.'

Bron:

Vidyamala Burch: *aandacht voor pijn*

Mediteren met een lastig lichaam

Intermobiel houdt zich sinds twee jaar bezig met informatie verzamelen over het ontspannen en mediteren met een lastig lichaam. Enkele Intermobielerers hebben hun ervaring op papier gezet om te laten zien dat je ook met een lastig lichaam kunt ontspannen en mediteren. Op de website www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl vind je oefeningen, artikels, boeken, recensies, tips, adressen en links met informatie. Binnenkort komt er ook cursusinformatie op te staan, omdat Intermobiel begin 2012 met een telefonische aandacht meditatiecursus wil gaan starten voor de doelgroep.

'Ter ere van mijn veertigste verjaardag kreeg ik van een vriendin een eendaagse workshop Chi Neng Qigong cadeau. Sindsdien maakt deze Chinese bewegingsvorm deel uit van mijn dagelijks leven'.



Ontspannen en mediteren met een lastig lichaam is niet religie gebonden. In onderstaand artikel lees je wat Chi Neng Qigong inhoudt voor vrijwilligster Dorothy en wat het voor haar is gaan betekenen. In het begin trainde ze nog met behulp van een dvd. Nu, na drie jaar, gaan de oefeningen vanzelf. Ze hoeft er niet meer bij na te denken.

Wat is Chi Neng Qigong?

'Chi Neng Qigong is een Chinese bewegingsleer die zeer effectief is voor het versterken van lichaam en geest. De eenvoudige en sierlijke oefeningen stimuleren de doorstroom van energie (Qi) en maken je lichaam ontspannen en krachtig.

Hierdoor kunnen de organen optimaal functioneren, worden afvalstoffen uit het lichaam verwijderd, wordt de concentratie en het uithoudingsvermogen vergroot en het zelfhelend vermogen van het lichaam geactiveerd.

Je leert je eigen energie te managen op alle levensgebieden; fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. De unieke theorie van Chi Neng Qigong omvat het Boeddhisme, Taoïsme, traditionele Chinese geneeskunde alsook een sterke link met de moderne wetenschappen zoals de kwantumfysica', aldus de definitie die op de website van het Chi Neng instituut vermeld staat. Chi betekent: energie. Gong betekent: oefenen. Dus wat je eigenlijk zegt met het begrip Chi Gong, is 'werken aan energie'.

Het ontstaan van Chi Neng Qigong

Dr. Pang Ming (geboren in sept. 1940) is de grondlegger van Zhineng Qigong. Sinds zijn zesde jaar beoefende hij Qigong, T'ai Chi en Martial Arts bij negentien grootmeesters. In 1958 studeerde hij af aan de Medische Universiteit van Beijing en ging hij werken als arts. Van 1958 tot 1962 studeerde hij Traditionele Chinese Medicijnkunde met als specialisatie acupunctuur. Hierna begon hij zijn diepgaande onderzoek in Qigong. Eerst studeerde hij Boeddhistische Qigong, na 1964 intensiverde hij zijn studie in de krijgskunsten. Hij heeft verschillende Daoïstische en Boeddhistische teksten onderzocht en de link gelegd naar Zhineng Qigong met als basis zijn Westerse en Chinese medische achtergrond.



In het begin van de tachtiger jaren creëerde Dr. Pang Ming Zhineng Qigong. Deze vorm is simpel en enorm effectief. In november 1991 richtte hij het Huaxia Zhineng Qigong training Centre op in Qinhuangdao. Tussen 1992 en 1995 richtte hij ook het Hebei Huaxia Zhineng Qigong Research en Recovery Centre op. In het centrum zijn meer dan 300.000 patiënten (Dr. Pang Ming noemde ze studenten) geweest om aan hun gezondheid te werken. Het effectiviteitpercentage was meer dan 95%. Alle patiënten werden volledig gediagnosticeerd en traiden dan voor een maand waarna de testen herhaald werden. Er zijn meer dan 3.000 onderzoeken

Mediteren met een lastig lichaam

gepubliceerd in China. In 1998 was Dr. Pang Ming de eerste persoon die een certificaat van waardering ontving van het departement van sport en gezondheid. Van de elf onderzochte Qigong vormen is Zhineng Qigong als best helende vorm erkend.

Wat betekent Chi Neng Qigong voor mij?

Chi Neng Qigong heeft mijn leven op zeer positieve wijze veranderd. Sinds een hersenoperatie die tien jaar geleden plaatsvond, heb ik last van evenwichtsstoornissen. Het lopen is hierdoor zeer beperkt. Ook laat de coördinatie en kracht in de gehele linkerkant van mijn lichaam te wensen over en is mijn zicht niet optimaal. Sinds ik Chi Neng Qigong beoefen, boek ik, vooral op fysiek vlak, progressie. Ik sta veel stabiel en houd dit steeds langer vol. Nu train ik bijvoorbeeld met mijn ogen dicht; iets wat in het begin niet lukte zonder mijn evenwicht te verliezen. Ik voel me energiever dan voorheen, waardoor ik me 'van binnen' ook positiever en krachtiger voel. Ik ben zowel letterlijk als figuurlijk meer in balans!

Visualiseren en focussen

Neng betekent: potentieel. Het doel van Chi Neng Qigong is het hebben van een gezonde geest in een gezond lichaam en het bereiken van je volledige potentieel. Dit is te realiseren door het uitvoeren van de oefeningen en je te focussen op je bewustzijn. Maar wat als je lichamelijk beperkt bent en op bed ligt of in een rolstoel zit? Ook dan is het mogelijk om te 'chinengen'. Dit doe je door middel van visualisatie. Als je je ogen sluit, je focust en de oefeningen voor je ziet, kun je je inbeelden (en op den duur zelfs voelen) dat je ze ook daadwerkelijk beoefent. Met de lichaamsdelen die wél functioneren, kun je de bewegingen op jouw niveau, uitvoeren. Oefening baart kunst!



Adem en Ontspanningstechniek (AOT)

'Voor mij speelt de ademhaling een belangrijke rol tijdens het trainen. Een regelmatige ademhaling zorgt voor een ontspannen lichaam. Hoe ontdek je nu de voor jou juiste ademhalingsmethode? Simpelweg, door je er bewust van te worden. Mijn Chi Neng instructrice Joyce Kuster is tevens begeleidster in Adem en Ontspanningstechniek (AOT). Zij gaat te werk volgens de 'Dixhoorn Methode', www.methodevandixhoorn.com. Kort gezegd, is dit een programma van spierontspannende oefeningen, aandachtconcentratie en directe en indirecte vormen van ademregulatie. De methode laat zien hoe je je het best bewust kunt worden van je ademhaling. Belangrijk is om je te focussen op je lichaam wanneer je beweegt en in- dan wel uit ademt. Wat voel ik? Je kunt deze techniek staand, zittend, of liggend uitoefenen. Afhankelijk van de positie waarin je je op dat moment bevindt, probeer je de drukpunten met het oppervlak te voelen. Dit kan het bed zijn waarop je ligt, de stoel waarop je zit, of de vloer zijn waarop je staat.

Vervolgens geef je aandacht aan je gezichtsspieren. Bijvoorbeeld door je ogen, kaken, lippen, enzovoort te bewegen. Je probeert hierbij voor jezelf de meest geschikte ademhaling te vinden. Misschien voel je in het begin weinig of niets. Maar als je het iedere dag oefent, maak je het 'eigen'. Je zult zien dat deze manier van ademen als het ware vanzelf 'in je systeem' gaat zitten!

Chi Neng Qigong en AOT

'Ik vind het zelf erg fijn om de AOT methode toe te passen tijdens de Chi Neng oefeningen. Hierdoor voel ik me lichamelijk (en dus ook 'van binnen') ontspannen en sterk (lees: stabiel). Ik concentreer me op het lichaamsdeel dat ik op dat moment beweeg en op mijn ademhaling. Uiteindelijk kies je de methode waar je zelf het meeste baat bij hebt.'

Procesmatig werken

Mediteren met een lastig lichaam

'Chi Neng Qigong, Yoga, Pilates, Tai Chi, enzovoort. Dit zijn allemaal bewegingstechnieken waar procesmatig gewerkt wordt: Allereerst leer je hoe je een oefening moet uitvoeren: 'het lineaire systeem'. Vervolgens kijk je naar wat voor jou het fijnst voelt; dit is een zogenaamd 'open processysteem'. Uiteindelijk ervaar je het laatste proces, 'aandachtverschuiving'. De aandacht is passiever en staat open voor interne en externe indrukken. Je raakt minder gefocust op jouw probleem en de behoefte om tot actie over te gaan, wordt kleiner.'

Instructeurs

'Op de website van het Chineng instituut staat een overzicht van alle instructeurs in Nederland (www.chineng.nl/chi-neng/chi-neng-instituut/onze-instructeurs.html). Wellicht is er ook één bij jou in de buurt! Helaas zijn er naast Joyce nog weinig instructeurs die gespecialiseerd zijn in, of ervaring hebben met mensen met een lichamelijke beperking.

Op de [website van Joyce](#) kun zowel informatie over Chi Neng Qigong, als AOT vinden. Mocht je vragen hebben of informatie willen, bel of mail haar gerust!'



Gebruikte bronnen en links voor meer informatie:

- Chi Neng instituut, de plek van Qigong www.chineng.nl
- Chi Neng Qigong, focus in movement <http://chinengqigong.org>
- De 'Dixhoorn Methode', www.methodevandixhoorn.com
- Joyce Kuster www.joychi.nl.
- Adem en Ontspanningstheorie Stichting (AOS) methode van Dixhoorn <http://www.ademtherapie-aos.org/aot/index.html>

*Geschreven door Dorothy Looman m.m.v. Joyce Kuster
Geredigeerd door Veroni Steentjes*



van der Storm

Relatiegeschenken - Promotieel textiel
Bedrijfskleding



Voor verrassende Geschenken!

www.vanderstorm.nl

Helpmiddelen en aanpassingen

voor mensen met een functionele beperking.



- mobiliteit
- communicatie
- energiebesparing
- veilig tek
- andere alternatieven

rtd¹

...maakt u *u* mogelijk

Wilt u meer informatie over onze producten en mogelijkheden, kijk dan op onze website www.rtdhetdorp.nl of neem contact met ons op.
E-mail: info@rtdhetdorp.nl • Tel. 026 3529292



Onlangs ontving intermobiel per mail verschillende aanpassingentips van Amy Arts naar aanleiding van topics op het forum die we graag met je willen delen, zodat niet iedereen hetzelfde wiel hoeft uit te vinden. Deel je tips en ervaringen op het gebied van aanpassingen door je aanpassing met foto's in te sturen voor de fotohoek met aanpassingen. Je kunt je aanpassingen met foto's en tips mailen naar aanpassingen@intermobiel.com Zo help je eenvoudig de zelfstandigheid van lotgenoten te vergroten.

Tips van Amy Arts

Tip 1: moeilijk bedienbare liftknopjes

Als je moeilijk liftknopjes en dergelijke kunt indrukken, is er een oplossing voor. Op kampeerduim.nl kun je een soort dopje kopen genaamd Ergoduum die je op je duim schuift waar bovenop en aan de buitenkant een harde knop op zit, hiermee kun je gemakkelijk knopjes indrukken.



Tip 2: spullen vervoeren op je rolstoel

Als je problemen hebt met spullen vervoeren op je elektrische rolstoel zijn er meerdere oplossingen voor:

1. Het bedrijf Bergh special products heeft veel soorten rolstoeltassen in de handel zowel voor tassen aan de armleuning als achterop de rolstoel.
2. Een bak die elektrisch naar de zijkant van de stoel kan worden geschoven.
3. Een andere oplossing is een klapbaar tafeltje waar je een mandje op kunt zetten of een tas aan kunt hangen.
4. Het laatste idee is aan beide zijanten van de rolstoel een uitklapbaar stokje maken. Deze zitten ook vaak op een handbewogen stoel waar je een mand, krat of tas op kunt zetten.

Tip 3: Fietstassen aan je rolstoel

Er zijn enkele fietstassen op de markt, verkrijgbaar bij iedere grote fietswinkel, waarbij je de fietstas aan een klein dopje klikt. Dit dopje maak je gemakkelijk vast aan de beugel die achter de rolstoel zit. Je kunt dan zelf de tas erop klikken of dit aan iemand anders vragen.



Tip 4: Veer/beugel voor hondenlijn aan de rolstoel



Als je met je hulphond rijdt in je rolstoel zit je vaak met de hondenlijn die aan je wiel blijft haken of je zit met tegenliggend verkeer. Op internet kun je op veel plaatsen deze hondenvaar / spiraalbeugel kopen vanaf € 40,- - Het is een veer voor als je fietst en je hond mee wilt nemen. Er zijn ook verschillende maten te koop afhankelijk van de grootte van de hond.

Op het plaatje zie je dat de buiging van de veer naar beneden staat. Als je de veer omdraait, zodat het gebogen stuk naar boven wijst kun je hem gemakkelijk aan de rolstoel maken. Doordat het gebogen stuk naar boven wijst, zit het oog waar de riem aan vast komt te zitten achter de rugleuning en boven de wielen en spatbord. Ik heb het systeem aan de rechterkant van de rolstoel vastgemaakt waardoor het oog waaraan de riem vastgemaakt wordt links zit. Zo hoef je niet bang te zijn dat de veer ergens aan blijft hangen want hij zit compleet achter de rugleuning.



Geschreven door Veroni Steentjes

De foto van Amy Arts is gemaakt door fotograaf Marlies Bouten

Intermobiel op de hobbymarkt

Op zondag 2 oktober stond Intermobiel met een stand op de hobbymarkt in Nederweert. De lokale tafeltennisvereniging organiseerde voor de zesde keer haar hobby- en kunstmarkt. Ik ben al jaren lid van deze vereniging; eerst actief als tafeltennissers en de laatste jaren als secretaris. Voor het eerst hielp ik niet mee met de organisatie van deze markt, omdat ik revalideer in revalidatiecentrum Adelante.



Op de dag van de hobbymarkt was het prachtig weer, maar helaas vond het evenement binnen plaats. Vreemd genoeg werd het ondanks of dankzij het mooie weer erg druk. Emile Cobben, mijn zoon Niels (7) en ikzelf gingen de stand bemannen om er onze zelfgemaakte sieraden en de kerstkaarten te verkopen. Om half tien arriveerde Emile bij ons thuis en nam hij Niels mee om te helpen met de opbouw van de stand. Niels verheugde zich de dag ervoor al op de hobbymarkt. Jesper kon helaas niet mee helpen,

want hij was ziek. Hij baalde ervan, want hij zou graag mee zijn gegaan.

Tegen 11 uur, toen de hobbymarkt begon, was ik er ook. Emile en Niels hadden toen al veel sieraden verkocht, nota bene aan een andere standhouder. Zij hadden de stand leuk aangekleed met daarbij ook veel promotiemateriaal van Stichting Intermobiel. Voortdurend waren er bezoekers bij onze stand die onze sieraden bewonderden en ook kochten. Ikzelf wisselde het staan achter de stand af met het liggen op de stretcher ernaast. Veel reacties waren in de trend van: "Lig je lekker?", "Ben je moe?" of "Kun je het goed hebben?" Maar als ik daarop reageerde dat het noodzaak was, keken ze serieus naar de stand en naar de grote Intermobiel-banner. Ze vroegen me dan waarom ik daar lag. Ik vertelde dan over mijn rugproblemen, Stichting Intermobiel en onze doelgroep. Voor de meesten was het echt nieuw, dat er veel jongeren in Nederland zijn, die de dag op bed moeten doorbrengen...

De verkoop van de sieraden verliep erg goed en ook de collectebus was goed gevuld. Er waren nog enkele andere stands met sieraden, maar die verkochten erg weinig. Ze waren dan ook veel duurder. Emile verkocht de sieraden alsof hij al jaren bij een juwelier werkte. Erg trots was ik op mijn zoon Niels. Hij heeft niet alleen meegeholpen met de opbouw van de stand, maar ook met het etaleren van de sieraden, met het maken van de sieraden en met de verkoop ervan. Zelfs aan het einde van de middag hielp hij Emile maar al te graag met het opruimen van de stand.



De verkoop van de sieraden en kerstkaarten plus de ontvangen giften in de collectebus leverden een bedrag van € 430,- op. Na aftrek van de inkoop van de sieraden houden we een mooi bedrag over en is onze stichting nog bekender geworden.

Geschreven door: Johan Fiddelaers

Geredigeerd door: Evy

Stichting Intermobiel is een non-profit organisatie die geheel afhankelijk is van giften, donateurs, sponsoring en ludieke acties. 98% van alle inkomsten komen ten goede aan de doelgroep, dus er blijft niets aan de strijkstok hangen. Intermobiel wil door blijven gaan met haar werk, maar dat kan niet zonder uw steun. Ook zijn er voor zowel particulieren als bedrijven verschillende mogelijkheden. Voor alle portemonnees is er een mogelijkheid om ons te steunen.

Particulieren:

- Een eenmalige gift over te maken naar Stichting Intermobiel op 36.11.14.850 te Arnhem. Iedere euro is welkom.
- Een (anonieme) online donatie over te maken via [deze link](#).
- Door donateur te worden van Stichting Intermobiel vanaf slechts € 2, - per maand. Lotgenoten kunnen voor € 10, - per jaar donateur worden. Het aantal donateurs is erg belangrijk om te kunnen blijven voortbestaan. Klik [hier](#) voor het aanmeldformulier. U moet dit invullen en met een handtekening naar ons opsturen, omdat het officieel geregeld moet zijn.
- Door Intermobiel uit te dragen en onder de aandacht te brengen, steun je ons ook. Je kunt de flyers, posters, visitekaartjes of DVD onder de aandacht brengen bij (huis)artsen, ergotherapeuten, fysiotherapeuten, aanpassingsbedrijven en natuurlijk bij kinderen, jongeren en mensen met een handicap of hun omgeving. Iedereen die dit doet, is een ambassadeur van Intermobiel!

Wil je dit doen, mail dan naar info@intermobiel.com en geef aan wat je nodig hebt en waar het naar toe verstuurd kan worden. Mocht je een idee hebben om iets te organiseren voor Intermobiel denk bijvoorbeeld aan een sponsorloop op een basis- of middelbare school of de vierdaagse lopen, verkoop van zelfgemaakte spullen of op een braderie meehelpen om de Intermobiel spullen te verkopen, horen we graag van je! Ook zijn winkels waar je een potje of collectebus van Intermobiel neer mag zetten, altijd welkom. Alle hulp en meedenken is gewenst.

Bedrijven:

- Te adverteren in het digitale Mobiel Magazine voor een gunstig tarief. Voor meer informatie, mailt u naar Emile via emile@intermobiel.com of bel naar 06-43055738.
- Een eenmalige gift over te maken op 36.11.14.850 te Arnhem.
- lid te worden van de club van 100. Dit is speciaal voor kleine bedrijven bedoeld. U maakt twee jaar lang € 100, - per jaar over. U kunt natuurlijk ook € 10, - per maand betalen. Mail voor aanmelding naar emile@intermobiel.com
- Uw bedrijfsnaam wordt met link vermeld op onze website en in dit Mobiel Magazine.
- In natura te sponsoren. Denk bijvoorbeeld aan promotiematerialen, inktpatronen, papier, kantoorbenodigdheden, postzegels en pc apparatuur.
- Een dienst te sponsoren bijvoorbeeld door een persbericht of kort projectplan te schrijven, een communicatieadvies geven of meehelpen of tips geven om nieuwe fondsen of bedrijven te werven. Ook kunt u uw personeelspotje of wat over is aan het einde van het jaar aan Stichting Intermobiel schenken of ons aanhalen bij een fonds dat u kent. Vaak steunen bedrijven ieder jaar een doel waar Intermobiel wellicht ook toe kan behoren.

We hopen van u te horen! Groetjes Stichting Intermobiel

P.S. Stichting Intermobiel is in het bezit van de ANBI status vanuit de Belastingdienst. Ook heeft Intermobiel het ISF keurmerk voor eerlijke sponsoring en fondsenwerving.



Terug naar de Bossen.

Er zijn veel organisaties, instellingen en bedrijven die zich inzetten voor jongeren met een lichamelijke handicap. Soms ken je alleen een naam, maar wat ze nu exact doen en wat je er zelf aan kunt hebben, is vaak onbekend. Vandaar deze rubriek waarin je kennismaakt met een organisatie of instelling aan de hand van vier vaste vragen. Dit keer is Jan Troost aan het woord over de actiegroep "Terug naar de bossen."

- **Wat is "Terug naar de bossen"?**



Terug naar de Bossen is een actiegroep van oudere jongeren met een lichamelijke handicap die in de jaren zeventig werden opgeborgen in de bossen van Nederland. Tot de jaren '70 werden mensen met een handicap in, door de kerk gefinancierde, instellingen gehuisvest en verzorgd midden in de bossen en duinen van Nederland. Eind jaren '70 werd de roep om deelname in de samenleving door deze groep steeds luider. De emancipatie werd vormgegeven door acties, bijvoorbeeld de demonstratie van tweehonderd jongeren met en zonder handicap. De tocht liep vanaf de St. Maartenskliniek in Nijmegen naar het Cultureel centrum De Lindenberg in Nijmegen die totaal ontoegankelijk was voor gehandicapten. Dit initiatief leidde tot oprichting van de nog steeds zeer actieve lokale belangenorganisatie Werkgroep Integratie Gehandicapten. Mensen met een beperking verlieten vanaf die tijd steeds meer de instellingen om hun plaats in de samenleving in te nemen. Na jaren van apartheid zijn mensen met een handicap onderdeel van onze maatschappij geworden. Maar deze toestand van gelijke kansen wordt nu bedreigd door de bezuinigingsmaatregelen van het kabinet Rutte, dat zich heeft voorgenomen te bezuinigen op de VG sector, de ouderenbonden, WMO, AWBZ, de Wajong uitkering, PGB, de WSW, het rugzakje, de wet gelijke behandeling, buitengewone lasten aftrek, ondersteuning van lokale belangenorganisaties, FOKUS wonen enzovoort. Onze actiegroep voert actie om hier aandacht voor te vragen. Oude actievormen en nieuwe media gaan hand in hand. De oude actievoerders van toen hebben zich verenigd met de jongeren van nu in de spontaan opgerichte actiegroep "Terug naar de bossen"

- **Wat doet "Terug naar de bossen"?**

De actiegroep voert acties tegen de maatregelen van dit kabinet en vraagt aandacht voor de stapeling van maatregelen die mensen met een handicap treffen. Dit doen we door acties samen met mensen met een handicap maar ook met anderen, want iedereen kan een handicap krijgen.

- **Wat heb ik als jongere met een lichamelijke handicap aan "Terug naar de bossen"?**

De strijd voor gelijke behandeling gaat door. De verworven rechten van de jaren zeventig moeten nog steeds bevochten worden. Jongeren kunnen met nieuwe technieken zoals internet, Twitter en YouTube samen met ons de strijd aan gaan voor emancipatie en gelijke rechten voor mensen met een handicap. Niet over ons zonder ons was de slogan. Met dit kabinet is deze oude kreet weer modern geworden. Kreten als we kunnen er toch niets aan doen en ze bezuinigen toch wel zijn voor ons niet acceptabel!

- **Hoe bereik ik "Terug naar de bossen"?**

Bezoek onze website [terug naar de bossen](http://terugnaardebossen.nl)

Maar je kunt ons ook mailen terugnaardebossen@gmail.com

Namens de actiegroep "Terug naar de bossen".

Jan Troost



De 10 favo's van Lisanne Herder

In ieder Mobiel Magazine vertelt een BN'er die een band heeft met Stichting Intermobiel over zijn of haar 10 favo's. Deze keer is het Lisanne Herder die sinds september 2011 ambassadeur is geworden van Stichting Intermobiel. Lisanne Herder is bekend als eerste sitdown comédienne in Nederland. Ze deed succesvol mee aan Holland's Got Talent. Ze zorgde voor een lachende jury en het publiek. Ze liet de jury, en vooral Gordon, versteld staan met haar goede grappen en grollen. Lisanne Herder pakt het ambassadeurschap actief en enthousiast op.

De 10 favo's van Lisanne

Favoriet eten: Ik eet alles behalve spruiten, witlof en wortels

Favoriete drank: Cherry Cola, thee, rosé, en bier

Favoriete lekkernij: Kaneelstokken

Favoriete website: www.intermobiel.com

Favoriet TV programma: programma's over medische zaken en As the World Turns

Favoriete boek/film: Boy en Roald Dahl.

Favoriete film: Billy Elliot, Radio, What's Eating a Gilbert Grape en ik ook van jou

Favoriete kleur: felroze en zwart

Favoriet huisdier: Ratten en honden

Favoriete (denk)sport: pesten

Favoriete (lijf)spreuk: Dream big, think big, and learn to love life, and live the life you want

Ingevuld door Lisanne Herder.



Wist je dat je online heel leuk kunt shoppen?

Als je minder mobiel bent, kan e-shoppen de uitkomst zijn voor jou. Zo kun je bijvoorbeeld je boodschappen, maar ook kleding, verzorgingsproducten, knutselmateriaal, cadeautjes en nog veel meer zelf online kopen. Ik (Veroni) ben waarschijnlijk één van de e-shoppers van het allereerste uur. Ik ben super blij dat ik gewoon mijn eigen kleding kan kopen en andere zaken.



Ik wil graag wat tips met je delen die kostenbesparend kunnen zien. Veel ervaringen van e-shoppers vind je op [de website](#) in de rubriek vrije tijd. Mis je nog jouw favoriete winkel vul [het Wordbestand](#) en mail naar vrijetijd@intermobiel.com en deel het met ons.

1. Bestel je regelmatig via internet meld je dan gratis aan op [shopkorting](#). Je krijgt bij veel internetwinkels korting, zelfs op boeken krijg je korting. De korting varieert van 1% tot 10% of bijvoorbeeld € 3,- korting als je een bestelling plaatst. Je logt eerst bij shopkorting in en dan zoek je je winkel en je gaat erheen. Je plaatst je bestelling en je krijgt de korting op je account. Je kunt het eenvoudig in geld laten uitbetalen. Bij € 10,- of meer wordt er uitbetaald op je bankrekening. Ook kun je je favorieten in je account plaatsen, zodat je snel kunt shoppen zonder veel handelingen. De winkels zijn alfabetisch ingedeeld dus ook eenvoudig te vinden.



De concurrent van Shopkorting is [Spling](#). Zij betalen bij € 15,- of meer uit. Hier zijn wel minder winkels bij aangesloten. Aanmelden op allebei is natuurlijk ook mogelijk om maximale winst te halen. Je kunt natuurlijk niet bij allebei korting krijgen, maar je kunt wel kijken waar je de meeste korting krijgt.

2. Regelmatig betaal je verzendkosten bij het e-shoppen. Als je voor € 50,- of meer koopt hoef je geen verzendkosten te betalen. Als je gratis kunt ruilen en het retourbedrag terug krijgt, kun je dus beter iets meer bestellen. zodat je geen verzendkosten hoeft te betalen. Dat scheelt toch vaak € 5,- of meer. Nadeel is wel dat je bij vooruitbetaling dus iets meer uitgeeft wat later terugkomt.
3. Als je iets wilt kopen in het algemeen, zowel op internet als in een winkel, gebruik websites als [www.vergelijk.nl](#) om de prijzen te vergelijken. Zo kun je eenvoudig geld besparen of de informatie gebruiken om af te dingen in een winkel. Als je via internet een boek of cd koopt, gebruik [www.vergelijk.nl](#) ook om de prijzen te vergelijken inclusief verzendkosten. E-winkels zoals [Cosmox](#) en [Ako](#) vragen vaak geen verzendkosten. Toch kan een boek daar soms duurder zijn dan bij [www.bol.com](#) met verzendkosten, maar het kan ook andersom zijn. Het kan zo toch € 2,- tot € 4,- goedkoper zijn. Maak dus gebruik van de vergelijkwebsites die er zijn om zo min mogelijk geld uit te geven.
4. Vind je merkkleding leuk, maar heb je een beperkt budget. Houdt dan de sale en de website in de gaten. Zo kun je toch voor hetzelfde bedrag leuke merkkleding kopen en er hip bij lopen, rollen of liggen.

Geschreven door Veroni Steentjes





Vordering

Maar weinigen
zien wat ik zie

Maar weinigen
horen wat ik hoor

Maar weinigen
voelen wat ik voel

Loslaten, laten gaan,
sympathie en soms empathie

Met weinig tevreden

waar anderen aan voorbijgaan,
onbedachtzaam bij stil staan

Kleine details minutieus bewonderen
voorbijgangers daarmee verwonderen

Verguld met genegenheid
Vervuld van zekerheid

Nooit de moed opgegeven
Elke dag een nieuwe stap

Met gulle glimlach

Pia Looman

Angst!
Iedereen is wel ergens bang voor.



Evy is 50+ en ze heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was yoga docente. Nu geeft ze aan huis yoga - en filosofie les. Evy is ook actief als vrijwilligster bij Stichting Intermobiel. In ieder Mobiel Magazine deelt ze wat haar bezighoudt. Deze keer is het onderwerp angst.



Veilige basis

In de baarmoeder is het warm en aangenaam. Als foetus voel je de liefde en bescherming van je moeder. Als je geboren wordt, neem je dat gevoel van liefde en veiligheid als basis mee. Je hebt nog geen ervaring met tegenstellingen in het leven, zoals: koude/warmte en honger/voldaan. Meteen na de geboorte registreer je koude en honger als onaangenaam, want het wijkt af van het fijne gevoel uit de baarmoeder. Alles wat afwijkt van dat fijne gevoel, kan je angstig of paniekerig maken. Als je dan meteen getroost wordt, voel jij je weer veilig.

Zo kom je later in het leven steeds meer situaties tegen, die afwijken van jouw gevoel van liefde en veiligheid. Een kort angstmoment kun je meestal wel aan. Maar als angst en paniek zo heftig zijn, dat ze niet meer te hanteren zijn, kom je aan de verkeerde kant van de goede lijn. Als je eenmaal volwassen bent, mis je dan het vermogen om onaangename gebeurtenissen een plek te geven en je daarna weer oké te voelen.

Vluchtgedrag

Als vluchtreactie brengt angst je in een opperste staat van paraatheid. Denk maar aan een schichtig hert, dat op het punt staat om weg te rennen zodra hij iets hoort. Al zijn spieren spannen aan en het hart gaat sneller kloppen. Bij een hert is deze reactie *nódig*, zodat hij een eventuele aanval kan overleven. Als een mens eenmaal iets akeligs heeft meegemaakt, wordt die herinnering opgeslagen in zijn hersenen. Elke keer in een vergelijkbare situatie wordt hij weer herinnerd aan die gebeurtenis en bereidt het lichaam zich automatisch voor op een vlucht.



Vermijden

Iedereen is wel ergens bang voor. Meestal weet je wel waarvoor je angstig bent. Maar wat er in het onderbewuste aan angst schuilt is veel belangrijker, omdat je vanuit deze onbewuste angsten op situaties reageert. Als je bang bent voor hoogten, zul je vermijden om bergen te klimmen of in een flat te gaan wonen. Dit vermijden is kenmerkend voor elke angst. Je gaat je angst dus niet te lijf, maar je probeert manieren te bedenken om maar niet dat nare angstgevoel te krijgen. Je vertoont dus vermijdingsgedrag.





Liefde

De grootste angst in het leven is de angst om geen liefde te krijgen. Dit komt omdat we opgevoed worden met het idee dat liefde buiten ons staat en dat we liefde moeten verdienen door goed gedrag. We leren bang te zijn dat we niet goed genoeg zijn en aan bepaalde voorwaarden moeten voldoen. Als je van kinds af aan regelmatig te horen krijgt dat je helemaal goed bent zoals je bent, zou je een veel evenwichtiger leven leiden zonder veel angsten. Je zou jezelf volledig kunnen accepteren zoals je bent.

Gedachten zijn krachten.

Gedachten doen iets met je lichaam. Als je aan een citroen denkt, wordt de speekselvorming meteen gestimuleerd. Als je aan een prettige herinnering denkt, voel je je behaaglijk of warm. Als je angstig of nerveus bent, moet je bijvoorbeeld vaker plassen, ga je blozen of je hart gaat sneller kloppen. Dat gebeurt allemaal onbewust. Angst is meestal onbewust. Daarom wil jouw lichaam jou laten voelen dat je iets hebt weggestopt. Een soort alarmbel dus.

Als je stemming negatiever wordt, kunnen bepaalde gedachten als verpletterende waarheid ervaren worden. Het is belangrijk te beseffen hoe sterk de invloed van angst op gedachten kan zijn en hoe het jezelf omlaag haalt waardoor je een laag zelfbeeld krijgt en je rot gaat voelen. Herken je één of meerdere van onderstaande gedachten in jezelf?

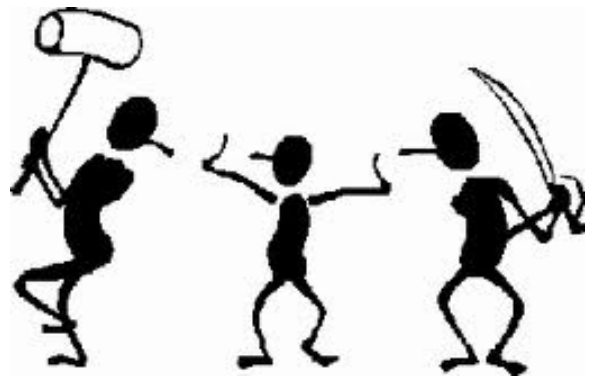
- Iedereen is tegen mij.
- Ik ben slecht.
- Niemand begrijpt me.
- Ik heb anderen teleurgesteld.
- Ik kan het niet meer aan.
- Ik wou dat ik een beter mens was.
- Ik ben zo'n slappeling.
- Mijn leven loopt niet zoals ik het wil.
- Ik kan hier niet meer tegen.
- Ik krijg de dingen niet op een rij.
- Ik ben waardeloos.
- Ik wou dat ik kon verdwijnen.
- Mijn leven is een puinhoop.
- Ik voel me zo machteloos.
- Ik zal het nooit kunnen.
- Maak zelf een zin die nog niet genoemd is, die jij regelmatig denkt.



Waarom gebeurt juist dat waar je bang voor bent?

Het lijkt erop dat je met je eigen angstige gedachten juist de situaties naar je toetrekt die je niet wilt. Omdat je je dan rot, onzeker of nerveus voelt, kun je ontdekken dat er een angst onder schuil gaat. Dus je gevoel is de wegwijzer naar je onbewuste angst. Het onbewuste moet bewust worden. Elk onderdeelje van je persoonlijkheid moet aan het licht komen. Je moet er niet voor wegvlugten, maar het juist onder ogen zien. Je kunt met je angst communiceren, net zoals je met een vriend praat. Door middel van de volgende stappen kun je je angst leren overwinnen:

- Benoem de angst.
- Probeer te ontdekken wanneer die angst het eerst is ontstaan.
- Realiseer eerst dat het alleen jouw angst is en dat alleen jij er zo naar kijkt vanuit je persoonlijke ervaring.
- Wat zijn de praktische gevolgen van de angst en wil je deze gevolgen keer op keer blijven ervaren?
- Wat bereik je met de angst, wat hoef je dan bijvoorbeeld niet te doen?
- Omring de angst met liefdevolle aandacht. Iets wat géén aandacht krijgt komt elke keer als akelig gevoel in je lichaam tevoorschijn, net zolang tot je er aandacht aan besteedt.
- Weet dat angst bindt en dat vertrouwen vrijmaakt.



Geschreven door Evy

Geredigeerd door Veroni Steentjes



In ieder Mobiel Magazine vind je deze nieuwe rubriek met deskundige Susanne Maas. Afwisselend beantwoordt ze vragen voorgelegd door Stichting Intermobiel of door jou als bezoeker. Deze keer beantwoordt Susanne een vraag die uit het forum kwam.



Mijn naam is Susanne Maas (1976). Ik ben in december 2000 als ergotherapeut afgestudeerd aan de Hogeschool Zuyd. Ik ben lid van de Nederlandse Vereniging voor Ergotherapie en ik heb een bewijs van periodieke registratie Kwaliteitsregister Paramedici ex. art. 34 Wet BIG. Naast het werken in mijn eigen praktijk met zowel kinderen als volwassenen, ben ik ook nog werkzaam als ergotherapeut in een verpleeghuis in Noord Limburg. In Weert neem ik deel aan het multidisciplinair samenwerkingsverband Weert (kortweg MDS Weert) en in Nederweert heet het Topzorg Nederweert. Vanuit dit samenwerkingsverband wordt op een geïntegreerde wijze zorg geboden in de eerste lijn aan cliënten met onder andere

neurologische aandoeningen, luchtwegaandoeningen zoals: COPD, reumatoïde artritis en artrose. Ik wil graag een bijdrage leveren aan de kwaliteit van zorg en aan het zelfstandig functioneren van cliënten om een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven te bereiken. Dat betekent dus maatwerk leveren.

Vraag:

Veranderd er per 1 januari 2012 nog iets op het gebied van de vergoeding van ergotherapie?

Antwoord Susanne:

'Voor zover op dit moment bekend is, verandert er in 2012 niets aan de vergoeding van ergotherapie. Vanuit de basisverzekering wordt tien uur per kalenderjaar vergoed. Je hebt voor de basisverzekering een wettelijk verplicht eigen risico. De basisverzekering vergoedt de kosten van (para)medische zorg boven dit eigen risico. Bij sommige zorgverzekeraars is er een aanvullende vergoeding mogelijk. Bekijk hiervoor je polis.'

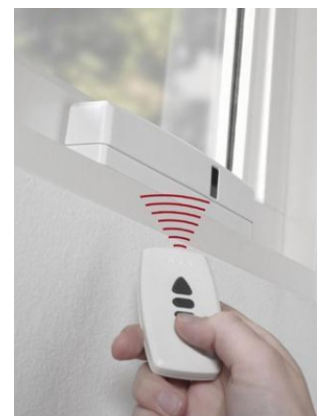
Vanaf 1 augustus 2011 is ergotherapie direct toegankelijk. Dat heeft de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) op 7 december 2010 in een brief aan de Tweede Kamer meegedeeld. Vanaf 1 januari 2012 wordt deze wijziging in de contracten van de zorgverzekeraars meegenomen en zullen de daarvoor geschoolde ergotherapeuten ook daadwerkelijk direct toegankelijk zijn. Directe toegankelijkheid Ergotherapie (DTE) wil zeggen dat een verwijzing van een arts niet altijd meer noodzakelijk is. De ergotherapeut bepaalt naar aanleiding van een korte screening of de behandeling zonder verwijzing kan worden gestart. Voor nadere informatie kun je terecht bij de ergotherapeut in je omgeving. Momenteel is bij mij bekend dat DTE door zorgverzekeraar Menzis wel wordt vergoed en door zorgverzekeraar CZ niet.'

Vraag:

Onlangs was er van een lotgenoot een melding dat ze geen hoog raam kan sluiten. Weet jij een oplossingen zoals een elektrische raamopener? Wordt dit ook vergoed? Zo ja, waar moet je het aanvragen en door wie?

Antwoord Susanne:

'Er bestaan verschillende elektrische raamopeners, waarvan er een te zien is op de foto. Ook het vervangen of aanpassen van de raamgreep of raamuitzetter kan een oplossing vormen, bijvoorbeeld door een verlengd handvat te realiseren.'



Voor elektrische raamopeners bestaat niet per definitie een vergoeding. Wanneer iemand niet in staat is een hoog raam te openen, kan er sprake zijn van een probleem ten aanzien van het (normale) gebruik van de woning. Op grond daarvan kan een aanvraag worden ingediend bij de gemeente in het kader van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Deze wet heeft ondermeer tot doel dat mensen zelfstandig kunnen blijven wonen en kent de zogenoemde compensatieplicht.

De meeste gemeenten kennen geen vergoeding toe voor voorzieningen die in de reguliere handel verkrijgbaar zijn en niet speciaal bedoeld zijn voor mensen met een beperking. Bovendien moet het niet zo zijn dat het een raam betreft dat voor vrijwel iedereen moeilijk te openen en te sluiten is.

Wanneer er niemand anders is die het raam kan openen en sluiten en ventilatie alleen via dat raam mogelijk is, kan er een goed beargumenteerde aanvraag bij de gemeente worden ingediend. Na beoordeling van de aanvraag bepaalt de gemeente of je voor een oplossing in aanmerking komt. Het is goed om een ergotherapeut te vragen naar een oplossing voor je specifieke situatie. Wanneer een relatief eenvoudige aanpassing niet mogelijk blijkt, kan de ergotherapeut je helpen met het indienen van een Wmo aanvraag. Houd er tenslotte ook rekening mee dat gemeenten in het kader van de Wmo geen vergoeding verstrekken voor reeds gerealiseerde aanpassingen c.q. gemaakte kosten.'

Vraag:

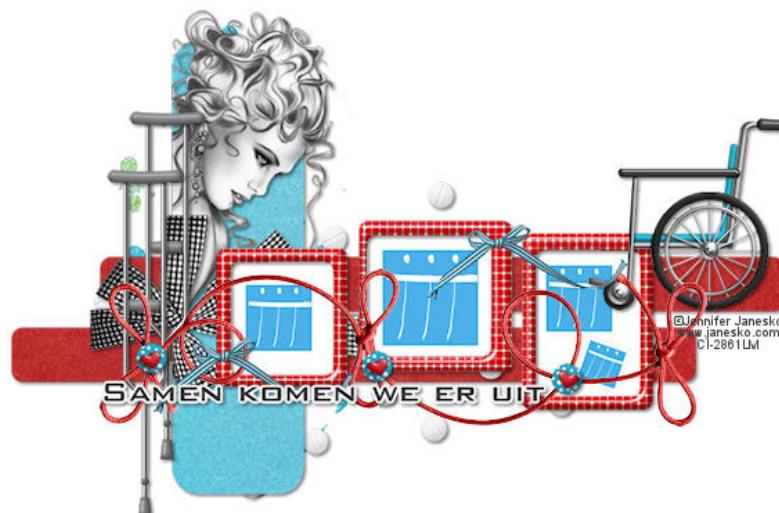
Een lotgenoot gaf aan dat op haar rolstoel de spiegels vaak afbreken, omdat je ergens tegenaan rijdt. Er zijn spiegeltes op de markt die door de rolstoelleverancier elektrisch gemaakt kan worden, zodat je ze met de joystick van de rolstoel kunt inklappen. Ben je hiermee bekend? Ook of het makkelijk vergoed wordt of niet?

Antwoord Susanne:

'Ik ken deze spiegels niet, maar kan me er zeker iets bij voorstellen. Ook de rolstoelen vallen onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Uitzondering daarop zijn de rolstoelen van mensen die in een verpleeghuis of soortgelijke AWBZ instelling wonen. Die rolstoelen vallen onder de AWBZ. Zowel de gemeente als de zorgverzekeraar verstrekken de goedkoopst adequate voorziening en zullen dus niet zomaar een elektrisch inklapbare spiegel op een rolstoel laten monteren. Het repareren of vervangen van een gewone spiegel is aanzienlijk goedkoper. De noodzaak van deze aanpassing zal erg goed beargumenteerd moeten worden, maar dan nog acht ik de kans op vergoeding klein.'

Stel je vragen aan Susanne Maas of aan een andere vraagbaak specialist via http://www.intermobiel.com/formulier_vraagbaak.asp

*Geschreven door Susanne Maas
Geredigeerd door Veroni Steentjes*





Hatha-Yoga

In de rubriek psyche komt iedere keer iemand aan het woord over zijn religie, levenswijze of filosofie. Dit keer is het Fenneke Lust (54). Ze is getrouwd en heeft twee zonen. Ze is als lerares werkzaam op Werkenrode dat een onderdeel van Plurijn is. Ze geeft daar ook yogales aan jongeren met een lichamelijke handicap en chronische ziekte in Groesbeek. Fenneke is zelf yoga lerares sinds 1998 in de Hatha Yoga.

Wil je jezelf kort voorstellen?

‘Ik ben Fenneke Lust, geboren in 1956 in Zaandam. Vanaf mijn kindertijd ben ik geïnteresseerd in zaken die verdergaan dan huisje-boompje-beestje. Op de school in Groesbeek waar ik al vanaf mijn twintigste werk, geef ik nog altijd met veel plezier les. Met name de yogalessen ervaar ik als erg zinvol.’

Wil je kort uitleggen wanneer de yoga in je leven is gekomen?

‘Alweer zo’n vijftientig jaar geleden assisteerde ik een assistent die op onze school de yoga introduceerde. Toen zij ander werk ging doen, pakte ik na een paar jaar de yogalessen weer op.’

Kun je kort uitleggen wat de yoga inhoudt qua basisprincipes of normen en waarden?

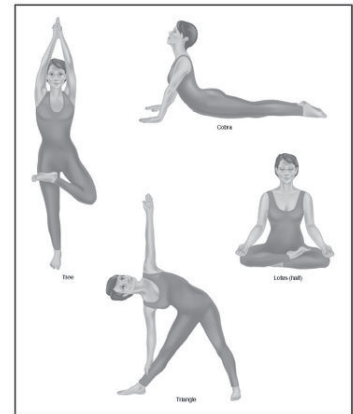
‘Over yoga is enorm veel gezegd en geschreven. In mijn ogen komt het er op neer dat de yogaoefeningen een geweldig tegenwicht geven aan de gestreste prestatie maatschappij waar wij in meedraaien. De hele dag doe je je best om helder te denken, alles op een rijtje te krijgen en zoveel mogelijk te doen. Yoga- en meditatieoefeningen doen eigenlijk het tegenovergestelde. Het is juist de bedoeling om alle gedachten en de manier waarop we daarmee bezig zijn los te laten, en zo min mogelijk te doen, maar vooral het **zijn** te ervaren. Daarnaast gaat het niet alleen om oefeningen, maar ook om een levenshouding. Een bewuste, niet-agressieve manier om alles wat je tegenkomt te benaderen. Je kunt je nog zo scholen in yogaoefeningen en meditatie, maar als je daarbuiten maar raak leeft, ben je nog niet

gelukkig.’

Wat spreekt je zo aan in de yoga?

‘Wat me in de yoga ook aanspreekt, is dat yoga een snelle en gezonde manier is om te ontspannen. Je hebt je lichaam en geest altijd bij je, en het is gratis! Verder vind ik het vooral leuk om te zien wat yoga met mensen doet die ik yoga lesgeef.

Ze ontdekken van alles over zichzelf en vooral bij jongeren zie je dat ze hun vooroordelen loslaten.’



Wat is er in je leven veranderd door de yoga?

‘Eerlijk gezegd ben ik geen voorbeeld van een standaard ‘yogi’. Ik doe namelijk niet iedere dag lichaams oefeningen en gebruik, zij het met mate, gewoon alcohol en vlees. Fanatieke beoefening, van wat dan ook, is aan mij niet besteed. Ik doe graag yoga, omdat ik merk dat na zo’n sessie mijn lijf zich prettiger voelt, soepeler en ontspannen. Dat heeft natuurlijk effect op hoe jij je dan zelf voelt qua geest: opgewekter en energiever. Na drie maanden omgekeerde houdingen was ik van mijn aambeien verlost, wat ook prettig was.’

Kun je een voorbeeld geven van de yoga invloed in je leven?

‘Ik ga zeker anders dan vroeger om met tegenslagen in het leven, maar dat is voor mij helemaal verweven met het Tibetaans Boeddhisme wat ik ook beoefen. Toen ik de docentenopleiding wilde gaan doen, vroeg ik eerst mijn leraar om zijn mening; ik wilde perse niet de Hindoeïstische hoek in, waar de yoga oorspronkelijk toch uit voortkomt. Maar hij vond het uitstekend, ook in het Boeddhisme is je eigen



lichaam een anker en uitgangspunt voor alle ontwikkeling.'

Hoe wordt er in de yoga tegen ziekte en gezondheid aangekeken?

'Eigenlijk is yoga ooit uitgevonden om je lichaam en geest gezond en in topconditie te houden! Een heel andere visie dan in deze dagen. Tegenwoordig wordt het vooral therapeutisch toegepast. Ik heb net een cursus Therapeutische Kinderyoga gedaan. Daar is het vooral zo mooi om te zien dat je door gebruik van yoga met name mentale problemen bij kinderen kunt helpen oplossen, die zich vaak ook fysiek uiten zoals bijvoorbeeld in het bedplassen. Ook volwassenen met een ziekte kunnen gebaat zijn bij yoga en meditatie. Helaas kan niemand garanderen dat het resultaat geeft. Soms komen er mensen binnen die bijvoorbeeld verwachten na twee yogalessen



van hun hyperventilatie af te zijn. Ze zouden er beter aan doen om hun hooggespannen verwachtingen los te laten, maar dat is nu vaak net het probleem...'

Neem je de lessen vanuit de yoga ook mee in je dagelijks leven?

'In mijn dagelijks leven heb ik het meeste baat gehad bij het kunnen ontspannen. Door alle oefening kan ik binnen enkele seconden mijn hele lichaam ontspannen, dat heeft al veel voordeel opgeleverd. Denk maar aan tandartsbezoekjes, en een akelig inwendig darmonderzoek, wat meeviel omdat ik me zo goed kon ontspannen. Op school maar ook daarbuiten merk ik vaak dat mensen zich nauwelijks bewust zijn van hun lichaam. Ze ervaren het als vanzelfsprekend, iets wat nu eenmaal 'om hen heen hangt'. Het bewust kunnen ontspannen, is dan onmogelijk, waardoor ze onnodig veel pijn ervaren.

Ja, als je je meer bewust wordt van 'lichamen' en hoe dingen werken, ga je zeker anders met de mensen uit je omgeving om. Jongeren en zelfs collega's attendeer ik er bijvoorbeeld wel eens op dat ze erg voorovergebogen lopen of in een

stoel hangen. Dat doe ja dan natuurlijk wel op zo'n manier dat men zich niet beledigd of aangevallen voelt. Door yoga en meditatie word je niet alleen gevoeliger voor dat soort dingen bij jezelf, maar ook bij anderen. En dan ga je daar naar handelen. Het zorgt ervoor dat ik met de meeste mensen prettig kan omgaan, waardoor je ook meer plezier krijgt in waar je mee bezig bent.'

Waarom en wanneer ben je een opleiding voor yoga lerares gaan volgen?

Er zijn vele soorten yoga. *In wat voor soort yoga heb je les gehad?*

'Ik ben de docentenopleiding gaan doen, omdat ik niet zo maar wat op eigen houtje wilde doen. Ik zocht een gedegen en betrouwbare opleiding, waar ik mijn kennis en vaardigheden kon vergroten. Ik heb die opleiding zeker gevonden bij Saswithal in Bilthoven. De yoga die daar beoefend werd, heet Hatha-yoga.'

Kun je kort iets over deze yoga soort toelichten?

Hatha yoga is een tak van yoga die bestaat uit een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en vooral het lichaam. In het Westen is het vooral deze vorm van yoga die bekendheid heeft gekregen, waardoor men vaak *hatha yoga* bedoelt, wanneer men over *yoga* spreekt.

Hatha yoga is een fysieke yogavariant die voor het grootste deel bestaat uit de beoefening van lichaamshoudingen (asana's) en ademhalingstechnieken (pranayama). Hatha yoga bestaat voornamelijk uit niet-bewegende asana's. Meditatie is een voor veel yogi's een belangrijke afronding om de eenheid van lichaam en geest te voelen. In andere fysieke vormen van yoga, zoals poweryoga, worden de asana's niet statisch maar juist bewegend uitgevoerd, vaak door verschillende asana's in series achter elkaar uit te voeren. Hatha yoga kent eveneens enkele series, waarvan de Zonnegroet de bekendste is.



In het Westen is hatha yoga vooral een populair



middel om te onthaasten of stress te verminderen. Daarnaast wordt aan de technieken ook een gunstig effect toegeschreven op het zenuwstelsel, de klieren en andere belangrijke organen en treedt er in het algemeen een versoepeling van het lichaam op. Het doel van hatha yoga is in het Westen is daarom vooral het bevorderen van de gezondheid en het welbevinden.

Definitie

Het term *hatha* bestaat in het Sanskriet uit *ha* (zon) en *tha* (maan), wat verwijst naar het evenwicht tussen tegengestelden. Yoga betekent "juk", "verenigen", "beheersen. Yoga in zijn brede context, kan als volgt worden gedefinieerd: een hindoeïstische filosofie die leert de geest, het gevoel en het lichaam te beheersen, om daarmee de vereniging met God te bereiken.

Hatha yoga wordt ook wel gezien als een weg die bestaat uit de brug tussen de wereld van binnen en van buiten, tussen het materiële en het spirituele en tussen het essentiële en het existentiële bestaan. De tegenstelling tussen zon en maan, komt in verschillende uitingen terug. Zo wordt de lucht die door het rechterneusgat naar binnen gaat "adem van de zon" genoemd, terwijl de "adem van de maan" door het linkerneusgat gaat. Het evenwicht tussen uitersten komt ook tot uitdrukking in bijvoorbeeld:

- vrouwelijk / mannelijk
- beweging / onbeweeglijkheid
- inademing / uitademing
- aanspannen / loslaten

Bron: [Wikipedia](#):

Geschreven door Veroni Steentjes en Fenneke Lust

Geredigeerd door Veroni Steentjes

Foto boven uitleg:

Shiva als Nataraja

in de kosmische dans

Freer Gallery, Washington D.C.

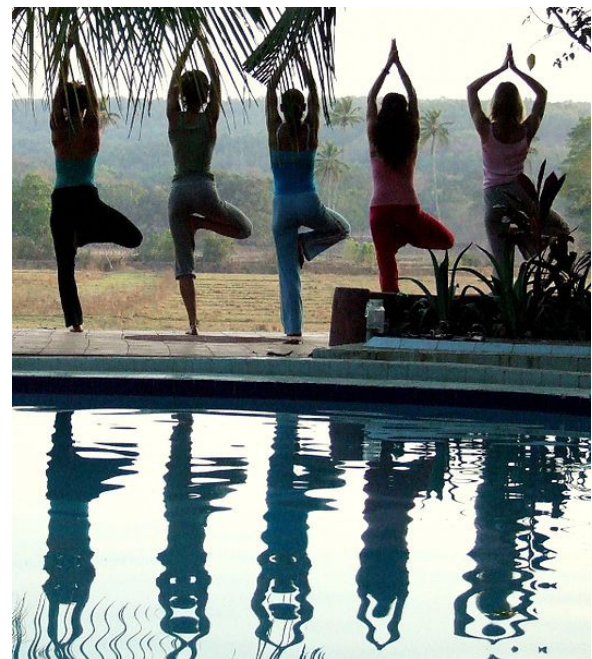
Bron: [Wikipedia](#):

Foto onder uitleg:

Niralamba Shalabhasana (*Sprinkhaanhouding*)

Een houding uit hatha yoga

Bron: [Wikipedia](#):



12 1/2 Jaar jubileum



Het is nu 12½ jaar geleden dat mijn rugklachten zich aandienden. De eerste jaren ben ik met vallen en opstaan nog aardig doorgekomen. Ik kon nog redelijk functioneren en mijn werk als boekhouder blijven uitoefenen. Uitstapjes en ergens op bezoek gaan, was soms wel zwaar, maar wel nog mogelijk. In de weekenden en 's avonds moest ik rusten voor de dag of dagen erna. Zo hebben we het vijf jaren volgehouden.

Tot de eerste operatie (november 2003) zich aandiende, kreeg mijn leven, of beter gezegd ons leven een drastische wending. Van de ene op de andere dag werd ik bedlegerig. Bij de 'herstel'-operatie (juli 2004) werd een fout gemaakt, waardoor ik definitief een heel groot deel van de dag op bed moet doorbrengen.



Het acceptatieproces duurde enige tijd, dat is ook logisch. Je kunt niet van de ene op de andere dag de knop omzetten en uitsluitend vooruit kijken. Langzaam ging ik achteruit en werd ik bedlegerig voor ruim 23 uur per dag. Die achteruitgang knaagde wel aan me, steeds dacht ik mijn dieptepunt te hebben bereikt, maar even vaak bleek dat het nog slechter kon en dat nog meer pijn mogelijk was. Er gloorde ook geen licht aan het einde van de tunnel.

De veranderde aanpak van de fysiotherapeut (eind 2007), namelijk de training van de stabiliteitsspieren in de onderrug - bracht pas na 1 jaar van nog meer afzien - verbetering in de situatie. Vanaf die tijd gaat het tergend langzaam de goede kant op. De snelheid daarvan is vergelijkbaar met het smelten van een gletsjer, maar dat vind ik niet erg. Vooruitgang, hoe klein die ook is, is in alle facetten het tegenovergestelde van achteruitgang. Je leeft niet meer in vrees dat het nog slechter kan, maar je leeft weer op. Kleine activiteiten die eerst niet mogelijk waren, zijn nu wel weer mogelijk. De kinderen naar school brengen, stukjes wandelen, fietsen naar de fysio, naar de winkel gaan, met de jongens buiten spelen, enzovoorts.

Een terugslag ziet er nu ook heel anders uit, je weet dat je daarna weer de draad kunt oppikken, al blijft het veel tijd kosten. Eerder betekende een terugslag een nieuwe ondergrens en wetende dat oprabbelen nauwelijks mogelijk was, in ieder geval slechts tot de volgende terugval.

De rugpijn kent veel nadelen, maar zoals Johan Cruijff zegt, heeft ieder nadeel ook zijn voordeel. Dat is in mijn geval net zo. Je geniet meer van de kleine dingen en je hebt meer tijd voor andere hobby's. Natuurlijk, zijn een aantal hobby's en sporten niet meer mogelijk, maar het vrijwilligerswerk voor Intermobiel is erg leuk, gevarieerd en geeft veel voldoening. Ik voel me zelfs nuttiger voor de maatschappij dan toen ik nog werkte als boekhouder. Door het vele liggen heb ik ook een andere hobby ontdekt: het maken van websites. Het is ook iets waarin ik me blijf ontwikkelen, dat is ook belangrijk.

De afgelopen jaren heb geleerd: denk niet te veel na over je situatie, maar verleg je gedachten en blijf bezig. Ik kan nu mijn 12½ jaar jubileum vieren dat ik het ergste achter de 'rug' heb.



Seks met een handicap

...groeit met je mee!

Stichting Intermobiel zet zich met een positieve insteek in voor en door jongeren met een lichamelijke handicap en/of chronische ziekte. Op de website komen alle onderwerpen aan bod die spelen bij jong zijn en een lichamelijke handicap of chronische ziekte hebben waaronder dus ook seks met een handicap.

Veroni Steentjes, initiatiefneemster en voorzitter van Stichting Intermobiel waagt zich aan het onderwerp seks met een handicap en schrijft een bijdrage over dit onderwerp. Ze heeft al meer dan 12 jaar een vaste relatie.

Seks is een universeel onderwerp dat bij iedereen speelt, gezond of niet. De mate waarin het speelt verschilt per persoon. Zeker bij jongeren die in de bloei van hun leven zijn, is het een belangrijk onderwerp. Bij jongeren met een handicap is seks toch anders dan bij gezonde leeftijdgenoten door de fysieke beperkingen, pijn, vermoeidheid of het eventuele medicijngebruik. Ook kan je je door je handicap erg onzeker voelen.

Seks met een handicap is een onderwerp dat met mijn leven mee groeit. Toen ik twaalf jaar was en in de puberteit zat, kreeg ik dystrofie in één arm. Op dat moment speelde het onderwerp minder door de beperkte pijn en klachten. Toen ik op mijn achttiende bedlegerig werd en in het hele lichaam dystrofie kreeg, was normale seks niet meer mogelijk. Ik had er ook weinig behoefte aan door de pijn en vermoeidheid. Het onderwerp speelde wel bij mijn ex, die midden in de bloei van zijn leven was. In de revalidatieperiode had ik nog een relatie met hem, maar er is nooit naar gevraagd, in mijn hele medische geschiedenis overigens niet.



In de jaren daarna toen ik vrijgezel was, speelde het onderwerp weer op een andere wijze. Toen ik daarna een relatie kreeg, veranderde de situatie waardoor er andere vraagstukken speelden. Mijn vriend en ik hebben ook nagedacht over kinderen krijgen. Wij hebben hier niet voor gekozen, maar als je hier wel voor kiest, komen er ook andere vraagstukken bij zoals bijvoorbeeld: de bevruchting, zwanger worden met medicijngebruik en het bevallen met een handicap.

Door Intermobiel kwam ik in contact met een seksuoloog die me de tip gaf om voor het vrijen extra medicijnen in te nemen. Ik was daar zelf niet op gekomen. Ook had ik nooit stilgestaan bij de invloed van medicijnen op de zin in seks. Aangezien dit onderwerp met je meegroeit en er steeds nieuwe vraagstukken bij komen, is het belang van goede professionals groot. Het congres 'Me my body and you' was een goede start, maar er is nog voldoende werk aan de winkel...

Meer informatie over seks met een handicap vind je op www.seksmeteenhandicap.nl Via deze site kan je ook gratis en anoniem een eConsult aanvragen bij seksuoloog Drs. P. Leusink via deze link. http://www.intermobiel.com/formulier_consult.asp





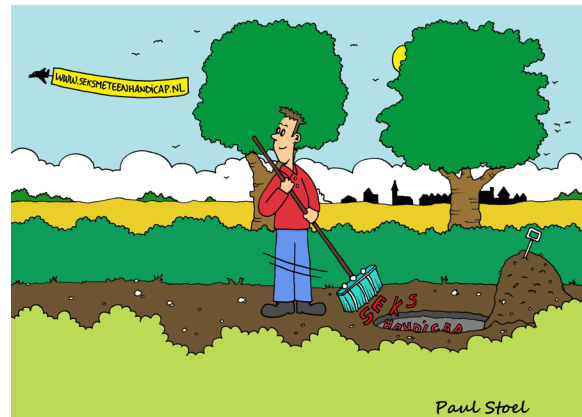
In dit Mobiel Magazine willen we de vraagbaak seksualiteit nog eens extra onder de aandacht brengen. Drs. P. Leusink is deskundige voor deze rubriek. Drs. Peter Leusink is huisarts en seksuoloog en heeft brede kennis over de algemene seksuele problematiek. Zijn belangstelling gaat uit naar seksuele gezondheid bij mensen met een chronische ziekte of beperking. In het verleden was hij bestuurlijk actief binnen de seksuologie, momenteel is hij hoofdredacteur van het Tijdschrift voor Seksuologie. Deze keer beantwoordt Peter vragen die door Intermobiel zijn voorgelegd.

Vraag:

Hoe kom je bij een seksuoloog terecht? Heb je een doorverwijzing van een huisarts nodig?

Antwoord Peter:

‘Om voor vergoeding in aanmerking te komen, is een doorverwijzing wel nodig. Maar is zelf betalen geen probleem (de kosten liggen meestal tussen 70-90 euro per gesprek van 3 kwartier) dan is doorverwijzing naar een vrijgevestigde seksuoloog niet nodig. Sommige instellingen (polikliniek seksuologie verbonden aan een ziekenhuis of aan een revalidatie-instelling) vragen altijd om een doorverwijzing, maar die kan ook komen van een specialist of revalidatiearts. Vraag ernaar bij de instelling waar je naar verwezen wilt worden.’



Vraag:

Hoe vind ik een goede seksuoloog die bekend is met een lichamelijke handicap of chronische ziekte? Is daar een lijst van beschikbaar of heb je andere adviezen hoe je een goede ervaren seksuoloog kunt vinden?

Antwoord Peter:

‘In principe hebben alle geregistreerde seksuologen van de NVVS een goede basis, deze seksuologen vind je via www.nvvs.info. Je kunt daar zoeken op regio, klik op de naam van een seksuoloog en lees of erbij vermeld wordt dat er specifieke expertise aanwezig is. Een andere weg is de link http://www.seksualiteit.nl/seksuologen_bij_ziekte_of_beperk_575.html van www.seksualiteit.nl’

Vraag:

Hoe wordt een seksuoloog nu in 2011 vergoed vanuit de zorgverzekeraar? Krijg je een aantal keren vergoed en de rest moet je zelf betalen of hoe werkt het exact?

Verandert de vergoeding per 1 januari 2012 of blijft het gelijk?

Antwoord Peter:

‘Alleen een seksuoloog die staat vermeldt in het Register van de NVVS wordt vergoed zoals ook een eerste lijn psycholoog of GZ psycholoog wordt vergoed. Ongeveer 70% van de zorgverzekeraars vergoeden seksuologen op die manier via de basiszorg. Per januari 2012 zullen dat minder gesprekken zijn (vijf in plaats van acht) en mogelijk is de eigen bijdrage wat hoger. De andere 30 % zorgverzekeraars vergoeden eer via een aanvullende verzekering. Dat hangt af van je pakket. Informeer bij je eigen verzekeraar om exact te weten wat wel en niet vergoed wordt.’

Vraag:

In een aantal gevallen wordt een verminderd libido veroorzaakt door lichamelijke problemen, zoals bijvoorbeeld pijn. Ook kunnen medicijnen een oorzaak zijn. De bijwerkingen van medicijnen, zoals middelen tegen depressie bijvoorbeeld, verminderen de zin in seks, alsmede kalmeringsmiddelen en bètablokkers, zij hebben hetzelfde effect op het verminderen van zin in seks. Schrijf je je patiënten die er iets aan willen doen lustopwekkende medicijnen toe? Zijn die medicijnen er zowel voor mannen als vrouwen? Worden deze middelen vergoed of is het voor eigen rekening?



Antwoord Peter:

'Eigenlijk zijn er op dit moment geen echt lustopwekkende middelen. De erectiepillen wekken geen lust op, ze helpen alleen voor een betere doorbloeding van de penis als er al enige opwinding is. Erectiepillen worden niet vergoed, ook niet als er een bewezen lichamelijke ziekte is. Indien er bijwerkingen zijn van medicatie kijkt een arts of arts-seksuoloog of er alternatieven voor zijn of dat het gebruik anders moet worden. Soms kan een ander middel worden toegevoegd, bijvoorbeeld een spierontspanner of een pijnstiller of een middel om benauwdheid tegen te gaan. Soms kan ook de angst voor vrijen of de onzekerheid voor vrijen met een beperking de zin en opwinding verminderen. Niet alles is aan medicatie toe te schrijven. Maak samen met de arts een totaal plaatje wat er aan de hand zou kunnen zijn.'



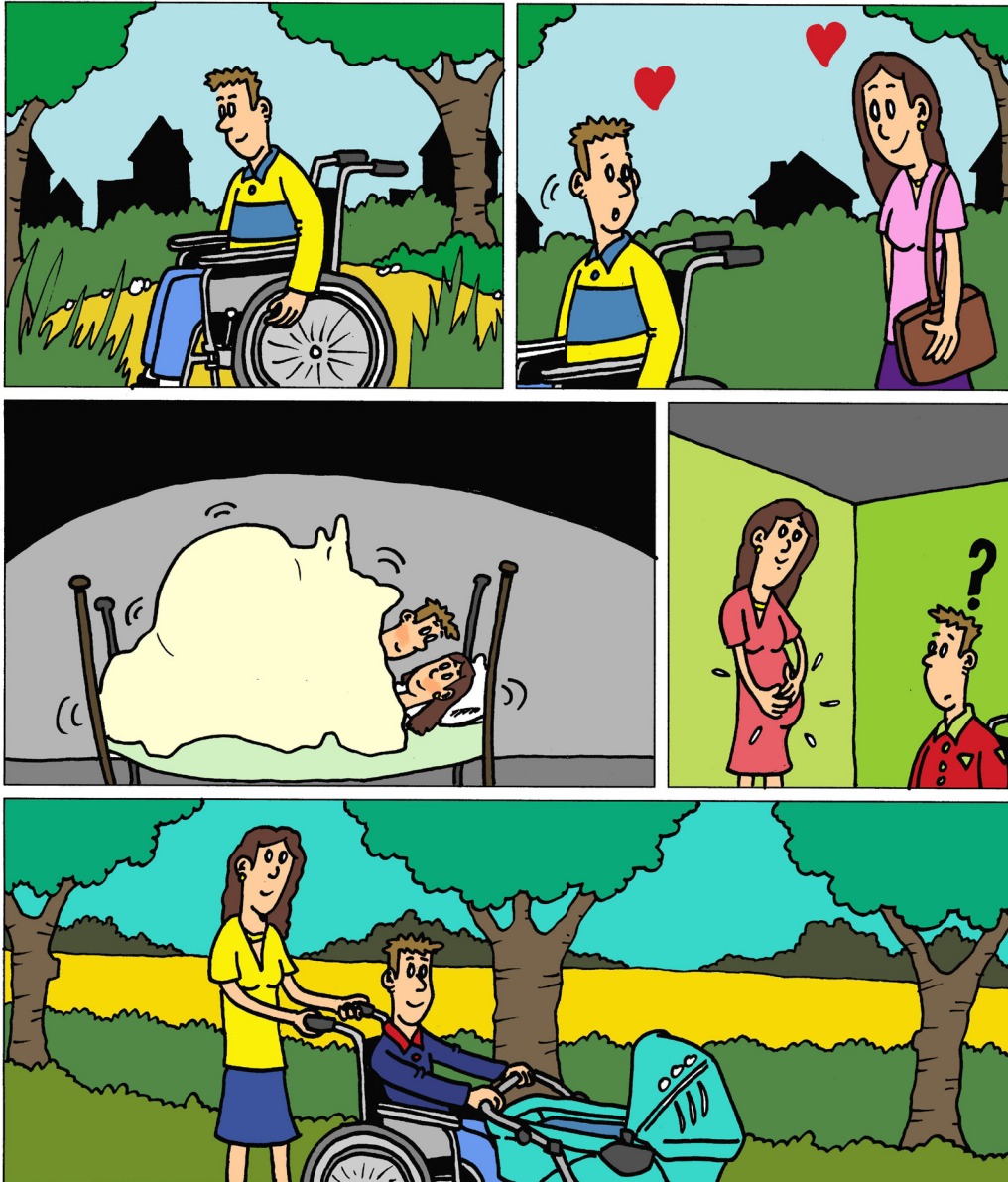
Stel je vragen aan Peter Leusink of aan een andere vraagbaak specialist via http://www.intermobiel.com/formulier_vraagbaak.asp Via [deze link](#) kun je een gratis en anoniem e-consult bij peter Leusink aanvragen

*Geschreven door Peter Leusink
Geredigeerd door Veroni Steentjes*





Seks met een handicap



Seks met een handicap

Praktische tips uit de doelgroep

Medicijnen

Medicijnen kunnen invloed hebben op je behoefte aan seksualiteit, in positieve en negatieve zin. Lees altijd de bijsluiter door. Als je vragen hebt, neem dan even contact op met je huisarts of apotheek. Ook is het mogelijk om gratis en anoniem een e-consult aan te vragen bij seksuoloog Drs. P. Leusink die ervaren is op het gebied van seks met een handicap. Je kunt dit aanvragen via [het consultformulier](#) in de vraagbaak van Stichting Intermobiel.

Als vrijen meer klachten of pijn oplevert, kan het wellicht zinvol zijn om medicatie in te nemen, voordat je gaat vrijen. Zo kun je het wellicht voorkomen dat je vroegtijdig moet stoppen of dat het vrijen voor veel extra klachten zorgt. Hierdoor kun je tegen het vrijen opzien. Overleg natuurlijk altijd met je huisarts, specialist of seksuoloog.

Sfeer maken

Als je fysieke klachten of pijn hebt, kun je minder zin in seks hebben. Het kan daarom zinvol zijn te kijken of onderzoek hoe je de zin in seks kunt vergoten of kunt opwekken. Probeer daarin ook verschillende dingen uit en maak gebruik van de kennis en ervaring die je over je eigen lichaam hebt.

Als je door onder de douche of in bad gaan erg ontspant en minder klachten hebt, kun je dit wellicht doen, voor je gaat vrijen.

Denk bijvoorbeeld aan simpele dingen als:

- * mooie lingerie aandoen, kijk voor betaalbare lingerie op www.christineeduc.nl
- * een kaars, geurstokje of led verlichting aan doen om je in een sfeer te brengen. Kijk ook eens op www.magicmoods.nl waar ze sfeervolle led verlichting hebben die ontspannend en opwekkend kan werken.
- * zwoele muziek opzetten
- * doe de gordijnen dicht.
- * bekijk een opwindende dvd waardoor je wellicht wel zin in seks krijgt.
- * vraag je partner bepaalde lichaamsdelen aan te raken die voor jou erg gevoelig en prettig zijn.



Vorbereiding

Als je wilt gaan vrijen, is het handig dat het niet steeds onderbroken wordt. Denk dus vooruit.

- * Zet de verwarming alvast hoger, als je het snel koud hebt.
- * Leg vast een handdoek klaar als je die gebruikt om er bijvoorbeeld onder te leggen.
- * Leg vast glijmiddel of speeltjes klaar zoals een vibrator.
- * Leg je medicijnen binnen handbereik, zodat je snel kunt innemen mocht het nodig zijn. Ook kun je ze innemen voor het vrijen.

Plannen

Er zijn ook stellen, met en zonder handicap, die door hun drukke agenda een tijdstip inplannen om te vrijen. Dit kan wellicht werken, mits het geen verplichte seks moet gaan worden. Praat eerlijk over wat jij prettig of niet prettig vindt en stel die vragen ook aan je partner. Seks kan nog wel eens misgaan als je teveel voor elkaar invult omdat je jezelf wegcijfert of vanuit een schuldgevoel.



Deze keer heeft Johan (40) een recensie geschreven van het boek 'Wie de trui past, trekke hem aan' van de schrijver Maarten Ducrot.

Titel: Wie de trui past, trekke hem aan
Schrijver: Maarten Ducrot
Genre: Sport, wielrennen
Inhoud: 240 bladzijdes
Verschenen in: September 2010
Uitgeverij: Amstel Sport

Recensie:

Maarten Ducrot (1958) werkt als televisiecommentator bij de NOS. Samen met Herbert Dijkstra of Mart Smeets doet hij verslag van wielervedstrijden (klassiekers en grote wielerronden) voor de televisie. Van 1985 tot 1991 was Maarten beroepswielrenner, eerst bij de ploeg van Jan Raas en later bij de ploeg van Cees Priem. Hij werd wereldkampioen ploegentijdrit, reed vijf keer de Tour de France en won daarin één etappe. Daarnaast studeerde hij psychologie.

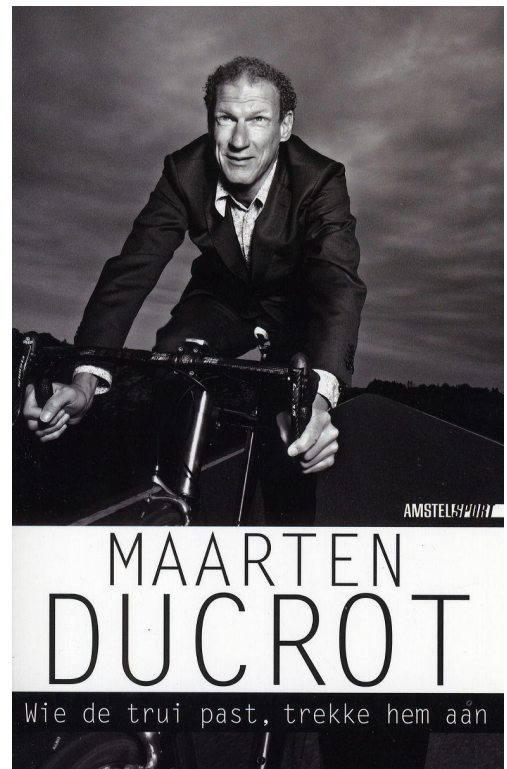
In zijn boek beschrijft Maarten het leven van een wielrenner in het wielerpeloton. Hij schrijft gepassioneerd over zijn eigen fietservaringen in het peloton met voorbeelden uit bepaalde koersen. Welke ongeschreven wielervedstrijden er in het peloton gelden, over tactieken, over pijn lijden, verraad en heldendaden. Wat er omgaat in de koppies van de wielrenners. Wie er de lakens uitdelen en de veranderingen daarin (van organisatoren, ploegleiders naar de renners zelf). Zelfs het ontstaan van wielervedstrijden beschrijft hij in zijn boek; het is duidelijk dat Maarten Ducrot verknocht is aan de wielervedstrijden. Op het laatst komt de doping in de wielervedstrijden aan het licht en hoe het wielervedstrijden volgens hem dopingvrij kan worden. Maarten beschrijft het wielervedstrijden niet alleen als gewezen beroepswielrenner, maar ook als commentator en als psycholoog. Kortom dit boek geeft een complete kijk op het wielervedstrijden.

Cijfer waardering: 9

Korte toelichting op het cijfer:

Het boek leest zich gemakkelijk en beschrijft alle ins en outs van het leven van een wielrenner in het peloton aangevuld met leuke anekdotes. Als wielervedstrijdenliefhebber en volger van de wedstrijden is het interessant, maar ook voor degenen die de wielervedstrijden minder intensief volgen.

Ingevuld door Johan Fiddelaers



‘Toen kwamen er tranen in mijn ogen. Twee jaar geleden stond ik op het veld. Nu zit ik in een rolstoel. Ik heb wel de beste plaatsen van het stadion, dus de tranen waren snel weg.’

Twee jaar geleden ben ik (Daan,37) naar het concert van Guus Meeuwis geweest, staand op het PSV veld in Eindhoven. Er zou een vriendin mee gaan, maar die kon helaas niet. We hadden afgesproken nog één keer samen te gaan. Doordat mijn gezondheid achteruit is gegaan, zouden we nog wel kunnen gaan, maar dan wel met de rolstoel. Gelukkig kon ik vorig jaar nog aan concertkaartjes komen. Toen begon het aftellen tot het concert, maar liefst één jaar lang wachten.

Vorbereiding

Eén week voor het concert kreeg ik een e-mail van de organisatie dat voor de rolstoelkaarten speciale gratis parkeerplaatsen zijn geregeld met een pendelbus. Rolstoelers zouden alleen niet mee kunnen met de pendelbus, maar de parkeerplaats ligt om de hoek van het stadion.

Toen werd het eindelijk zaterdag. De benodigde spullen werden in gepakt met warme kleding erbij, want zo’n concert is toch wel een hele zit. Met goede zin gingen we op weg. De parkeerplaats was goed te vinden en het busje stond klaar. Aangezien mijn vriendin niet al te lang kan lopen zei ik ‘Ga jij maar vast. Ik rol wel. Maar ik kon mee met het busje, want deze had een speciale plek voor rolstoelers. We werden netjes voor de deur afgezet. We mochten via de Vip ruimte naar binnen. Daar werden we opgevangen en werd alles goed gecontroleerd. Er waren namelijk valse kaarten in omloop voor deze rolstoelplekken. We hadden gelukkig de juiste kaarten en werden naar onze plek begeleid.

Tranen

We begonnen met een rondleiding door het stadion. We gingen langs de kleedkamers van de PSV spelers en veel foto’s hingen aan de wand. Opeens waren we er. We moesten via de spelerstunnel het stadion betreden. Dat was echt een kippenveld moment. Al die mensen die roepen, zingen en vrolijk zijn, één seconde lang denk je: ‘Ze komen voor mij! Maar dat gevoel was al weer snel over.’ We werden langs het veld geleid naar de speciale tribune. De begeleiders waren erg vriendelijk. We kregen poncho’s voor de eventuele regen en kleine lampjes voor bij de mooie liedjes. De plekken waren geweldig! We zaten aan de zijkant van het podium waar aan een stuk was waar Guus en de band over heen lopen. De hele dag had het geregend, maar vanaf het moment dat we binnenkwamen begon de zon te schijnen. We kwamen tijdens het voorprogramma binnen, maar zaten zo rond te kijken dat we dat eigenlijk gemist hebben. Toen kwamen er even wat tranen in mijn ogen, want twee jaar geleden stond ik op het veld en nu zit ik. Maar ik heb nu wel de beste plaatsen van het stadion, dus de tranen waren snel weg.



Start concert

Tegen 20.30 begon de film. Dit is iets wat ieder jaar terug komt bij zijn concert. Toen begon het feest. Iedereen ging uit zijn dak en de sfeer was reuze gezellig. Guus kwam regelmatig voorbij lopen, en ik heb twee keer een hand van hem gehad. Het enige wat jammer was, was dat de “begeleiders” niet naast je maar achter je moesten zitten. Er was namelijk niet voldoende plaats om iedereen naast elkaar te laten zitten. Hierdoor gingen de meeste begeleiders staan wat dus niet mocht, want hierdoor dan zagen de mensen op de tribune niets. We vonden het een beetje onzin, maar goed je moet je aan de regels houden. Tussendoor kwam er ook nog een optreden van de band ‘Doe maar’. Hier was ik helemaal fan van toen ik twaalf jaar oud was. Ik moet zeggen: ‘Ze waren nog steeds goed, en ze zijn geen steek veranderd. Hooguit hier en daar een rimpeltje erbij. Erg bijzonder om ze zo te zien. Zo is toch nog een wens in vervulling gegaan. Hoe later het werd, hoe beter de sfeer in het stadion werd. Er was veel vuurwerk en mooie beelden.



Afgelopen

Toen was het concert afgelopen. Erg jammer maar helaas. We moesten even wachten tot ons pad naar de catacombe vrij was. Zodra dit gebeurde, werden we onder begeleiding weer naar het stadion gebracht. Ze brachten ons tot aan de bus. Echter was er maar één bus die een rolstoel mee kon nemen. De chauffeur weigerde om mij mee te nemen. Hier waren wij en de stewards van PSV niet van gediend en dat hebben we ook duidelijk gemaakt. Het gevolg was dat de chauffeur de mensen uit zijn bus moest sturen om mij binnen te laten. De mensen in de bus deden niet moeilijk. Zo kon ik toch in de bus en werd ik naar mijn auto gebracht. De parkeerplaats lag zo gunstig dat ik vrij snel op weg naar huis was. Ik heb drie dagen nodig gehad om bij te komen, maar het was een geweldig feestje. Zo geweldig dat ik geprobeerd heb om aan kaarten te komen voor zijn concert voor het volgende jaar. Wat denk je, ik heb de laatste twee kaarten bemachtigd. Dus Guus, tot volgend jaar!

*Geschreven door Daan Veulings
Geredigeerd door Veroni Steentjes*



Emile Cobben was eind oktober een week in Las Vegas in Amerika. Hij wist niet wat hem overkwam op het gebied van de toegankelijkheid voor rolstoelgebruikers. Las Vegas was erg toegankelijk voor rolstoelers. Er waren standaard invalide toiletten voor mannen en vrouwen. Ook stonden bij alle taxi's altijd toegankelijke taxi's waar je zo in kunt rollen. Tevens waren bij de Mac Donald standaard tafels aanwezig waar je met een rolstoel onder kunt. Overal was goed rekening gehouden met rolstoelers. Daar kunnen ze in Nederland nog veel van leren.

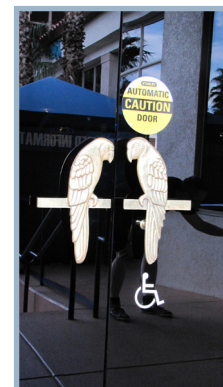
Een blauw bord waar duidelijk aangewezen is welke weg je moet volgen met een rolstoel om een bepaald hotel met casino te bereiken.



Een aangepaste taxi waar je dus zo in kunt rollen.



Hier is een invalidentoilet voor mannen.



Pas als rolstoelgebruiker op, want hier is een automatische deur.



Hier is een knop voor rolstoelgebruikers om een deur te kunnen openen door erop te drukken.

Een waarschuwingsbord voor rolstoelers dat het een afgaande helling is.



Opvoeden met een handicap

Ouderparticipatie

Mijn zoontje van 3 moest geopereerd worden. Zijn keel- en neusamandelen werden verwijderd en hij zou, voor de vijfde keer, nieuwe buisjes krijgen. Stijn werd namelijk, toen hij 13 maanden oud was, voor de eerste keer geopereerd. Deze keer zou ik meegaan naar de operatiekamer. Hiervoor hebben ze in het ziekenhuis van alles voor ons geregeld.

Ondanks mijn beperkingen was het heel goed te doen. Natuurlijk kost het heel veel energie, omdat het een spannende dag is en niet alles is zoals thuis.' Als ouder wil je natuurlijk je zoon of dochter bijstaan als ze naar het ziekenhuis moeten voor een operatie. Anneke Brauers is een moeder met een lichamelijke beperking. Anneke (32) is bijna 5 jaar getrouwd met Maurice en moeder van Stijn. Door posttraumatische dystrofie is ze rolstoelgebonden en heeft ze een zeer beperkte handfunctie. In dit artikel schrijft zij over de opname van haar driejarige zoon Stijn. Zoals zij zelf krachtig verwoordt: 'Ouderparticipatie stopt niet bij ouders met een beperking!'

Liggen als het nodig was

'In tegenstelling tot de andere keren moesten we nu de hele dag blijven, in plaats van een halve dag. Op de kamer waar Stijn lag en een ander kindje dat geholpen was aan keelamandelen, kreeg ik een groot bed. Zodoende kon ik ook liggen als dat nodig was. Mijn rolstoel mocht niet mee de operatiekamer in. Daarom was er een rolstoel van het ziekenhuis helemaal schoongemaakt. Toen we aan de beurt waren, ben ik overgestapt op die rolstoel. Een verpleegkundige duwde mij en een andere verpleegkundige duwde Stijn in zijn bedje over de gang. Ze duwden ons zo dat we naast elkaar rolden. Zoals een lopende ouder naast het bedje met het kind meeloopt, echt ideaal. We hoefden nergens om te vragen, ze hielden er rekening mee om alles te laten verlopen als altijd.'



Stickers

'Met het aantrekken van de operatiekameroverall was er hulp, die mag namelijk de grond en dergelijke niet raken. Dat ging even lastig, maar lukte uiteindelijk helemaal. Ondertussen werd het pyjamaatje van Stijn uitgetrokken. Hij kreeg super coole stickers op zijn borst geplakt. De pedagogisch medewerker die er was voor de operatie had namelijk op die stickers de knuffels van Stijn nagetekend. De kno-arts en de anesthesist kwamen nog om te vragen of alles goed lukte en of er nog extra hulp nodig was. Dat gaf een goed gevoel: iedereen was duidelijk op de hoogte was van mijn aanwezigheid. En iedereen wilde dat dit voor mij net zo zou verlopen als voor elke andere vader of moeder.'



Opvoeden met een handicap

Ouderparticipatie

Nog een kusje

'De pedagogisch medewerker had het briljante idee om Stijn op mijn schoot onder narcose te laten brengen. Heerlijk was dat, je kind zo dichtbij je, met op zijn schoot zijn drie knuffeltjes. Het enige nadeel was dat hij me niet zag. Maar hij voelde mijn rustige ademhaling en mijn rustige hartslag. Bovendien hoorde hij mij tegen hem praten. Ik hoop dat het voor hem net zo rustig en prettig was als voor mij. Daarna werd hij heel voorzichtig van mijn schoot op de operatietafel gelegd en kon ik hem nog een kusje geven. Daarna werd ik uit de operatiekamer gerold, met een brok in mijn keel natuurlijk. Ik liet daar wel mijn kind achter. Met het uittrekken van het overall was er ook hulp.'

Even rusten

'Er werd nog een keer aan de verkoeverkamer doorgegeven dat ze mij moesten halen vanwege de rolstoel. Ze wisten dat al en het stond ook duidelijk beschreven in Stijn zijn dossier. Een extra keer kan echter nooit kwaad, na een krappe vijftien minuten werd ik opgehaald. Omdat het rustig was op de verkoeverkamer, werd ik gelijk opgehaald toen Stijn klaar was. Ik kreeg dan ook het advies om hem vooral niet wakker te maken. Enige tijd later, toen Stijn helemaal goed wakker was en al gedronken had, werden we opgehaald door de verpleegkundigen van de afdeling. Daar stond het grote bed klaar waar ik samen met Stijn op kon rusten. Heerlijk was dat, ook om mijn lijf even rust te kunnen geven. Met Stijn ging het de eerste uren helemaal super en we mochten 's avonds ondanks wat verhoging bij Stijn lekker naar huis.'

Ouderparticipatie

'De eerste keer dat Stijn naar het ziekenhuis moest, werd er moeilijk gedaan over de ouderparticipatie. Want het ging nu om een ouder met een beperking. Wij gaven toen aan dat ouderparticipatie niet mag stoppen als ouders een beperking hebben. Daarop hebben ze alles in het werk gesteld en met zeer goed resultaat. Tegen alle ouders met een beperking, zou ik willen zeggen: Ga er van te voren niet vanuit dat je niet mee zou kunnen of mogen met je kind als die geopereerd moet worden. Vraag er naar, zeker ziekenhuizen met een certificaat voor kindvriendelijkheid (<http://www.kindenziekenhuis.nl/>) zullen mogelijkheden zien. Zij gaan uit van het welzijn van het kind en niet van andere zaken. Al staan veiligheid en gezondheid natuurlijk altijd voorop.'

Geschreven door Anneke Brauers

Geredigeerd door Rosan Wilts

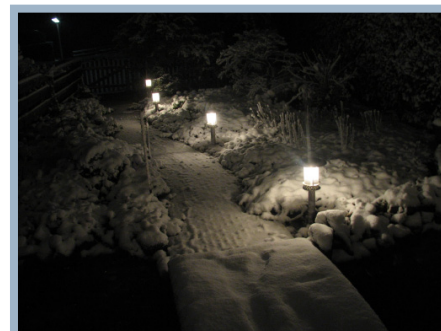
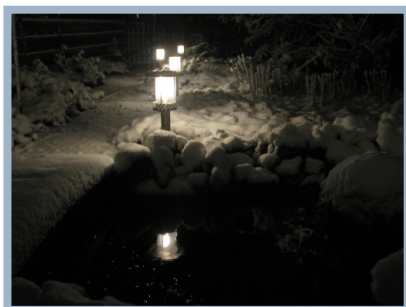


<p>BSP Handelsweg 10 7041 GX 's-Heerenberg www.berghspecialproducts.nl</p>	<p>RTD maakt méér mogelijk Heijenoordseweg 130 6813 GC Arnhem www.rtdhetdorp.nl</p>	<p>Sjoerdproductions Onze huisfotograaf www.sjoerdproductions.tk</p>
<p>TCC Ginnekenweg 275 4835 NC Breda www.tcc.com</p>		<p>Internl.net Nijmegen www.internl.net</p>
<p>Isatis B.V. (voorheen PPC geheten) Postbus 1144 6501 BC Nijmegen www.isatis.nl Ze sponsoren het onderhoud van het CMS systeem.</p>	<p>KPN conferencing Telefonisch vergaderen en presenteren op afstand www.kpnconferencing.nl</p>	<p>Sieradenhobby De Smalle Beurs Tegelen www.desmallebeurs.nl</p>
<p>Satoristones Edelstenenverkoop via E-bay</p>	<p>Durex voor meer plezier met Durex www.durex.com/nl</p>	<p>Van der Storm Sportprijzen Oude kruisweg 226 2142 EL Cruquius www.vanderstorm.nl</p>
<p>Christine Le Duc blijf ontdekken... www.christineleduc.nl/</p>	<p>Post.nl Den Haag www.tntpostkaartenservice.nl</p>	<p>Specsavers Opticiens Hoorservice www.specsavers.nl</p>

Wij hopen dat u ook met ons meedoet!



<p>Esther Cobben Roermond</p>	<p>Café Zaal Het Jachthuis Fam. Cobben Beegden (Limburg)</p>	<p>Fam Groot Driebergen Boeddha bali winkel</p>
<p>Brons- schilder en onder- houdswerk Thorbeckelaan 9 3931 HV Woudenberg www.bronsschilder.nl</p>	<p>Logres Business Solutions BV Postbus 12 3770 AA Barneveld www.logres.nl</p>	<p>Thijs Hoogemans Beegden</p>
<p>Henk en Ria Fiddelaers Nederweert</p>		<p>Edwin de Meijer Nederhorst ten Berg</p>
<p>Vincent Kemper www.kemper.nu</p>	<p>Ruud Feltkamp www.ruudfeltkamp.nl</p>	<p>Frank Fiddelaers</p>
<p>Ineke Vrolijk Arnhem</p>	<p>M. van der Meulen Arnhem</p>	<p>André Zweers Wehl</p>
<p>Harrie Truijen Weert</p>	<p>Tegelzettersbedrijf Borckink Rekkense binnenweg 2/A 7152 AN Eibergen</p>	<p>Lunchroom Goede tijden Roermond</p>
<p>Spiritual Garden www.spiritualgarden.nl</p>	<p>Uw naam zetten we met plezier hierbij!</p>	





*Stichting Intermobiel
wens t u
fijne feestdagen
en een
goed 2012!!!*