

NIEUWSBRIEF JANUARI 2026



PARKINSONISME
CAFÉ REGIO NIJMEGEN

Trefpunt voor mensen met Parkinson(isme)

*Een zo goed mogelijk nieuwjaar met veel lichtpuntjes
wensen u de vrijwilligers van het Parkinson Café Regio
Nijmegen*



KERSTBIJEENKOMST 19 DEC 2025

Prof. Peter Nissen, emeritus hoogleraar Kerkgeschiedenis en Oecumenica aan de Radboud Universiteit, sprak over **het belang van zingeving** — juist wanneer je gezondheid achteruitgaat en je met verlies of verandering te maken krijgt.



Hij ging in op vragen over zingeving, geluk en gezondheid en vertelde daarbij open over zijn eigen ervaringen tijdens de coronaperiode. Toen deelde hij elke dag op Facebook een korte boodschap onder de titel ***Van de schoonheid en de troost***, bedoeld om vooral kwetsbare mensen een hart onder de riem te steken. Inmiddels doet hij dat niet meer dagelijks, maar nog wel geregeld.

Een belangrijk onderwerp in zijn verhaal was spiritualiteit in het dagelijks leven, vooral bij mensen met Niet-aangeboren Hersenletsel (NAH). Nissen benadrukte dat zingeving altijd te maken heeft met onze kwetsbaarheid. Hij vertelde over zijn eigen periode van tegenslag en herstel na een TIA in mei 2025. De woorden ***loslaten*** en ***ontvankelijkheid*** stonden daarbij centraal. Volgens hem horen zin geven en zin ontvangen bij elkaar – als twee kanten van dezelfde medaille.

Hij verwees ook naar de kracht van een Holocaust-overlevende als voorbeeld van hoe mensen, ondanks groot verdriet en verlies, toch betekenis kunnen blijven vinden. Dat riep de vraag op: ***Waar sta ik zelf?***

Daarnaast vertelde Nissen over zijn achtergrond als oblaat — iemand die verbonden is met de Benedictijnse gemeenschap zonder monnik te zijn. De Benedictijnse leefwijze, met haar aandacht voor gebed, werk en gemeenschap, noemde hij een goede voedingsbodem voor

spirituele groei. Hij vatte zijn visie samen in drie voornemens die kunnen helpen om zinvol te leven:

- Aandachtig leven – aanwezig zijn in het moment.
- Verbondenheid – broederlijkheid en zusterlijkheid.
- Christus als middelpunt – leven vanuit geloof en inspiratie.

Verder sprak hij over het belang van ruimte geven aan kwetsbaarheid. Het delen van persoonlijke ervaringen kan helend werken, zeker ook binnen de zorg. In gesprek met het publiek kwam naar voren dat zorg geven en zorg ontvangen twee kanten van dezelfde relatie zijn: niet alleen patiënten krijgen zorg, ze geven ook betekenis terug aan zorgverleners. Tot slot werd, mede door een opmerking uit de zaal, het belang van speelsheid en een beetje ondeugendheid benadrukt – de vrijheid om buiten de lijntjes te kleuren. Ziekte vraagt om creativiteit, en juist die creativiteit helpt om van iets moeilijks weer iets moois te maken.



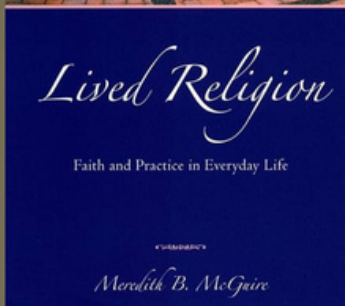
Prof. Peter Nissen heeft toestemming gegeven enkele dia's uit zijn Powerpointpresentatie op te nemen, zodat op verzoek van een aantal bezoekers de door hem genoemde boeken in het verslag komen.

Zin geven en zin ontvangen



- Zin: veertien betekenissen in Dikke Van Dale. Zingeving heeft te maken met het vermogen om samenhang (zinsverband) en betekenis (sense, bedoeling) in je leven te kunnen vinden en er ook genoeg (zingenot) uit te kunnen putten.
- Zingeving suggereert misschien te veel maakbaarheid. Als het dan niet lukt, lijkt het aan mij te liggen.
- Beter: zin vinden, zin ontvangen.
- Kleine en grote zingeving: kleine is motor van het dagelijks leven, grote toekennen van betekenis aan het leven als geheel. Volgens psycholoog en Shoa-overlevende Viktor Frankl is de drang om en zinvol leven te leiden de belangrijkste drijfveer van mensen.
- Belangrijk daarbij: levensbeschouwelijke traditie waarin je staat, zingevingsgemeenschap, waaruit je een en ander ontvangt.

Spiritualiteit: poging tot een definitie



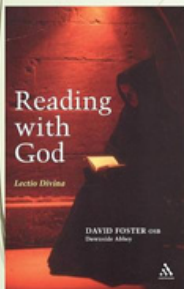
- Ik kies voor een **beschrijvende** definitie, die niet bij voorbaat bepaalde vormen van spiritualiteit al uitsluit
- Geïnspireerd op het onderzoek van Meredith McGuire, *Lived Religion* (2008)
- Spiritualiteit is het geheel van praktijken waarmee mensen aandacht besteden aan hun persoonlijke omgang met de waarden die een ultieme oriëntatie aan hun leven geven
- concern

Grondslag



- Drie basisangsten van de mens: 1. de angst om tekort te schieten, te falen; 2. de angst voor het niet-zijn, de dood; 3. de angst voor de totale zinloosheid van alles (Paul Tillich, *De moed om te zijn*)
- Bijbels geloof: geloof is vertrouwen (pistis, fides)
- Rode draad door de Bijbel: 'wees niet angstig'. Dat is de 'goede boodschap' (eu angelion, evangelie). Volgens een vrome traditie 365 keer in de Bijbel. Boodschap van de engel aan Maria, Jozef en de herders.
- Geloven is 'the acceptance of being accepted' (Paul Tillich). Je bent aanvaard, je bent geliefd, je mag er zijn.
- God als de dragende grond van ons bestaan, degene/datgene wat ons doet zijn, de 'Wezer' (Kees Waaijman)
- Besef van onze kwetsbaarheid, maar je mag steeds weer opstaan (genezingsverhalen van Jezus)

Praktijken



- Wat doen zusters en broeders in benedictijnse traditie?
- Bidden, lezen en werken
'Ora, lege et labora,
Deus adest sine mora'
- Bidden: getijdengebed, verspreid over de dag: 'werk van/voor God' (opus Dei) = lofprijzing, dankzegging voor het bestaan
- Lezen: meditatieve lezing, *lectio divina* (David Foster, *Reading with God*), luisteren in stilte, traditie van 'vastenboek'
- Werken: huiselijke arbeid, studie, gastenontvangst (elke gast ontvangen alsof hij/zij Christus zelf is). Voor mij: betrokkenheid bij pastoraat voor mensen van de straat



Kwetsbaarheid mag!

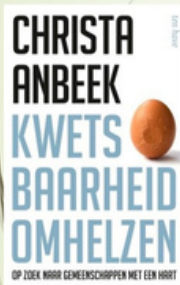
Ervaring van kwetsbaarheid: geen reden tot schaamte, hoeft niet verhuld te worden. Ook niet kwetsbare gezondheid; je hoeft je niet te schamen!

Kwetsbaarheid kan ons iets leren, ópenbaren'. Leonard Cohen: There is a crack, a crack in everything, that's how the light gets in'.

Eigen aan het christelijk geloof: God wil onze kwetsbaarheid delen. Dat vieren we met Kerstmis; God wil mens worden en heel onze menselijkheid delen, inclusief lijden, pijn en dood. HIJ maakt zich kwetsbaar van de kribbe tot het kruis.



Plekken om kwetsbaarheid te delen



- Monastieke gemeenschappen zijn kwetsbare plekken: afnemend aantal intredingen, moeilijk voor jonge mensen om levenslang engagement aan te gaan. Daarom kloostersluitingen
- Tegelijk grote behoefte bij mensen, juist in ontkerkelijkte cultuur, aan plekken van stilte, aandacht, beschouwing
- Ook zekere idealisering van kloostercultuur (idylle van ongerepte zuiverheid)
- Kloosters zijn plekken waar kwetsbaarheid er mag zijn, waar zij gedeeld mag worden. 'Gemeenschappen met een hart' (Christa Anbeek)
- Cultuur van competitie: weinig plek voor kwetsbaarheid
- Daarom is er juist in een seculiere tijd behoefte aan 'kloosterachtige plekken'
- Misschien kan het Parkinson café ook zo'n plek zijn.

Na de bijdrage van Peter Nissen declameerde Hanske Slijkhuis haar mooie eigen gedicht

Kerstgedachte

Mijn mooiste Kerstgedachte

***voor dit jaar is dat vreemdelingen
die 's nachts uit busjes gezet worden
door een land, even kunnen bijkomen
en schuilen op open terrein of privé,
wat nu gaande is!***

Sta eens stil bij de gedachte

***- dat mensen ergens worden achtergelaten -
Het is nacht, koud en het regent,
alles voelt vreemd.***

***Als je je dat kunt voorstellen,
laat dan de betekenis van Kerst
tot je doordringen, ...
want er was geen plaats in de herberg.
Waar is menselijkheid te vinden
om voor een moment het eigen gevoel
weg te cijferen voor naastenliefde.***

***Om iemand verder te helpen
voor de verzwegen paden
die het nog moet gaan!***

Hanske Slijkhuis



De bijeenkomst werd nog extra sfeervol door het prachtige muzikale optreden van Martijn Gerritsen en Judith Peters, waarbij enkele liederen ook enthousiast door de bezoekers werden meegezongen.



Tekst: Marloes Verheij en Hilde Wijngaards-Berenbroek Foto's: Jacques Zwartkruis

UITNODIGING 16 JAN 2026

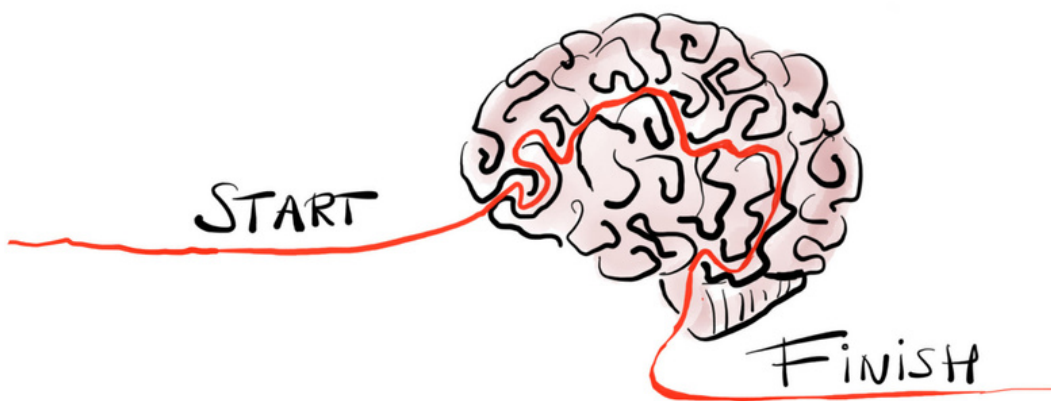


WIJKCENTRUM HATERT
COUWENBERGSTRAAT 22
6535 RZ NIJMEGEN

PARKINSONISME CAFÉ REGIO NIJMEGEN

TOEGANG GRATIS

TREFPUNT VOOR MENSEN MET PARKINSON(ISME) EN NAASTEN



OMMETJES DOOR HET PARKINSONBREIN

16 JAN 2026: VAN 14.00 – 15.45 UUR / ZAAL OPEN VANAF 13.30 UUR

“Het gesprek: Ommetjes door het Parkinsonbrein”

Alles gaat langzamer als je de ziekte van Parkinson hebt. Dat is lastig voor jou en je naasten. De ziekte van Parkinson vertraagt de verwerking van informatie in je brein.

Je hebt last van ‘denkobstakels’. ‘Ommetjes door het Parkinsonbrein’ gaat over omwegen die je kunt bedenken om die denkobstakels te omzeilen.

Tijdens onze bijeenkomst beginnen we met een korte film die laat zien wat er bij een denkobstakel gebeurt en hoe je ommetjes kunt inzetten. We gaan ommetjes bedenken. Samen. We leren van elkaar.

Wat helpt en wat heb je eraan?

Je moet niet verbaasd zijn als je met ommetjes thuiskomt die je nog niet zelf bedacht hebt.

PS. Er zijn ook ommetjes voor naasten! Laat je verrassen....

We nemen vanmiddag als uitgangspunt het boek van Marina Noordegraaf ‘Ommetjes door het Parkinsonbrein, een boek vol tips van lotgenoten om denkobstakels te herkennen, bespreken en omzeilen’

Dit boek is gratis te downloaden:

<https://zenodo.org/records/8077613>

AANMELDEN

Graag aanmelden bij voorkeur via email bij Hilde Wijngaards-Berenbroek
info@parkinsoncafenijmegen.nl
o.v.v. naam, aantal personen en in welke hoedanigheid u komt
mensen met Parkinson(isme), mantelzorger, beroepsmatig, en of u met of zonder rolstoel / scootmobiel komt.

Of telefonisch bij Trudy Willems 06 823 486 15, appen mag ook.

Zonder tegenbericht bent u van harte welkom.

Met vriendelijke groet, Team
Parkinson Café Regio Nijmegen

WE TREFFEN ELKAAR IN HATERT

Voor iedere bijeenkomst wordt een uitnodiging per e-mail gestuurd.

- **Leden** van de Parkinson Vereniging ontvangen automatisch de uitnodiging per e-mail.
- Wie **geen lid** is, kan zijn/haar e-mailadres doorgeven aan info@parkinsoncafenijmegen.nl en geeft daarmee toestemming op de verzendlijst voor e-mails te komen. De uitnodiging wordt dan per e-mail toegestuurd.
- Bovendien verschijnt er een berichtje in de huis-aan-huisbladen en De Gelderlander in Nijmegen en de regio.

**De bijeenkomsten van het Parkinson Café Regio Nijmegen zijn in het
Wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22, Nijmegen
(Begintijd 14.00 uur en de zaal is open vanaf 13.30 uur)**



Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!

De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen:

***Mary Bandsma Bluysen Puts, Jan Bandsma, Herman Botter, Sonja Busink,
Jos Donkers, Noud de Haas, Willem Hooglugt, Lia Janssen-Sennef, Erwin Leenheer,
Margriet Opgenoort, Trudy Willems, Diane Vermeulen, Hilde Wijngaards-Berenbroek***