

GESTIPPELD

Juni 2025

Thema:
Zon en Schaduw



INLEIDING

Beste lezers van Gestippeld,

De afgelopen weken hebben we kunnen genieten van bijzonder veel zonuren voor de tijd van het jaar. In april al de eerste zomerse dagen met temperaturen hoger dan 25 graden. In de schaduw kan het dan tot wel 15 graden koeler zijn.

Ik was er ook echt aan toe (ik stel mij elders in deze *Gestippeld* voor). De korte maar vooral grijze dagen kregen mij uiteindelijk bijna te pakken. Mijn stemming werd langzaam zoals het weer. Grauw en druilerig. Of het nu de extra vitamine D was of gewoon de warmte van de zon, mijn stemming klaarde op. Net als de natuur kreeg ik meer energie en dadendrang.

Drang om de overwoekerde tuin eens flink aan te pakken. Tijdens de voorjaars schoonmaak van de tuin bemerkte ik een terughoudendheid om de Japanse esdoorn te snoeien (zie foto). Zonder de schaduw van de esdoorn zouden de varens die eronder groeien te veel zonlicht krijgen. En warmen de tuintegels te veel op. Elke plant, mens en dier heeft zijn eigen voorwaarden om tot bloei te komen.

De vrijwilligers en de deelnemers van *STIP* zijn dan ook een soort tuiniers. En extra scheutje water hier, een be-moedigend woord daar. Een ander in het zonnetje zetten of juist even laten om te kunnen aarden. Aandacht, warmte, luisteren zonder oordeel zijn de meststoffen voor groei en herstel.



Of je nu meer in de zon of in de schaduw wil staan, het mag allebei. Je wordt hoe dan ook gezien binnen de *STIPS*.

Richard

INHOUDSOPGAVE

Zon en Schaduw ...	4
Voorstellen ...	5
Een dag uit het leven van ...	6
Zon en Schaduw op Bonaire ...	7
Even voorstellen ...	8
Terugblik op de Week van de	
Psychiatrie bij STIP Lelystad ...	8
GGZ-inspiratieweken bij STIP Almere ...	9
Voorstellen ...	10
Voorstellen ...	10
Een kus van de zon ...	11
Creatief knutselen met ...	12
Wist je dat? Pretparken! ...	13
Voorstellen ...	14
Zon en Schaduw: de spiegelopdracht ...	15
Steijn Stippels (bloemen)stengels ...	16
Van regen, zonneschijn naar een blauwtje ...	19
Zon na schaduw ...	20
Zomerse salades ...	21
Christiaan's moppentrommel ...	23
Voorstellen ...	24
Zon en Schaduw:	
een nieuwe kijk op dagelijks leven ...	25
Colofon ...	26

Zon en Schaduw



In mijn leven en eigenlijk ook in die van de gehele mensheid spelen de zon en de schaduw hun eigen rol. Er zijn van die zonnige dagen waarop het licht alles verwarmt. Dat zijn de dagen van vreugde, verbinding, blijdschap en vertrouwen. Alles is mooi. Het leven is goed. Alles valt op zijn plaats. Geen wolkje aan de lucht.

Onvermijdelijk zijn er ook dagen met schaduw. Dagen waarop alles donker lijkt. Dagen van twijfel, verlies, verdriet. Ook deze dagen horen erbij. Je zou willen dat het niet zo was, maar juist in deze donkere en lange dagen leren we vaak veel over onszelf, moeten we bij bepaalde dingen stilstaan en proberen we onszelf beter te begrijpen.

Zonder deze schaduwdagen zouden we het licht niet herkennen. We zouden niet blij zijn als er weer zon in ons leven is. Denk je eens in: altijd licht, gelukkig, blij. Hoe vervelend zou dat op den duur worden. Zonder zon geen schaduw en zonder schaduw geen zon.

Beiden zijn onderdelen van ons leven. We zullen zowel de zon als de schaduw moeten accepteren. Niet vechten tegen de donkere schaduwdagen. De zon gaat uiteindelijk weer op. En pas wanneer donker en licht elkaar raken, kan er diepte en betekenis ontstaan.



Cobie

Voorstellen

Mijn naam is Richard Noordermeer. Als je de inleiding van deze *Gestippeld* hebt gelezen weet je al dat ik een tuin heb, waar ik af en toe in tuinier. Tuinieren is echter niet mijn grote liefde. Ik sus mijzelf met de gedachte dat een rommelige tuin goed is voor de egels en de vogels.

De tuin bevindt zich in Amersfoort waar ik samen met mijn partner al jaren woon. De kinderen, zoon en dochter, zijn het huis uit, maar komen gelukkig nog veel over de vloer en in de tuin. Sinds een half jaar ben ik ook een zeer trotse opa van een prachtige kleindochter.

Hoe kom ik dan in Flevoland bij *CLIP* terecht? Ik werk al mijn hele werkzame leven in de zorg en pas de laatste jaren als ervaringsdeskundige. Het hebben van psychiatrische diagnose was voor de werkgevers een reden voor argwaan en/of direct ontslag. Bij geluk is er tegenwoordig meer ruimte om zonder stigma's te kijken naar wat iemand kan. Ik was werkzaam in de zorg op veel verschillende plekken en in verschillende functies; als ambulante begeleider, bemoeizorger, werkplaatsmeester en de laatste jaren als Expertteam-lid van Kwintes in Lelystad.

Ik heb ook veel in Utrecht en Noord Brabant gewerkt. Bij GGZ Oost Brabant kreeg ik de kans om de HBO Social Work te volgen en tegelijkertijd mijn ervaringsdeskundigheid te ontwikkelen.

In Lelystad kwam ik dus ook bij *STIP* over de vloer, en was ik direct onder de indruk van de passie en de vrije ruimte die er was (en is) om jezelf te mogen ontwikkelen op een manier die helemaal van de persoon zelf is. Ik ben ook een jaar werkzaam geweest bij *CLIP* vanuit de gemeente Lelystad als ervaringsdeskundige en bemoeizorger. Toen mij gevraagd werd om bestuurder te worden bij *CLIP* stond ik daar dan ook meer dan open voor. Bestuurder ben ik niet geworden, maar wel jullie nieuwe directeur. Ik wil bijdragen aan de groei en ontwikkeling van mensen die kampen met ontwrichting op welk levensgebied dan ook!

Hoe die bijdrage eruit gaat zien weet ik nog niet precies. Directeur zijn is nieuw voor mij. En ik vraag dus ook enige geduld. Ik zal vast fouten gaan maken. Wel weet ik dat ik onder de indruk ben van de mensen die ik heb mogen ontmoeten bij *STIP* en *CLIP*.

Richard



Een dag uit het leven van de eindredacteur

De dag na de deadline voor het inleveren van de stukjes is de dag waarop de schrijvers voor *Gestippeld* kunnen gaan uitrusten, wat betreft hun bijdrage voor het magazine. Dit geldt echter niet voor de eindredacteur van *Gestippeld*. Nee, uitrusten kan ik niet, voor mij begint het dan pas echt. Ik heb dan ongeveer zes weken de tijd om van de losse ingeleverde stukjes, een compleet magazine te maken in *Publisher* (voor diegene die dit programma niet kennen, dit is een programma waarin ik de lay-out maak). Die zes weken lijken genoeg tijd om alles op tijd af te hebben, maar niets is minder waar. Het is elke keer weer een race tegen de klok om het op tijd af te hebben. Ik zal je stap voor stap vertellen wat ik dan allemaal doe.

Ik bepaal eerst de volgorde waarin de stukjes komen te staan. Dit doe ik door op te schrijven, op papier, hoe ik de volgorde wil hebben. Aan de hand daarvan maak ik de inhoudsopgave. Vervolgens zet ik de inhoudsopgave in *Publisher* en op elke pagina alleen de titel van het betreffende stukje. Dan bekijk ik of ik tevreden ben met de volgorde van de stukjes aan de hand van de gemaakte inhoudsopgave. Ben ik dat niet, dan verander ik dat net zolang tot ik daar wel tevreden over ben. De stukjes die in word aangeleverd zijn, zet ik dan stuk voor stuk, pagina per pagina, over in *Publisher* (met de eventuele bijbehorende foto's/plaatjes, als die er bij zitten) net zolang totdat ik alle stukjes geplaatst heb. Vervolgens verander ik, indien nodig, nog het lettertype van de stukjes. En ik doe een allerlaatste check of ik echt tevreden ben over de volgorde van de stukjes. Nu heb ik al een deel van het werk er op zitten: Het volledige magazine van de voorkant tot en met de laatste bladzijde (de colofon).

Als je nu denkt dat het (meeste) werk er op zit, dan heb je het mis. Alle stukjes, tekst met plaatjes/foto's, zitten nu in het magazine. Het concept is af, zeg maar, maar het is nogal kaal, zonder ingekleurde pagina's en kaders. Dus ga ik alle pagina's, pagina voor pagina 'inkleuren', door eerst de achtergrond van de pagina een kleur te geven. Heb ik dat gedaan, dan kijk ik waar het mooier is om een kader om een stukje te zetten, waarvan de inhoud weer een andere kleur kan hebben. Er zijn verschillende kaders/randen waar ik uit kan kiezen, dus dat is ook weer een keuze die ik moet maken. De kleuren die ik kies, doe ik op gevoel. Als je er dan even van uit gaat dat het magazine *Gestippeld* een gemiddeld aantal pagina's heeft van in totaal 20–25 pagina's per uitgave dan is dat dus veel werk. Die zes weken heb ik dus hard nodig om alles op tijd af te krijgen.

Elke keer is het weer een uitdaging voor mij om het op tijd af te krijgen. Desondanks vind ik het erg leuk om te doen, en voor mijzelf is het ook elke keer weer een verrassing hoe *Gestippeld* er uit komt te zien. Als ik ga inkleuren bedenk ik ter plekke welke kleuren ik ga gebruiken, en welke kleuren een beetje bij elkaar passen qua gevoel en ook rekening houdend met het thema en de jaargetijde/seizoen waarin het magazine uitkomt.

Ondanks dat het iedere keer toch stress en spanning bij mij oplevert, ben ik des te meer trots op het uiteindelijke resultaat ervan. Ik kan pas gaan uitrusten na het uitkomen van het magazine. Maar ook niet voor lang, want als eindredacteur heb ik ook de verantwoordelijkheid om de magazine-overleggen te plannen. En het duurt slechts een paar weken voor het eerste magazine-overleg weer plaatsvindt voor het daarna komende magazine. En dan begint alles weer van voren af aan. Kortom, een hele verantwoordelijkheid, een uitdaging, maar ook ontzettend leuk om te doen.

Eveline (eindredacteur *Gestippeld*)

Zon & Schaduw op Bonaire



Tijdens een bezoekje aan de inloop vroeg Eveline mij ook een stukje te schrijven voor het nieuwe magazine, het thema zou zijn: “Zon en Schaduw”. Ik luisterde te snel en verstond zonneschaduw (of Eveline zei het gewoon te snel, dat kan natuurlijk ook.) en vond het wel een leuke woordspeling. Met dat thema kon ik wel uit de voeten, mede omdat ik eind april met het gezin van mijn dochter naar Bonaire zou gaan.

Op Bonaire aangekomen was de zon al onder, dat is daar rond 18.45 uur het geval, maar de volgende ochtend stond de zon al vroeg aan de hemel en was het om 07.00 uur al bijna 30 graden. Ik kan je zeggen dat de zon toen al zo fel was dat ik snakte naar schaduw. In dit geval hebben we het over schaduw die ontstaat door een obstakel dat de zon even tegenhoudt, zoals een boom of een parasol. Gelukkig waren er genoeg van dat soort plekjes op het eiland, ook op de prachtige idyllische strandjes. Op een van die strandjes heb ik samen met mijn dochter gesnorkeld. We hebben prachtige gekleurde vissen en een schildpad gespot. Een paar jaar geleden hebben wij beiden een moeilijk jaar gehad en des te fijner was deze prachtige ervaring.



Bonaire is een prachtig eiland met grote diversiteit aan begroeiing, strandjes en bewoners. Ik werd heel vriendelijk ontvangen, ook voor familie van mijn medereizigers die hier al meer dan 60 jaar woont. De sfeer was voor mij heel zonnig, ook op dagen dat er wat meer bewolking was.



Maar niet alles was zonnig. Tijdens een van onze tripjes kwamen we bij de slavenhuisjes die langs een stukje kust staan om de herinnering aan de slavernij levend te houden. De slavernij die in de 17^{de} eeuw werd opgezet door o.a. Nederlandse, Engelse, Portugezen en Fransen is een zwarte bladzijde (schaduw) in onze geschiedenis. Veel slaven werden met schepen uit Afrika gehaald en moesten in de koloniën in de ‘West’ werken in de zoutpannen. De Slavenhuisjes werden in 1850 gebouwd, voor die tijd sliepen de slaven in de open lucht. In 1863 werd de slavernij in de Nederlandse kolonies helemaal afgeschaft.

Toch was er binnenin de huisjes nog op verschillende muren een tekst geschreven: “*Stop Dutch Apartheid*”. Niet iedereen zal het meer zo voelen maar wel is het een soort ‘wake up call’ om respectvol met elkaar om te gaan, ieder in zijn of haar waarden te laten en niet beter te worden over de rug van een ander.

Op één van de dagen van deze vakantie heb ik ook een trip gemaakt naar Klein Bonaire, een prachtig eiland met het mooiste strand, *No Name Beach*, van Bonaire. Heerlijk om de kleinkinderen daar ook zo vrij en blij in de zee en op het strand te zien spelen. Ook daar heb ik samen met mijn dochter gesnorkeld en het ultieme gevoel van vrijheid gevoeld.

Één van de laatste avonden ben ik met mijn kleinzoon en schoonzoon naar een donkere plek van het eiland gegaan om naar de sterren te kijken. We zagen de grote beer, veel sterren en een prachtige maan. Het was daar prachtig maar toch te bewolkt om de Melkweg te kunnen zien, deze scheen echter wel door de wolken heen, met onderaan de horizon het lichtschijnsel van Antares. (zie foto) Wij waren echt heel enthousiast en gaan vast nog een keer terug naar het eiland om vaker naar die plek te gaan, maar dat zonder bewolking.

Terugkijkend op het thema van dit magazine denk ik dat wij niet zoveel van de zon zouden genieten als wij ook niet de kant van de schaduw kennen. Zonder duisternis is het licht ook niet zichtbaar.

Tonny

Even voorstellen

Mijn naam is Sam, afkomstig uit Antwerpen en nu vijf jaar wonende in Nederland. Ik ben sinds kort aangesloten als vrijwilliger bij het toffe team van STIP, waar ik mij al helemaal thuis voel!

Ik ben in het verleden tatoeageartiest geweest, wat ik nog steeds als extra en hobby erbij doe, maar mijn ambitie ligt bij het helpen en ondersteunen van mensen. Vooral jongeren die te maken hebben met verslavingsproblematiek, daarom ben ik mijn reis gestart bij STIP als vrijwilliger en wil ik graag een opleiding ervaringsdeskundige gaan volgen.



Ik kom zelf uit een wereld en jeugd van drugs, drank en geweld. Na een heftige strijd met mijn verslaving gevoerd te hebben, ben ik nu langere tijd clean. Nu wil ik mijn verleden omzetten in kracht, om anderen te behoeden en te voorkomen dat ze hetzelfde pad bewandelen. Ik ben sinds kort de herstelgroep SAM (Seks, Alcohol, Middelen) gestart, op vrijdag tussen 15.00 en 16.00 uur.

Tot slot heb ik een verloofde die Tessa heet, een stiefzoontje van negen, en mijn beste vriend, Shnitsel, een Amerikaanse bulldog van 50 kg, die al vier jaar door dik en dun aan mijn zijde staan. Mijn hobby's zijn gamen, klussen en cruisen met mijn cabrio.

Terugblik op de Week van de Psychiatrie bij STIP Lelystad

In de week van 24 maart stond bij STIP Lelystad alles in het teken van de Week van de Psychiatrie met het thema “goed voor jezelf zorgen”. Een onderwerp dat ons allemaal raakt en waar we op verschillende manieren invulling aan hebben gegeven.

Samen hebben we een 'gemoedsrustboekje' gemaakt, een plek waarin iedereen kon vastleggen wat mooi en fijn is in hun leven. We deelden herinneringen en tips om jezelf te helpen op momenten dat het minder goed gaat. Deze gesprekken waren soms luchtig en vrolijk, soms diepgaand en emotioneel, maar altijd waardevol en verbindend.

Ook zetten we gezonde voeding in als een manier om goed voor jezelf te zorgen. In een gezamenlijke kookochtend maakten we heerlijke gezonde hapjes. Terwijl de snijplanken en messen hun werk deden, ontstonden er gesprekken over hoe kleine keuzes in je dagelijkse leven al kunnen bijdragen aan een beter gevoel.

Het waren activiteiten die ons niet alleen praktische handvatten gaven, maar ook ruimte boden voor open en eerlijke gesprekken. Momenten waarin we elkaar steunden, inzichten opdeden en samen leerden. Soms was het pittig, soms ontroerend, maar bovenal was het een week van verbinding, begrip en groei.

We kijken terug op een bijzondere week waarin we samen hebben gewerkt aan het belangrijkste van alles: goed zorgen voor jezelf én elkaar.

GGZ-inspiratie weken bij STIP Almere

Tijdens de GGZ Inspiratieweken hebben we bij STIP Almere een activiteit georganiseerd die zorgde voor verrassend veel verbinding: het spel *'Over de Lijn'*. Deze bijzondere activiteit werd begeleid door stagiaires, Chelique en Liz, die met zorg en aandacht een veilige setting wisten te creëren voor een intiem groepje deelnemers.

Hoe werkt het spel?

In het midden van de ruimte was een lijn op de grond getekend. De spelregels waren simpel: er werden gesloten vragen gesteld waarop slechts twee antwoorden mogelijk waren – bijvoorbeeld *ja* of *nee*. Deelnemers maakten hun keuze zichtbaar door letterlijk aan één kant van de lijn te gaan staan: links voor *nee*, rechts voor *ja*.

De vragen varieerden van luchtig tot confronterend. Denk aan vragen als:

- “Ik heb vandaag gelachen.”
- “Ik voel me weleens eenzaam.”
- “Ik ben trots op mezelf.”
- “Kun je een muziekinstrument spelen.”

Juist de afwisseling tussen laagdrempeligheid en diepgang zorgde voor een fijne balans tussen gezelligheid en openheid. Er werd vooraf duidelijk gemaakt dat er geen druk was om een antwoord te geven, dit hoefde alleen als je je er comfortabel bij voelde. Soms werd er doorgevraagd, maar ook daarop hoefde niemand te antwoorden als dat niet goed voelde.

Herkenning, erkenning en verbinding

Er ontstond een veilige sfeer waarin ruimte was voor kwetsbaarheid, eerlijkheid én humor. Veel deelnemers herkenden zich in elkaars keuzes en verhalen, wat zorgde voor erkenning en begrip. Door te zien dat anderen vergelijkbare gevoelens of gedachten hebben, werd er op een natuurlijke manier verbinding gelegd – precies wat deze activiteit beoogde.

Positieve impact

Deelnemers verlieten de ruimte met een glimlach, een warm hart en het gevoel écht gezien te zijn. De feedback was positief. Chelique en Liz kregen veel mooie reacties en complimenten op hun begeleiding en aanpak.

Met *'Over de Lijn'* werd niet alleen stilgestaan bij de verschillen tussen mensen, maar vooral bij wat ons met elkaar verbindt.

voorstellen

Graag wil ik mij even voorstellen. Mijn naam is Nel. Ik ben geboren in Utrecht en sinds 1998 woonachtig in Lelystad. Sinds 1 maart vrijwilliger bij *STIP* Lelystad. Ik doe bij *STIP* Lelystad, op dit moment, met anderen het Kookcafé en val ik in bij de inlopen waar nodig. Ik heb een hond genaamd Rambo, Amerikaanse Bully en een poes Luna. Ook ben ik een moeder én grootmoeder.

Nel



Voorstellen

Mijn naam is Ed. Ik ben 72 jaar oud en ik woon in Swifterbant. In deze omgeving geef ik hondentrainingen. Ik ben vrijwilliger bij *STIP*, en ben hier gekomen vanuit mijn eigen problematiek met PTSS.

Binnenkort start ik samen met een andere *STIP*-vrijwilliger een PTSS-groep in Lelystad; om andere mensen te helpen. Dat is niet alleen voor mensen met PTSS, maar ook voor huisgenoten, zoals partners en kinderen.

Wil je nog meer weten? Zoek me op in Lelystad. Ik doe de inloop op maandag op de Dukdalf te Lelystad.

Ed

Een kus van de zon

Haar weldadige warmte voel ik op mijn huid
haar licht brengt gezelligheid en vreugde in mijn leven
zonder idee van ruimte of tijd eet ik van haar fruit
dankbaar en liefdevol van wat zij mij blijft geven

hoog aan de hemel weet zij haar weg te ronden
stralen verlichten onvermoeid mijn wegen
blijvend als hand en ziel aan mij verbonden
op onvoorwaardelijke liefde rust haar zegen

tovert iemand een wolk uit zijn mouw
verbleekt iets van haar glanzend gezicht
na een bui klaart de lucht weer stralend blauw
alsof een wonder is verricht

heel langzaam zakt zij achter de einder weg
niet dat ik daar ook maar iets van merk
geen tel maak ik mij zorgen om kleine pech
mijn vertrouwen in haar is oneindig sterk

in vuur en vlam staat plots mijn schaduw
zij kleurt mijn lichaam geel, oranje, rood
een tijd gaat komen die ik schuw
zo anders dan de dag die zij met liefde overgoot

niets op aarde weet haar kracht te bedwingen
ook niet nadat zij is ondergegaan
zal zij met elan de maan bezingen
weerkaatst haar licht in mijn nachtelijk bestaan

sluit mijn ogen, zak weg in schijnbare rust
hoop dat mijn verdriet verdwijnt
zweef omhoog tot haar mond mij kust
en zij 's morgens als nieuw aan mij verschijnt.

Michiel



Creatief knutselen met.....

Lantaarn van ijsstokjes



Benodigdheden:

- 16 ijsstokjes
- 1 groot vel bakpapier (of 4 kleine vellen)
- Lijmpistool
- Permanente markers of Wasco

Lantaarn maken:

1. Maak vier “ramen” van ijsstokjes. Zie de afbeelding voor het voorbeeld.
2. Plak bakpapier achter elk raam.
3. Teken iets op het bakpapier met permanente marker of wasco.
4. Lijm de vier ramen aan elkaar.
5. Zet de lantaarn over een waxinelichtje.

Ik hoop dat jullie hier veel plezier mee zullen hebben met het maken van de lantaarns.

Groetjes,

Nel!

Wist je dat? Pretparken!

1. De Efteling

Ontstond oorspronkelijk als een natuurpark in 1952, maar groeide al snel uit tot een sprookjesbos, met een populaire stroomcarroussel. Na teruglopende bezoekersaantallen bereikte de Efteling met vele investeringen, zoals een wildwaterbaan, de status van themapark.

2. Walibi Holland

25 jaar geleden werd overgenomen door de Amerikaanse Premier Parks Inc?. Zij doopten het park 'Six Flags'. Na miljoenen te hebben geïnvesteerd, opende het park datzelfde jaar zijn poorten voor het publiek. Men kon genieten van 30 nieuwe attracties, en de *Looney Tunes* was de nieuwe thematisering van het park. Met zes nieuwe achtbanen werd het werkelijk de 'Rollercoaster Capital of Europe'

3. Duinrell

Had 's werelds eerste onderwaterglijbaan. Deze opende in 1994. Het is een buis onder water waar je indook, en dan omhoog gezogen werd en vervolgens weer afdaalde en eindigde in een andere zwembad. Je kon niet verdrinken, want zodra je 'vastzat' liep de buis direct in enkele seconden leeg. De attractie werd echter stopgezet in de late jaren 2000, voornamelijk vanwege de hoge onderhoudskosten.

4. Toverland

Heeft zich laten inspireren door diverse attractieparken wereldwijd? Het park heeft invloeden van Europa-Park, de Efteling, en zelfs Universal's Islands of Adventure en Disney's Animal Kingdom. Zo is het themagebied Avalon bijvoorbeeld geïnspireerd door de Hobbitwoningen uit de films van *The Hobbit*, en vind je in Port Laguna elementen van beroemde entreezones.

5. Avonturenpark Hellendoorn

Het park was het eerste themapark in Nederland dat zijn poorten opende tijdens de coronacrisis in 2021. Avonturenpark Hellendoorn nam diezelfde jaar deel aan een proef waarbij bezoekers zich eerst moesten laten testen op corona bij een teststraat. Deze test vond plaats op 10 april, waardoor het park als eerste weer open mocht.

6. Waarbeek

De Rodelbaan, gebouwd in 1930 door het Nederlandse attractiepark De Waarbeek in Hengelo, heeft een rijke geschiedenis en is één van de oudste nog werkende stalen achtbanen ter wereld. Met zijn vijfhoekige baan en een hoogte van slechts vier meter biedt de Rodelbaan een nostalgische rit die nog steeds geliefd is bij jong en oud.

7. Julianatoren

De mascottes van Julianatoren hebben in de loop der jaren verschillende veranderingen ondergaan. In 2014 kregen Jul de Muis en Julia de Muis een make-over, terwijl andere populaire mascottes zoals Papa Beer, Clown Julius en Tomas Test verdwenen en plaatsmaakten voor nieuwe gezichten zoals Meneer Kaasgaaf en Cas de Ranger.

Marius

Even voorstellen

Hallo iedereen. Hierbij stel ik mezelf even voor. Ik ben Jasper, 41 jaar oud en opgegroeid in Hilversum. Daar heb ik gewoond tot ongeveer tien jaar geleden. Vervolgens ben ik in Almere komen wonen. Eerst in Almere Haven en nu in Parkwijk. Hiervoor heb ik meerdere eigen bedrijven gehad, het laatste bedrijf waar ik mede eigenaar van was, was een springkussen- en partyartikelenverhuurbedrijf.

Helaas zijn wij eind 2021 tijdens de coronapandemie failliet gegaan. Ik kwam noodgedwongen thuis te zitten. Door het thuis zitten en het verlies van alles wat was opgebouwd raakte ik in een depressie, en kwam daardoor mijn angststoornis ook wel heel erg naar boven. Na ongeveer een half jaar kwam ik eigenlijk niet of nauwelijks meer naar buiten. Hulp was er niet want overal was het te druk of ik was te complex vanwege mijn verleden met angst en paniek. Daarbij ben ik hoogbegaafd en hoog sensitief. Deze combinatie is bij de GGZ blijkbaar te complex.

Gelukkig kende ik een ambulant begeleider die het wel met mij wilde proberen om uit de depressie en angst te komen. Dit heeft uiteindelijk tot maart 2024 geduurd, toen durfde ik samen met haar weer een beetje naar buiten te gaan.

Zij heeft mij meegenomen in de Week van Psychiatrie naar verschillende organisaties waaronder STIP Almere. Vanaf het moment dat ik hier binnen kwam voelde ik mij eigenlijk meteen thuis. Ik heb veel goede gesprekken en een hele leuke dag gehad. Het heeft mij in het begin veel moeite gekost om alleen naar STIP te komen, maar dankzij de steun van de vrijwilligers is het me uiteindelijk toch gelukt, en kwam ik elke dag op de inloop.

Na een tijdje ben ik vrijwilliger geworden voor de inloop. Dit ging helaas niet helemaal zoals gehoopt, door het stoppen met bepaalde medicatie en het gevoel van 'er móeten zijn'. Daardoor kwam ik na drie maanden weer thuis te zitten. Dat was ik al snel zat en besloot toch weer medicatie te gaan gebruiken; alleen een veel lichtere variant. Door veel steun vanuit STIP en veel wilskracht ben ik er weer uitgekomen. Ik ging weer naar STIP!

Ik heb de eerste maanden na terugkomst niets gedaan als vrijwilliger maar was er wel elke dag. Eind december 2024 ben ik in gesprek gegaan of ik niet weer wat kon gaan doen bij STIP. Iets waar uitdaging in zat voor mij, Stephanie kwam met het idee om haar assistent te worden, dat leek mij zeker een interessante uitdaging. Ik ben in januari hiermee gestart en heb het zeer naar mijn zin. Ik hoop nog lang bij STIP te blijven.

Jasper



Zon & Schaduw: De Spiegelopdracht

Iedere schaduw vertelt iets over het licht. Ontdek de positieve keerzijde van jouw schaduwkant.

Opdracht:

1. **Pak een pen en papier**
2. **Vouw je blad in tweeën, zodat er twee kolommen ontstaan**
3. **Linkerkant – Schaduwzijde:**
Schrijf hier vijf dingen op die je als "negatief" of lastig ervaart in jezelf, je leven of de wereld om je heen. Denk aan dingen als: onzekerheid, perfectionisme, stress, ruzies, eenzaamheid...
4. **Rechterkant – Zonzijde:**
Kijk nu per punt wat de positieve tegenhanger of verborgen kracht is. Bijvoorbeeld:
 - o **Onzekerheid** → gevoeligheid, empathie
 - o **Perfectionisme** → oog voor detail, inzet
 - o **Stress** → betrokkenheid, passie
 - o **Ruzie** → eerlijkheid, grensbewaking
 - o **Eenzaamheid** → ruimte voor zelfreflectie
5. **Reflectievraag:**
Wat gebeurt er met jouw kijk op jezelf en je leven als je elke 'schaduw' vanuit een 'zonkant' ziet?

Optioneel creatief element:

Illustreer je 'zon- en schaduwzijde' met kleuren, symbolen of foto's. Bijvoorbeeld een tekening in zwart-wit en kleur, of een collage met contrasten.

Liz

Steijn Stippels (bloemen)Stengels

Steijn Stippel heeft zich toegelegd op het maken van kunstbloemen, in dit geval voor zowel **zon als schaduw**.

Daarbij gaat hij het liefst buiten begaande paden.

In dit artikel voor Gestippeld neemt Steijn je mee in wat de mogelijkheden bij STIP zijn, maar je kunt er ook thuis mee aan de slag. Bij STIP kun je tegelijk je verhalen kwijt of de verhalen van anderen aanhoren tijdens het maken van een bloem. In de Activiteitenruimte is aanwezig (twee dozen, aangeschaft bij Action voor 2,49 euro per doos):



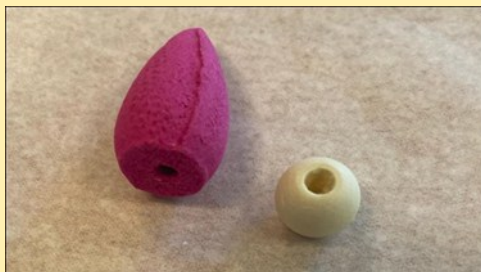
Voorbeelden zitten op een vel in de doos (zie hierboven). Op de doos staan de spullen die je nodig hebt, dus je hoeft niet afhankelijk te zijn van de aanschaf van zo'n doos voor thuis. Alles is tenslotte los te koop bij bijvoorbeeld Action. Je kunt ook helemaal je eigen gang gaan, zoals Steijn dat doet.

Vooraf doen! In de doos vind je ook vellen met templates voor het maken van bloembladen, maar je kunt ze ook zelf maken. Handig is een gummetje, om de potloodlijnen van de bloembladen te verwijderen. Zoals je zult zien in het eindresultaat heeft Steijn die niet helemaal goed weggegomd.

Ook handig is een **(hard) kwastje** waarmee je de lijm makkelijker gedoseerd kunt aanbrengen, en een **ondergrond** waarop je een dot lijm daarvoor klaar knijpt. Er zitten ook **bloemenstelen** in de doos, maar je kunt ook **ijzerdraad** gebruiken of **bloemendraad** (als dat niet bij Action verkrijgbaar is, is dat ook te bestellen bij bijvoorbeeld Temu). De draad kun je desgewenst omwikkelen met een strook crêpepapier.

In de Actiondoos zit een rol groen lint voor dat doel. Wellicht is dat bij bloemendraad niet nodig. Alternatief voor bloemendraad of ijzerdraad is een **saté-stokje** (waarvan je de saté uiteraard al hebt opgegeten): maar voor het aanbrengen van **meeldraden** (in de doos) zul je dan wat creatiever moeten zijn, bijvoorbeeld door de meeldraden in en met een kraal op het stokje aan te brengen, ofwel MIUY (Make It Up Yourself, verzin het zelf...;-).

In de Actiondoos zitten **kralen**, die kun je ook elders (dan wel bij Action) aanschaffen als je die zelf al niet in huis hebt (of bij Temu, Ali Express). Steijn is zo creatief om soms een wierookkegeltje (daar zit onder een gaatje in) te gebruiken als binnenste van de bloem:



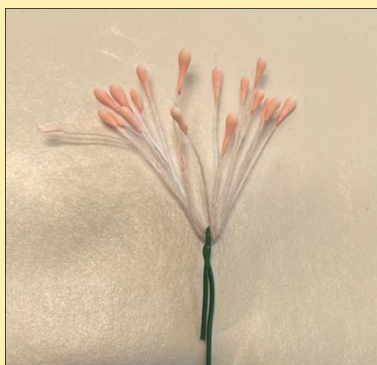
Wierookkegeltje (ook aanwezig in de Activiteiten ruimte) en kraal. Bij het kegeltje hoef je geen meeldraden te gebruiken. En als je het kegeltje aansteekt gaat je bloem lekker ruiken (grapje, niet doen hoor!).

Je kunt er natuurlijk wel een geurtje (niet aanwezig in de Activiteitenruimte, misschien wel een luchtverfrisser op het toilet) op spuiten.

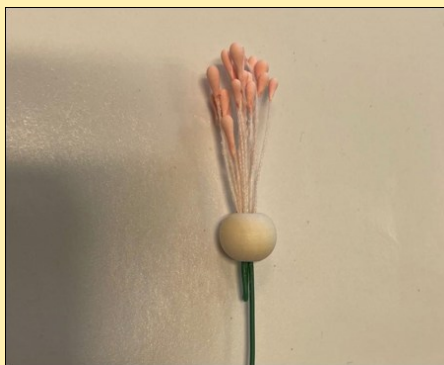
(vervolg zie volgende blz)

(vervolg vorige blz)

Hierna de stappen die Steijn heeft gezet in foto's:



De meeldraden aan de bloemendraad bevestigen*).



De kraal er van onderaf aanbrengen.

*) De draad kun je om de rest van de steel draaien of met schaar (tangetje) dichtklemmen zodat de meeldraden goed blijven zitten.



Omwikkel de kraal met een rechthoekig stukje groen crêpepapier. De steel omwikkel je met groen lint of een lange dunne reep groen crêpepapier (als dat nodig is), Steijn doet dat van boven naar beneden en smeert eerst wat lijm op de steel en aan het begin en later aan het eind van het lint (neem dat lint ruim, de rest knip je af).



Of je nu de templates uit een pakket haalt (uitknippen van een bijgeleverd vel) of zelf maakt (leuker!), je gaat ze nu op crêpepapier overzetten met potlood. Je bepaalt zelf hoeveel (hier 3) van elk template je gebruikt en welke kleur crêpepapier. Steijn gebruikt voor de verschillende templates verschillende kleuren. Je kan ook per template kleuren wisselen, dat maakt het uitbundiger. Of je gaat helemaal los en gaat niet uit van het groen voor bijvoorbeeld de steel, maar maakt er een bijzondere bloem van, als je dat dan nog een bloem kunt noemen...;-).



De uitgeknipte delen crêpepapier lijm je op elkaar en in het midden druk je er met een potloodpunt (of iets anders) een gaatje door.

NB: Alternatief voor crêpepapier is andersoortig dun gekleurd papier (dun knutselpapier zoals zijdepapier e.d.). Met rood zijdepapier kun je bijvoorbeeld een klaproos maken, door een rond stuk uit te kippen (voor de vorm kun je een glas/pot gebruiken) en middels een te maken gaatje in het midden op de bloemsteel te schuiven en wat te verfrommelen. Bij iets harder papier kun je vooraf al wat vouwen aanbrengen voor een natuurlijk effect. Ook kun je met (stevig) stof experimenteren.

(vervolg volgende blz)

(vervolg vorige blz)



Je schuift de bladeren van onderaf de bloemsteel omhoog en frummelt/knijpt de bladeren wat bij elkaar.

Aan de onderkant van de bladeren breng je een kroontje aan van drie kleinere groene blaadjes en twee voor aan de steel. Die groene blaadjes voorzie je aan de onderkant van wat lijm, en plak je tegen de onderkant van de grotere bladen en tegen de bloemensteel.

NB: De bladen van de templates uit de Actiondoos kun je het beste in een waaiertje aan elkaar plakken en voorzichtig rond de ingepakte kraal aanbren-gen.



Alsjeblieft, de bloem is klaar!

Nu ben jij aan de beurt om er eentje te maken!

Je kunt de bloem aan iemand geven.

Je kunt ook een mooi boeket maken,
voor jezelf of voor iemand anders.

Je kunt het zo bont maken als je zelf wilt.

In de **zon of schaduw** zetten.

Maar vooral: geen water geven! ;-)

Op internet zijn soortgelijke dozen als van Action te vinden en ook YouTube filmpjes voor het hele proces van het maken van een bloem.

Veel knutsel-en-uit-je-hoofd-zijn-plezier!

Met medewerking van Liz en Steijn Stippel.

Van regen, zonneschijn naar een blauwtje

Vijfentwintig jaar geleden. Ik op een lange vakantie was.
Het regende dagenlang. Ik was het spuugzat.
Tot de zon eindelijk scheen. Ik lag op het pas gemaaid gras.
En ik mij plots verwonderde; wie was dat aan het zwembad?

Mijn ogend uitkijkende. Ik legde mijn Donald Duck neer.
Een Duitse, knappe Mädchen. Ik voelde mijn hartje overslaan.
Tot mijn zusje mij op het hoofd sloeg. Ik riep: 'Auw! Dat doet zeer!'
en ik mijn spullen samenraapte; gewoon was opgestaan.

Met een bult op mijn kruin. Ik was naar het zwembad gelopen.
Met het hart in de keel. Ik spraak haar aan.
Geen woord kwam uit mijn strot. Mijn hersenen vastgelopen.
Menig persoon staarde naar mij. Een traan.
gierde en giechelend over haar wangen gegleden.
En ik weer een blauwtje liep. Mijn kalverliefde overleden.

Marius

Zon na schaduw

Er waren dagen waarop ik verdween,
in een wereld zonder zon.

Schaduwen reikten naar mij uit,
spraken met stemmen uit het verleden.

Maar ergens, diep vanbinnen,
bleef een vonk bestaan.

Een fluistering van hoop,
een belofte dat ik méér was dan pijn.

Ik liep door nachten zonder eind,
verloor en vond mezelf opnieuw.

Herstel kwam niet als een storm,
maar als een zachte gloed, langzaam groeiend.

En nu, na alles,
sta ik onder een warme zon.

Niet zonder schaduw—die blijft,
maar ik ken haar nu.

Ze maakt mij niet kleiner,
ze maakt mij compleet.

Ik ben licht en schaduw,
ik ben heel en vrij.

Jennifer



Zomerse salades



Tabouleh salade

Heerlijke frisse salade van bulgur, met citroen en peterselie. Lekker als lunch met pita of als bijgerecht.



Ingrediënten voor 2 personen

- 150 g cherrytomaten
- 2 takjes munt
- 10 g peterselie
- 0.5 citroen
- 125 g bulgur
- Scheutje olijfolie
- 50 g granaatappelpitjes
- 0.5 stuk komkommer
- 1 kleine rode ui
- snuf peper en zout

Bereiding

1. Hak de rode ui fijn. Pers de citroen uit en gebruik het sap om de rode ui in te marinieren. Laat dit ca. 10 minuten staan.
2. Kook de bulgur zachtjes gaar in ca. 10 minuten. Hak ondertussen de komkommer en tomaatjes in kleine stukjes. Giet de bulgur af en spoel af met koud water. Schep de tomaatjes en komkommer door de bulgur. Voeg een scheutje olijfolie toe en de rode ui met citroensap.



3. Hak de peterselie en munt fijn. Schep dit met een snufje peper en zout door de tabouleh. Voeg als laatste nog de granaatappelpitjes toe en schep erdoor. Zet de kom in de koelkast en laat goed koud worden. Bewaar de tabouleh salade maximaal 4 dagen afgesloten in de koelkast.

Kip ketjap salade



Deze heerlijke maaltijdsalade met sperziebonen en gemarineerde kip. Kan je ook makkelijk vegetarisch maken.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 zakje sla
- 200 g geschrapte worteltjes
- 200 g sperziebonen
- 0.5 komkommer
- 2 bosui
- Handje cashewnoten ongezouten
- 160 g kipstukjes of vegetarische kip
- Olie of margarine om in te bakken
- Optioneel: kroepoek

Aziatische marinade:

- 1 el agavesiroop
- 1 el gembersiroop
- 2 el ketjap manis
- 2 el sesamolie
- 1 el citroensap
- Snuf chilivlokken

Bereiding

1. Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar. Bewaar een paar eetlepels en meng de rest met de kip of vega stukjes en laat een kwartiertje (of langer) marineren. Kook de sperziebonen gaar en snijd de komkommer in plakjes en de wortels in reepjes. Bak de kip of vega stukjes in een pan met een beetje olie of margarine.



2. Meng de sla met de wortel, komkommer en sperziebonen. Verdeel de gebakken kip hierop. Bestrooi met wat grof gehakte cashewnoten en ringetjes bosui. Besprenkel de kip ketjap salade nog met wat overgebleven marinade.

PS: wil je dit recept vega eten dan laat je de kroepoek achterwege of vervang je hem door bijvoorbeeld rijstcrackertjes.

Christiaan's moppentrommel



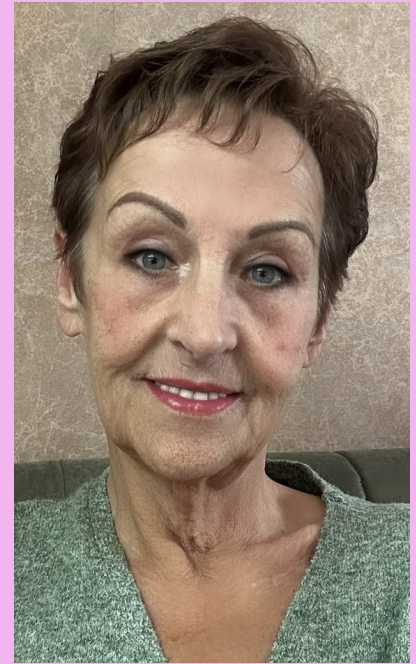
1. Wat krijg je als een hond lang in de zon ligt?
Antwoord: Een hotdog.
2. Wat is rood en ligt op het strand?
Antwoord: Roodkrapje.
3. Waarom hebben ze in de woestijn geen caravans?
Antwoord: Omdat kamelen geen trekhaak hebben.
4. Hoe noem je een koe die op vakantie gaat?
Antwoord: Een koerist.
5. Er ligt een baal hooi op het strand te zonnen. Dan komt er een haai aan zwemmen.
Zegt de baal hooi: "Hooi haai!"
Zegt de haai: "Haai hooi!"
6. Het huis van een oude dame staat in brand. Een brandweervrouw komt haar halen en zegt:
"Nog even de tanden op elkaar, we zijn bijna beneden."
"Oei," zegt de vrouw, "dan moeten we weer terug.
Mijn gebit ligt nog op het nachtkastje!"
7. Uit welke glazen kun je niet drinken?
Antwoord: Brillenglazen.
8. Wat is het toppunt van nieuwsgierigheid?
Antwoord: Door het sleutelgat kijken van een glazen deur!

Voorstellen

Ik zal me even voorstellen; Mijn naam is Branca Chartaal.
Ik ben 64 jaar. Ik heb heel veel hobby's en is een dag voor mij soms te kort. Ik heb een lieve man en een schat van een hond genaamd Cooper. Het was een zwervhondje en komt uit Roemenië. Hij is inmiddels goed ingeburgerd en verstaat alles in het Nederlands. Voor mij is hij de liefste hond van de wereld.

Sinds een paar weken werk ik als vrijwilligster bij Stip in Almere Danswijk. Door mijn ervaring in de psychiatrie als ex-cliënt heb ik een hoop kennis verzameld en wil ik dat graag delen met anderen. Het heeft mij op het goede pad gezet en ik heb door de jaren heen een goede dagstructuur ontwikkeld.

Door veel te leren, lezen over mijn Bipolaire diagnose heb ik veel zelfinzicht gekregen. Voor mij is dagstructuur, dagbesteding, afleiding en hobby het beste medicijn. Dat leer je niet van de één op de andere dag, wel met veel zelfrespect en vooral trouw blijven aan jezelf en met een gezonde dosis aan doorzettingsvermogen ga je er komen. En geloof mij het klinkt makkelijker dan het is, maar echt door te doen gaat het jou ook lukken!



Ik ben creatief en houd van lekker knutselen, leuke dingen maken, verzinnen of opzoeken op *Youtube*. Deze kennis wil ik graag delen en ben blij dat ik op de vrijdagmiddag mijn eigen knutselhobbygroepje mag opzetten. Ik zit boordevol leuke ideeën en sta open voor nieuwe suggesties. Bij deze alvast een oproep, kom gezellig op vrijdagmiddag van 14:00 tot ongeveer 16:00 naar de Danswijk, dan komen we er samen wel uit wat we gaan doen. En geloof me, je hoeft niet creatief te zijn om iets te kunnen maken. Ik ga je helpen en samen maken wij er iets moois van.

Ik ben een echt zomermens en ga graag met vakantie naar zon, zee en strand. Het mooie weer maakt mij vrolijk en geeft mij energie. Heerlijk als ik om mij heen kijk en zie hoe mooi alles weer groen is of volop in de bloei staat. Of gewoon lekker in mijn tuintje zitten, heerlijk in het zonnetje. Op de achtergrond mijn waterornamentje horen stromen, daar word ik helemaal zen van.

Leuk om jullie een keer tegen te komen en als je wat wilt weten; wees vrij en vraag.

Branca

Zon en Schaduw: Een nieuwe kijk op dagelijks leven

Het dagelijks leven: een onzichtbare schaduw die velen met zich meedragen, vaak zonder dat anderen het zien. Toch is er ook licht: hoop, veerkracht en de kracht van verbinding. Het contrast tussen zon en schaduw kan ons helpen om ons dagelijks leven beter te begrijpen.

Het helende licht van de zon

Zonlicht heeft een bewezen positieve invloed op ons welzijn. Het stimuleert de aanmaak van serotonine, het 'gelukshormoon', en draagt bij aan een beter slaapritme. Niet voor niets voelen mensen zich in de lente en zomer vaak energiever en opgewekter. Lichamelijk en mentaal is het licht een krachtbron die ons vooruit helpt.

Symbolisch staat de zon voor optimisme, vreugde en groei. Wanneer we ons goed voelen, lijkt de wereld lichter, kleuren levendiger en uitdagingen makkelijker te overwinnen. Zonlicht in ons leven komt in vele vormen: een spontaan lachmoment, een diepgaand gesprek, of een vriendelijke glimlach van een voorbijganger.

De onvermijdelijke schaduw

Toch kent het leven ook schaduwkanten. Mentale klachten zoals angst, depressie en burn-out kunnen sluipend ontstaan, soms zelfs bij mensen die naar buiten toe vrolijk en sterk lijken. De schaduw is een deel van ons bestaan. Het is niet iets dat we kunnen negeren, maar iets dat we moeten leren begrijpen.

Veel mensen ervaren momenten van mentale worsteling, maar voelen zich bezwaard om hierover te spreken. Het taboe rondom psychische klachten maakt de schaduw zwaarder en vergroot gevoelens van eenzaamheid. Juist daarom is bewustwording en openheid essentieel.

Een balans tussen licht en donker

In de natuur is zon en schaduw onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zo is het ook met onze mentale gezondheid. We kunnen niet alleen in het licht leven; moeilijke momenten horen erbij en maken ons sterker. Acceptatie en begrip zijn cruciaal voor herstel.

Het gesprek openen over mentale gezondheid kan een eerste stap zijn naar verlichting. Of het nu gaat om een vriend die worstelt met negatieve gedachten, een collega die kampt met stress, of iemand die zichzelf verliest in angst: verbinding helpt. In de schaduw staan is niet iets om je voor te schamen; het is een onderdeel van het leven.

Samen werken aan licht in het leven

Wanneer we leren om zowel zon als schaduw te omarmen, ontstaat er een nieuw perspectief op mentale gezondheid. Met steun, begrip en erkenning kunnen we een wereld creëren waarin iedereen, ongeacht zijn of haar mentale gesteldheid, zich gezien en gehoord voelt.

Laten we elkaar het licht laten zien, zonder de schaduw te negeren. Want zonder schaduw zou het licht minder betekenis hebben.

Ewelina

De volgende uitgave van Gestippeld komt uit in september 2025

Het thema is:

“In de storm van je leven”

Heb jij een leuk passend verhaal of idee bij dit thema en vind je het leuk om deze terug te zien in Gestippeld?

**Stuur je idee dan op naar
redactie@clipggz.nl**

Gestippeld is een uitgave van CLIP-GGz Flevoland en wordt digitaal verspreid aan bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van STIP-GGz en andere belangstellenden. Ontvangt u Gestippeld nog niet, dan kunt u mailen naar: redactie@clipggz.nl

Gestippeld wordt geschreven voor en door bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van STIP-GGz.

U bent van harte welkom om ook uw bijdrage te leveren.

**Redactie: Carlos Bakker, Christiaan Faber, Eveline Schut,
Steven Meijer, Marius Huisman, Cobie Steinbuch en
Stephanie de Vaal.**

Eindredactie en vormgeving: Eveline Schut

Website: www.clipggz.nl, Telefoonnummer: 036-533 3572

**CLIP GGz heeft sinds december 2018 een ANBI-status. Dit biedt u de mogelijkheid een gift te geven die aftrekbaar is voor de inkomstenbelasting en dat CLIP GGz geen erfbelasting is verschuldigd.
IBAN: NL81INGB0004909381 t.n.v. Stichting Cliënten Perspectief GGz**

De tekening op de voorkant is gemaakt door: Carlos