

Het verhaal van Sint- Werenfridus

“De stroming zou moeten bepalen of ik mijn laatste rustplaats in Elst of Westervoort zou vinden. De boot, met daarin mijn lichaam, voer tegen de stroom in naar Elst”.

Werenfried van Elst, ook wel Sint-Werenfridus genoemd, is de beschermheilige van Elst. Nadat hij er in 726 de eerste kerk gesticht heeft is zijn naam onlosmakelijk verbonden met Elst. Hij overleed op 14 augustus 760 in Westervoort. Omdat de inwoners van zowel Westervoort als Elst zijn lichaam opeisten, is hij na zijn dood in een bootje op de rivier te gelegd. De stroming zou moeten bepalen of hij zijn laatste rustplaats in Elst of Westervoort zou vinden. **De boot, met daarin zijn lichaam, voer tegen de stroom in naar Elst.** Tijdens zijn leven had hij zijn wens uitgesproken om in Elst begraven te willen worden. Gelukkig werden zijn gebeden verhoord.

Werenfridus zou het ongetwijfeld bijzonder hebben gevonden dat het thema **Tegen de stroom in 2026** bij gelegenheid van de viering van 1300 jaar Elst centraal zou staan met een expositie in de Grote Kerk: de heilige plek waar hij de kerk gesticht heeft en waar hij ook begraven is.

Zijn komst naar Elst was overigens geen toeval. Hij kwam als Ierse Benedictijn naar West-Friesland in het rijk van Koning Radboud om de leer van het Christendom te verspreiden. Het was een hele klus om de heidense bevolking tot inkeer te brengen. Er waren politiek gezien onrustige tijden omdat het gebied precies op de grens was van Franken, Friezen en Saksen. De christelijke Franken zagen bekering van de bevolking als een manier om hun invloed te vergroten, terwijl de Friezen nog heidens waren. Hij kreeg steun van missionaris Willibrord, die aangesteld was als bisschop van de Friezen. Die kreeg op zijn beurt steun van de Frankische machthebbers en zo werd Werenfridus onder de hoede van hofmeier Karel Martel aangewezen om de Betuwe te bekeren.

Het was een bewuste keuze om in 726 de kerk in Elst te bouwen op de plek waar twee Romeinse tempels hadden gestaan. Het was toentertijd een heidense cultusplaats voor de bevolking. Mensen kwamen daar al samen. Zo kon het nieuwe geloof makkelijker wortel schieten en de resten van de tempel diene als bouw materiaal voor de nieuwe kerk. Werenfridus werd later de eerste pastoor van Elst, destijds Heliste geheten.

Gedurende zijn hele leven was Werenfridus toegewijd aan God. Zijn rotsvaste vertrouwen in Hem heeft hem gesteund bij zijn missie. Met God aan zijn zijde heeft hij ongetwijfeld nooit het gevoel gehad er alleen voor te staan.

Werenfridus kan terug kijken op een boeiende periode in zijn bestaan in de Betuwe. Ondanks de grote verantwoordelijkheid die hij voelde om deze grote opdracht te vervullen, vertrouwde hij op God. Met het stichten van de kerk en het brengen van de christelijke leer onder de inwoners is hij in zijn bijzondere missie geslaagd.

“Vertrouw op God. Hij is het anker in je leven, dat vrede, rust geeft, zelfs te midden van onzekerheid of moeilijke omstandigheden”

Bronnen: Wikipedia, Omroep Gelderland, zijlacht.nl

Het verhaal van Carine

“Ik heb geworsteld om mijn werk op te moeten geven. Het voelde of ik een stuk van mijn identiteit kwijt raakte”

Carine werd vijf jaar geleden ziek. Op allerlei manieren heeft ze geprobeerd om hulp en ondersteuning te vinden om er achter te komen wat er met haar aan de hand was. Na een intensieve periode volgde vooral teleurstelling en onzekerheid. Na 2 jaar werd uiteindelijk de diagnose Post Covid gesteld en dat voelde voor haar als erkenning.

Opnieuw ging ze op zoek naar ondersteuning met het doel om zo goed mogelijk met haar klachten om te gaan. Aanvankelijk heeft ze zich lang verzet tegen haar klachten en de grote belemmeringen die dit veroorzaakte in haar dagelijkse leven. Van nature is ze een doorzetter, maar gaandeweg kwam steeds meer het besef dat ze haar leven anders moest inrichten en een betere balans moest vinden. Ze leerde inzien dat ze beter voor zichzelf moest leren zorgen en haar levensstijl moest aanpassen. Werken paste daar niet meer bij. Inmiddels is ze volledig arbeidsongeschikt.

Inmiddels heeft ze een nieuwe weg gevonden in hobby's en vrijwilligerswerk. Ze moet alles met mate doen en volgens een strakke planning. Zo veel als haar gezondheid het toelaat geniet ze van verhalen schrijven voor de schrijfkring Elst, van de speelsheid om als clown op te treden met haar clownsmaatje Bernadette, van tuinieren bij Hof Bredelaar in Elst. Heel incidenteel zingt ze nog met haar trio “PUUR zingt met liefde”.

Carine heeft veel steun gekregen van haar naasten, maar ook van haar werkgever. Ook heeft ze professionele hulp gehad bij haar acceptatieproces. Als ze terugkijkt vindt ze het jammer dat ze zoveel van zichzelf gevraagd heeft. Het niet kunnen accepteren van de gevolgen van haar ziekte heeft haar onnodig veel energie gekost. Ondertussen lukt het haar steeds beter om met haar beperkingen om te gaan. Carine geniet nu meer van de dingen die ze wél kan en maakt bewuste keuzes die haar helpen bij de zingeving in haar leven.

Ze gunt zichzelf en anderen om zich kwetsbaar op te durven stellen en adviseert om hulp te zoeken. Je hoeft het niet alleen te doen. Door kleine stapjes te nemen en met hulp van anderen kom je volgens haar ook vooruit.

“Wees niet bang om je kwetsbaar op te stellen en vraag hulp. Je hoeft het niet alleen te doen”.

Het verhaal van Kees en Carisia

“We merkten in de maatschappij dat mensen vaak gewend zijn te kijken naar wat we niet kunnen — horen — in plaats van naar wat we wél kunnen”.

Kees en Carisia zijn de initiatiefnemers en eigenaren van Streekwinkel de Lingegaerd in Elst. Hun uitdaging begon al lang voordat de deuren van hun winkel open gingen. Ze hebben tegenslagen gekend waarbij ze harder moesten vechten voor kansen die voor anderen vanzelfsprekend zijn. Het gevoel van 'tegen de stroom in' gaan kwam voort uit hun eigen bewijsdrang: ze móésten voor hun gevoel laten zien dat hun doofheid geen barrière is voor goed ondernemerschap. Alle tegenwerking heeft hen niet gestopt, maar juist strijdvaardiger gemaakt om een plek te creëren waar iedereen welkom is.

Om dit allemaal te bereiken hebben ze vertrouwd op hun grote kracht om het samen te doen. Daarnaast was de steun van hun gezin, familie en vrienden onmisbaar. Ook hebben ze geleerd om hulp te vragen waar dat nodig was, bijvoorbeeld bij communicatie of zakelijke hindernissen. Door open te zijn over hun doofheid, merkten ze dat er een kring van mensen om hen heen ontstond die hen steunde.

Terugkijkend voelen ze zich vooral trots en voldaan. In de afgelopen jaren lukte het om hun winkel voor iedereen toegankelijk te laten zijn. Hun droom van een inclusieve samenleving wordt later dit jaar werkelijkheid met de verhuizing naar een nieuwe winkel aan de noordzijde en een aantal breed toegankelijke nieuwe initiatieven. Inmiddels is voor henzelf duidelijk dat hun doofheid geen obstakel meer is, maar hun unieke kracht en onderdeel van wie ze zijn. Na een zware weg met emoties en vol onzekerheid hebben ze geleerd dat je met passie en doorzettingsvermogen muren kunt afbreken. Ze vechten niet meer tégen de stroom; Kees en Carisia varen hun eigen koers en nemen anderen daarin mee.

Inmiddels voelen Kees en Carisia zich erkend en gewaardeerd, niet alleen als ondernemers, maar ook als mens. Ze zijn trouw gebleven aan hun droom en het gaat hen goed. Ze werken hard, maar ervaren veel voldoening. Ze staan inmiddels met beide benen stevig in de Betuwse klei en kijken vol vertrouwen naar de toekomst. Ze willen anderen graag meegeven om te geloven in je eigen kracht, ook als de wereld om je heen dat nog niet doet. Tegen de stroom in gaan kost ontzettend veel energie, én het maakt je sterker. Hun advies is dan ook: zoek mensen om je heen die wél in je geloven – je familie, vrienden of partners – want je hoeft het niet alleen te doen.

“Blijf trouw aan je droom en laat de kwaliteit van je werk voor je spreken. Uiteindelijk zullen mensen niet meer kijken naar je beperking, maar naar wat je hebt neergezet. Als wij het kunnen, met onze doofheid en alle tegenslagen, dan kun jij het vast ook”.

Het verhaal van Rolf

“De bewondering die ik voel van collega’s over het feit dat ik op deze leeftijd nog het politievak in ben gegaan voelt als een zetje tegen de stroom in”.

Rolf werkte tot voor kort 17 jaar met veel plezier in het speciaal onderwijs. Die keuze was niet vanzelfsprekend. Voordat hij op zijn 29^e aan de opleiding PABO begon wilde hij aanvankelijk de politieopleiding doen, maar werd daar niet aangenomen. Hij kwam vervolgens in het verzekeringswezen terecht maar voelde zich daar niet gelukkig. De overstap naar de PABO was niet eenvoudig: hij combineerde zijn studie en stage met werken bij de post.

Twee jaar geleden sloeg zijn twijfel toe. Hij vroeg zich af of zijn werk in het speciaal onderwijs nog wel voldoening zou geven tot aan zijn pensioen. Opnieuw groeide zijn idee om bij de politie te willen werken. Zijn vrouw reageerde verrast maar begreep zijn keuze en steunde hem volledig. En zo maakte Rolf zijn start bij de politieopleiding in Leusden en werkte daarna voor de opleiding bij de noodhulp in Alphen aan de Rijn. Achteraf voelt hij dat hij op een goed moment uit het onderwijs is gestapt. Zijn positieve herinneringen draagt hij met zich mee.

Hoewel Rolf geen enkel moment spijt heeft gehad van zijn keuze, waren er ook obstakels. Hij ging verder van huis werken met onregelmatige diensten. Het op latere leeftijd aan een opleiding beginnen die ook fysiek zwaar is vroeg veel van hem. Het was een hele stap om weer de schoolbanken in te gaan. De grote verschillen met zijn veel jongere studiegenoten vielen hem niet altijd mee. Hij was zelf duidelijk ouder en had veel meer levenservaring. Omdat hij goed met jongeren om kon gaan en echt een mensenmens is ging het goed. Hij merkte dat hij gewaardeerd werd om wat hij juist goed kan door zijn levenservaring zoals bijvoorbeeld bij slachtoffergesprekken. Voor Rolf geldt: tegenover alle obstakels en het aftasten voelt hij dat hij ‘gewoon iets doet wat hij machtig interessant vindt’. In juli 2026 studeert hij af als agent.

Rolf zou het liefste wijkagent willen worden omdat hij op die manier o.a. in contact komt met jongeren. Daar is hij goed in. Hij zou daarmee ook nog eens in de voetsporen van zijn vader kunnen treden. Die werkte als wijkagent in Leiden in een hele andere tijd. Aanvankelijk vond zijn vader de carrière switch van Rolf niks. Dat hij enorm trots was bleek later toen hij in zijn verzorgingshuis had rondgebazuind: “Mijn zoon zit bij de politie”.

Rolf wil anderen adviseren om echt te kiezen voor een baan waar je plezier in hebt en gelukkig van wordt. Dat maakt het leven van jezelf en van de mensen om je heen een stuk gemakkelijker.

“Zorg dat je plezier in je werk hebt, want dat maakt het leven een stuk gemakkelijker met meer plezier en meer energie. Voor jezelf maar ook voor de mensen om je heen.”

Het verhaal van Astrid en Marc

“Wij vonden het belangrijk dat Ilse in de toekomst een woning zou krijgen waar ze zo zelfstandig mogelijk zou kunnen wonen, in onze nabijheid”

Astrid en Marc zijn de ouders van Lucas en Ilse. Ilse is geboren met het syndroom van Down. Ze hebben een woning laten bouwen waarin Ilse zo zelfstandig mogelijk zou kunnen gaan wonen, maar wel in de nabijheid van haar ouders. Ze lieten een woning ontwerpen die in feite twee woningen waren: ‘een huis in een huis’, waardoor Ilse volwaardig onderdeel van de maatschappij zou zijn.

Voor de opvoeding van Ilse hebben Astrid en Marc zich uitgebreid verdiept in de ontwikkeling van kinderen met Downsyndroom. Het is voor hen altijd belangrijk geweest om zelf als ouders de regie te houden in de ondersteuning van Ilse en zelf aan instanties aangeven wat ze nodig hebben. Dat vroeg veel tijd, geduld en energie van hen. Een voorbeeld is de schoolkeuze van Ilse: ze kozen een reguliere school in hun eigen wijk met als voorwaarde dat er een goede samenwerking zou zijn tussen de leerkrachten en hen als ouders. Astrid besteedde iedere week veel tijd aan het maken van lesstof voor het onderwijsteam. Leerkrachten en klasgenootjes bleken heel zorgzaam voor Ilse en dat waardeerden Astrid en Marc zeer.

Vanaf haar 13e jaar ging Ilse naar een reguliere VMBO school. Aanvankelijk verliep dit goed tot er na twee jaar een verschil van mening ontstond met de school. Astrid en Marc zochten noodgedwongen een nieuwe school voor Ilse. Op het Pro College in Bemmeling ging het beter. Ilse heeft als afstudeerrichting detailhandel gekozen en loopt met veel plezier stage bij 2-Switch, Makers&Merken en Landerij de Park. Nu ze 18 jaar is geworden verandert er veel voor haar en haar ouders. Dit jaar gaat ze na de zomer wonen, werken en leren bij de Spelderholt Academie in Beekbergen. Ze gaat daar een ontwikkeltraject volgen waar aandacht besteed wordt aan zelfredzaamheid, sociale vaardigheden en werken in de horeca. In de weekenden komt ze naar huis.

Dat Ilse zover is gekomen in haar ontwikkeling is te danken aan de grote inspanning van Astrid en Marc. Zij hebben hun leven in dienst gesteld van hun dochter. Daarvoor hebben ze veel gedaan, maar ook veel gelaten. Hun eigen sociale leven hebben ze daardoor ondergeschikt gemaakt. Ze hebben veel voor Ilse over en dat werpt zijn vruchten af. Zij zit goed in haar vel, is een vrolijke meid en kan goed opschieten met haar broer Lucas.

Ze geniet van haar hobby's zoals dansen en korfbal. Ook ontmoet ze jaarlijks de sporters van Team NL Korfbal. Ook heeft ze het koninklijk paar ontmoet bij haar korfbalclub DVO in Bennekom en een armband voor hen gemaakt. Astrid en Marc betrekken Ilse altijd volop bij feestjes, concerten, vakanties en sportactiviteiten. Al die momenten hebben ze vastgelegd in een fotoboek. Ilse laat het boek vaak aan anderen zien om zo haar herinneringen te delen. Astrid en Marc hebben hun beide kinderen een liefdevolle opvoeding gegeven.

“Voor Ilse vinden we het nog steeds de moeite waard om alles voor haar over te hebben, zeker nu ze zien dat ze zo goed in haar vel zit”.

Het verhaal van Nasser

“Het was een grote schok voor mij om voor de eerste keer in een vreemd land te zijn met een volledig andere cultuur en een andere taal. Vooral ook omdat ik mijn vrouw en dochter moest achterlaten”.

Nasser werkte als militair in Iran, onder andere in samenwerking met de Amerikaanse collega's die tot 1979 in Iran waren, aan de bouw van helikopters. Na een gevoelig incident op zijn werk adviseerde zijn oom hem om te vluchten. Omdat militairen in Iran geen paspoort hebben heeft hij eerst een paspoort moeten kopen. Daarna is hij in het jaar 2000 samen met zijn zoon met de bus en auto naar Turkije gereisd. Met het vliegtuig vertrokken ze vervolgens naar Nederland. Hij vond het heel moeilijk en pijnlijk dat hij zijn vrouw, dochter en andere familie moest achterlaten. De positie van vrouwen in Iran is zonder man extra moeilijk. Daar had hij een heel dubbel gevoel over. Het was ook een grote schok voor hem om in een vreemd land te komen met een volledig andere cultuur en onbekende taal.

Nasser en zijn zoon hebben 4 jaar in onzekerheid in diverse asielzoekerscentra gezeten. Na 7 jaar kregen ze beiden een verblijfsvergunning. Ze probeerden zoveel mogelijk contact te hebben met hun familie, maar bellen was in die tijd ontzettend duur. Gelukkig kwamen zijn vrouw en dochter na 11 jaar naar Nederland. Dat was een heel spannend moment. Helaas keerden zijn dochter, haar man en hun kleinkind noodgedwongen terug naar Iran. Vanwege de huidige oorlog zijn ze onlangs weer gevlucht uit Teheran en in het noordwesten van Iran Koerdistan bij hun (schoon)moeder gaan wonen.

Als Nasser buiten of bij de Tafeltennisclub is voelt hij zich vrij en blij. Veel mensen in zijn omgeving zijn lief voor hem en daar is hij dankbaar voor. Als hij dan weer thuis komt voelt hij meteen weer het gemis van zijn familie in Iran. Ook het verdriet van zijn vrouw geeft hem een heel dubbel gevoel. Hij zou anderen aanraden om nooit zonder je gezin op de vlucht te gaan. Probeer altijd samen te blijven, want gescheiden te leven in verschillende culturen is heel moeilijk

“De mensen hier zijn lief voor mij en daar ben ik dankbaar voor en doet mij goed. Maar ik zou nooit meer op de vlucht willen zijn zonder mijn gezin. Probeer altijd samen te blijven”.

Het verhaal van Gea

“Na de dood van mijn man en dochter voelde ik me machteloos en verslagen”.

Gea kwam in juli 2024 met haar echtgenoot Koos in Elst wonen. Koos was aanvankelijk genezen verklaard van maag- en slokdarmkanker. Datzelfde jaar nog kwam de kanker terug. Hij lag drie maanden in het ziekenhuis en overleed daar uiteindelijk in maart 2025. Gea en Koos waren heel close met elkaar. “Gewoon een mooie man”, aldus Gea. Ze hadden een heel goed huwelijk, waren altijd gezond en er heeft nooit iets tussen hen in gestaan. Ze konden wel eens flink kibbelen met elkaar, maar dat dat loste zich ook altijd weer op. Dat hoorde bij hen. Samen genoten ze jarenlang van hun boot. In die jaren hadden ze het gevoel dat ellende altijd aan hen voorbij ging.

Na de dood van Koos voelde Gea zich alsof ze op ‘Nova Zembla’ was komen wonen: in hun mooie appartement voelde ze zich verslagen en alleen. Ze had er maar kort samen met Koos gewoond en kende er nog maar weinig mensen. Eerder hadden ze al de schok moeten verwerken dat hun dochter Mildred de diagnose darmkanker kreeg. Ook zij werd aanvankelijk genezen verklaard, maar de kanker keerde terug met de nodige uitzaaiingen waardoor ze niet meer beter kon worden. Begin december 2025 overleed Mildred.

Gea voelde zich machteloos en verslagen nu ze in zo’n korte tijd twee van haar geliefden had verloren. Het gevoel van verslagenheid is er nog steeds. Ze mist de arm om zich heen van Koos, maar ook de vanzelfsprekende contacten die ze met haar dochter Mildred had. Het gevoel dat je niets meer met elkaar kunt delen valt haar zwaar. Gea heeft veel steun van haar dochter Birgit, waar ze graag samen mee optrekt. Ze heeft ook goede steun van haar huisarts. Het advies om een psycholoog te raadplegen heeft ze zich ter harte genomen. Ook krijgt ze hulp bij de lichamelijke klachten die ze ervaart als gevolg van alle spanning.

Alsof het nog niet genoeg was, kreeg haar kleinzoon dit jaar de diagnose kanker. Hij is inmiddels geopereerd en heeft chemotherapie gehad waardoor hij nu uit de gevarezone is. Hij doet mee aan een hardloopwedstrijd om geld op te halen voor kankeronderzoek. Ze is echt trots op hem.

Gea is niet iemand die haar verdriet uitdrukkelijk aan anderen laat zien. Dat voelt soms als een façade. Het ligt in haar aard om vooral zelf te proberen om zich er doorheen te slepen. Ze is dan ook heel actief geweest om nieuwe mensen te ontmoeten: haar burens, de gymnastiekclub, en de leeskring. Ook gaat ze dit jaar al voor de tweede keer alleen op een culturele reis.

Haar advies aan anderen is: “Probeer voor jezelf nieuwe doelen te stellen en maak je nieuwe bucketlist. Het leven is echt de moeite waard. Zorg voor afleiding en ga er op uit. Spreek mensen aan. Soms is het fijn om gewoon weg te zijn en even niet te hoeven treuren”.

“Het leven is de moeite waard. Stel jezelf nieuwe doelen en maak contact met andere mensen. Ga naar buiten en probeer actief te zijn”.

Het verhaal van Floor

“Als ik geblesseerd ben probeer ik zoveel mogelijk andere vormen van sport te doen die ik ook leuk vind. Ik ga niet bij de pakken neerzitten”.

Floor doet sinds haar 5^e aan de sport judo en heeft inmiddels meerdere keren aan een Nederlands Kampioenschap voor de jeugd deelgenomen. In de categorie -15 jaar werd zij 2 keer Nederlands Kampioen. In de categorie -18 jaar werd zij 2 keer 2^e van Nederland. Daarnaast heeft zij ook prijzen gewonnen in Duitsland, België en Frankrijk.

Een hele prestatie, die er niet zomaar kwam. Ze moet er vooral veel vrije tijd voor inleveren, maar heeft gelukkig ook nog tijd voor school en om leuke dingen te doen. Haar school denkt gelukkig veel mee, zo passen ze regelmatig haar rooster aan i.v.m. haar trainingen en wedstrijden.

Voor haar trainingen en wedstrijden moet wel heel veel geregeld worden, zoals haar vervoer en verblijf. Haar ouders en club helpen haar daarbij. Verder kan ze vaak meerijden of gaat ze met het openbaar vervoer. Soms raakt ze geblesseerd, maar dan gaat ze niet bij de pakken neer te zitten. Ze probeert dan zoveel mogelijk andere sporten te doen. Floor geniet altijd van de trainingen met haar sportvrienden. “Gooien en smijten” vind ze heerlijk om te doen. Met haar sportvrienden doet ze ook vaak andere leuke dingen naast het trainen. Dat blijft ze graag doen.

Inmiddels traint Floor voor internationale wedstrijden. Ze werkt er hard voor om nog vaker kampioen te kunnen worden. Ook van haar gezin vraagt dit allemaal veel inspanning. Daarnaast zijn de kosten aanzienlijk en die moet je zelf dragen. Sponsors zijn daarom belangrijk voor haar en die moet ze verdienen met prestaties op internationaal niveau. Het is haar grote droom om in 2032 mee te doen aan de Olympische Spelen in Australië.

Floor zou andere sporters aanraden om vooral te doen wat voor diegene werkt en wat goed voelt. Ook adviseert ze om vooral in ‘stapjes’ te denken. Op die manier kun je als sporter proberen om eerst landelijk succes op te bouwen, daarna internationaal en uiteindelijk proberen de droom van Olympisch kampioen te verwezenlijken. Verder zou ze graag zien dat er in de lokale pers meer aandacht is voor haar sport om de Elster jeugd te stimuleren te gaan bewegen. Ook kan er eens in zoveel tijd bijvoorbeeld ‘live’ aandacht besteed worden aan jonge Elster sporters, zoals in andere gemeentes gebeurt met huldigingen of een zogenaamde “pluim”.

“Mijn droom is om in 2032 mee te doen aan de Olympische Spelen in Australië”.

“Best VET zo’n interview, nog nooit eerder gedaan”

Het verhaal van Imke

“Ik kan slecht tegen druk en stress. Daardoor word ik snel boos”

Imke heeft autisme. In de afgelopen tijd heeft Imke twee werkwissels gehad. Bij het eerste bedrijf waar ze ging werken werd ze niet begrepen. Ze was daar door school geplaatst maar dat ging niet goed. Bij het derde bedrijf vond ze ‘beschut werk’ bij een kwekerij. Hier begrepen ze haar wel. Door haar autisme kan ze slecht tegen druk en stress en dan voelt ze zich gauw boos worden. Maar bij dit bedrijf kreeg ze de kans om op haar eigen manier te werken en te groeien.

Opeens kreeg ze koorts die maar niet weg wilde gaan. Na onderzoeken bleek ze de ziekte van Crohn te hebben. Ze ging de ziekte in. Ze vond het heel moeilijk om die diagnose te krijgen.

Imke kon een tijd niet werken totdat de ziekte meer onder controle was. Het is een ziekte die niet meer weggaat. Imke vindt het een moeilijke combinatie: het hebben van autisme en de ziekte van Crohn. Vooral de onzekerheid vindt ze ingewikkeld. Ze voelt zich snel emotioneel. En het kost haar veel tijd de ziekte van Crohn te accepteren

Op dit moment zit ze nog midden in het acceptatieproces, maar ze heeft doorzettingsvermogen. Dat heeft ze al van kleins af aan. Wat ook helpt zijn haar vrienden. Sommige hebben haar in de steek gelaten, maar ze heeft ook hele goede vrienden. Haar ouders helpen haar ook. Ze vindt het fijn om afleiding te zoeken: ze houdt van puzzelen en van Lego bouwen. Ze maakte onder andere een Lego otter. Ontspannen is belangrijk voor haar. Ze vertelt dat ze een verzwaringsknuffel heeft. ‘Dat is een hele zware knuffel en als ik die op mijn buik leg ga ik rustiger ademen’.

Het gaat nu beter met haar. Maar ze is nog steeds balans aan het zoeken. Ze werkt weer voor een deel en de opbouw daarvan gaat in kleine stapjes. Ze leert om te gaan met de wisselwerking tussen autisme en Crohn. ‘Ik heb een eigen appartementje in het huis van mijn ouders, goede vrienden die er voor mij zijn. Ik ben blij en dankbaar’.

Tegen andere mensen die ook met zoiets tegen de stroom in gaan zou ze willen zeggen: ‘Alles komt goed’ Dat hoort zij ook wel eens. Maar, zo zegt ze: ‘Soms is dat wat kort, wat makkelijk gezegd. Ze zegt liever: Probeer door te zetten, kijk wat er wel lukt en: Wees trots op jezelf!’

“Probeer door te zetten, kijk wat er wel lukt en: Wees trots op jezelf!”

Het verhaal van Hannah

“Ik vind het nieuwe huis wel mooier en groter maar ik zou wel met dit huis weer naar het oude pleintje willen verhuizen”.

In de zomer 2024 ging Hannah verhuizen naar een nieuw huis. Ze vond dat niet zo leuk, vooral ook omdat het pleintje waar ze aan woonde heel gezellig was. Haar vriendinnen woonden dichtbij en ze heeft op die plek leren lopen en fietsen. Ze vond het fijn dat haar school op loopafstand was.

De verhuizing zelf vond ze ook lastig. Haar hele huis stond vol met dozen, waarin ook al haar speelgoed en knuffels waren ingepakt. Dat ze drie dagen voordat de verhuiswagen kwam jarig was vond ze ook niet leuk. Het nieuwe huis was nog helemaal leeg en er moest ook nog van alles gemaakt worden. Ze heeft toen bij haar opa en oma gelogeerd. Dat vond ze fijn. Hannah zou na de vakantie naar groep 6 gaan en dat vond ze spannend. Haar ouders hadden het zo druk. Het was een lastige tijd. Gelukkig had ze haar lievelingsknuffel vaak bij zich. Die gaf haar rust.

Gelukkig was er bij het nieuwe huis wel een trampoline waar we fijn op konden spelen. Ze kreeg in het nieuwe huis een kamer voor zichzelf. Samen met papa heeft ze haar nieuwe kamer ingericht en dat vond ze wel heel leuk. Hannah heeft het nu goed naar haar zin in het nieuwe huis. Ze is er inmiddels beter aan gewend. Maar als ze kon kiezen zou ze het nieuwe huis het liefst naar het pleintje willen verhuizen waar ze eerst woonde. Ze weet nu hoe het is om te gaan verhuizen, dus dat zou veel schelen als ze het nog eens zou moeten doen.

Als tip geeft ze nog mee dat je bij een verhuizing altijd goed op de dozen moet zetten wat erin zit, anders kan je niks terugvinden. En als je dan 1 grote doos hebt met de belangrijkste spullen, dan heb je alles bij de hand.

“Zorg dat je op alle dozen goed zet wat er inzit anders kan je niks terugvinden. Maak 1 grote doos waar al je belangrijke spullen in zitten die je altijd bij de hand hebt”.



Anoniem verhaal

“We hadden het zo goed, alles leek perfect, we konden alles doen en laten en dan dit verschrikkelijke voorval”.

Deze vrouw vond bij thuiskomst na haar kerkbezoek het levenloze lichaam van haar man. Zijn wens om uit het leven te stappen kwam voor haar als een grote schok. Gillend heeft ze 112 gebeld en zijn haar burens en dochter meteen naar haar toe gekomen. Zij kan nog niet geloven dat ze vooraf geen enkel signaal had dat haar man van plan was om zijn leven te beëindigen. Ze is er sindsdien boos en verdrietig over. Ze hadden het zo goed met elkaar en alles leek perfect. Zij konden alles doen en laten wat ze wilden. En toen, van de ene op de andere dag was er dit verschrikkelijke voorval.

Na zijn dood vond zij veel steun bij haar kinderen, kleinkinderen en burens. Zo is ze de eerste periode doorgekomen. Na de dood van haar man werd er een afscheidsbrief gevonden. Ook vond zij na enige tijd een schriftje met verhalen van haar man. In gesprekken uitte hij zich nooit over zijn problemen, maar achteraf bleek dat hij er veel over opgeschreven heeft. Zo ontdekte zij dat haar man al meerdere keren overwogen had om uit het leven te stappen. Haar boosheid daarover werd gevoed door het gevoel dat zij als het ware emotioneel bedrogen was door haar man.

Ze heeft echt moeten vechten om zichzelf te kunnen handhaven. Ondanks haar blijvende boosheid en verdriet heeft zij zichzelf weer een beetje hervonden. De steun van haar dierbaren en haar directe omgeving voelen daarbij als een warm bad. Zelf voelt zij zich niet schuldig ten opzichte van haar man. Zij wist niet wat hij van plan was en kon het daarom ook niet voorkomen. Ze heeft een advies voor iedereen die het in het leven moeilijk heeft. Door open te zijn en mensen toe te laten tot je diepere gevoelens sta je er niet alleen voor.

Haar man volbracht de bedevaartstocht naar Santiago de Compostella. De Sint Jakobsschelp op de foto herinnert daaraan.

“Probeer open te zijn, benaderbaar tot in je diepere gevoelens”

Denk jij aan zelfdoding? Bel 24/7 gratis en anoniem met 113 of chat op 113.nl

Het verhaal van Rongrong

“De zoektocht naar mezelf is lang niet altijd eenvoudig geweest. Ik wilde me thuis voelen in Nederland, een plek vinden in de maatschappij en een baan hebben waarin ik mezelf kon zijn”.

Rongrong (roepnaam Sarah) is kunstenares, onderzoeker en artistiek educator en exposeerde in het voorjaar van 2026 in de Grote Kerk in Elst met als thema ‘Familie en vrienden’. Ze is in China geboren. Vijftien jaar geleden verhuisde ze voor de liefde naar Nederland. In China groeide zij op in een buitenwijk, waar het leven overzichtelijk en voorspelbaar was. Ze voelde zich geliefd in haar gezin.

Op jonge leeftijd wist zij niet wat zij later wilde worden. Sarah had geen idee welk pad ze zou volgen of wat voor baan bij haar zou passen. Ze volgde het voorbeeld van een klasgenoot die naar de universiteit ging. Dat wilde zij ook en dat lukte. Voor haar droom heeft zij keihard gestudeerd. Ze werd toegelaten op de universiteit voor de opleiding docent kunsteducatie. Het studentenleven is voor Sarah niet altijd prettig geweest. De woonomstandigheden waren niet fijn en ze voelde zich vaak eenzaam.

Sarah richtte zich helemaal op haar studie waarbij ze hoge cijfers haalde. Met haar positieve instelling wist ze er het er beste van te maken. Na haar afstuderen verhuisde ze naar Beijing omdat zij een grotere wereld wilde ontdekken. Daar zag ze voor het eerst buitenlandse toeristen uit o.a. Amerika en Europa. Omdat ze heel erg benieuwd was naar hun leven, hun cultuur en graag met hen zou willen praten ging ze Engels leren. Later kreeg ze de kans om Chinese les te geven. Tijdens deze periode leerde ze haar partner kennen en voor het eerst in haar leven stapte ze op een vliegtuig naar Europa. In Nederland aangekomen voelde de wereld als heel dichtbij. De eerste maanden waren moeilijk voor haar en heimwee overheerste. In die periode telefoneerde ze dagelijks met familie en haar beste vriendin uit de China. Gaandeweg voelde ze zich beter.

De zoektocht naar zichzelf is lang niet altijd eenvoudig geweest. Sarah wilde zich thuis voelen in Nederland, een plek vinden in de maatschappij en een baan hebben waarin ze zichzelf zou kunnen zijn. Daarom besloot ze opnieuw te gaan studeren. Haar aanmelding bij ArtEZ Hogeschool verliep moeizaam, maar het lukte uiteindelijk toch om daar haar plek te krijgen. Na het studeren bij ArtEZ Arnhem, startte zij een master kunsteducatie aan de ArtEZ in Zwolle. Deze zomer studeert ze daar af.

Ondanks tegenslagen voelt Sarah dankbaarheid voor wat ze heeft bereikt en voor alle aardige mensen om zich heen. Door de kansen die zij heeft gekregen wil ze iets teruggeven aan de maatschappij. Ze hoopt in de toekomst een baan te vinden waar ze haar talenten kan inzetten in samenwerking met anderen.

“Ik heb als Chinese vrouw in Nederland niet gemakkelijk gevonden om mijn weg te vinden. Hoe dan ook: mijn motto is “Geef je dromen niet op en blijf jezelf”.

Het verhaal van Wim

“Ik blijf mij ondanks tegenstromen inzetten voor vrede en gerechtigheid. Mijn boodschap is “Houd moed en geef niet op”.

Wim en zijn echtgenote Ineke verhuisden in 2014 van Den Helder naar Elst. Ze zijn beiden maatschappelijk actief en hebben bij hun vrijwilligerswerk en maatschappelijk initiatieven vaak tegen de stroom in moeten werken. Wim heeft dat ervaren bij de keuze van werk door belemmeringen in zijn gezondheid, bij het ondersteunen van vluchtelingen en bij zijn inzet voor Tent of Nations.

De wieg van Wim stond in Kootwijkerbroek waar hij opgroeide op een boerderij. Zijn vader had een gemend bedrijf. Wim wilde van kinds af aan ook graag boer worden en volgde daarom de Hogere Landbouwschool totdat bleek dat hij vanwege zijn astma de droom om boer te worden moest laten varen. Wim besloot een studie zuiveltechnologie te gaan doen aan de Landbouw Universiteit in Wageningen en is gaan werken voor het Productschap voor Zuivel en later in het HBO-onderwijs.

Wim heeft bijzondere aandacht voor het lot van vluchtelingen. Hij sloot zich na zijn verhuizing meteen aan bij Vluchtelingenwerk Overbetuwe. Vanaf dat moment houdt hij zich bezig met coaching en maatschappelijke begeleiding van vluchtelingen. Ook ondersteunt hij mensen die een woning krijgen toegewezen. De laatste jaren zijn er veel jonge asielmigranten bijgekomen die het moeilijk hebben. Ze zijn doorgaans alleen en sommigen dreigen het verkeerde pad op te gaan. Een luisterend oor bieden en moed inspreken is voor Wim dan ook heel belangrijk.

Wim en zijn echtgenote dragen hun steentje bij aan educatieve boerderij (Tent of Nations) van de Palestijns-christelijke familie Nassar op de Westelijke Jordaanoever. Deze boerderij wordt in zijn bestaan bedreigd door Israël. De familie voert al jaren een juridische strijd om het beheer te behouden en blijft zich geweldloos te verzetten door het motto “Wij weigeren vijanden te zijn”. Dat de boerderij nog bestaat is de danken aan internationale aandacht waar mensen komen die als een schild aanwezig zijn. Regelmatig melden zich nieuwe vrijwilligers aan om deze boerderij draaiende te houden. Naast het onkruid wieden wordt er ook gewerkt aan het verzamelen van stenen voor de zogenaamde afbeelding van de engel. Deze is als mozaïek afgebeeld op een hoger gelegen gedeelte van de Tent of Nations zichtbaar vanuit de lucht. Wim en Ineke vinden het pijnlijk, dat de Protestantse Kerk in Nederland (PKN) en Kerk in Actie - ondanks toezeggingen - niet werkelijk solidair willen zijn met de Tent of Nations.

“Moge er in Palestina en Israël engelen van God verschijnen die vrede en gerechtigheid brengen”.

Wim blijft zich ondanks tegenstromen inzetten voor vrede en gerechtigheid. Zijn boodschap is “Houd moed en geef niet op”. Het lied “De steen” van Bram Vermeulen bemoedigt hem.

“Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde- Het water gaat er anders dan voorheen.-De stroom van een rivier, hou je niet tegen- Het water vindt er steeds een weg omheen”. -Bram Vermeulen-