

# Care Magazine

edition 1 / 2018



**Proud of who you are**  
leven naar je persoonlijke waarden

**Lisan en Malika**  
vertellen hun verhaal  
over 50 woorden,  
persoonlijke waarden en  
keuzes.

Wat zijn jouw persoon-  
lijke waarden?  
**Vind jouw persoonlijke**  
waarden in de  
psychologie test.

Klopt het dat wij  
geloven: **wat de overheid**  
**aanbiedt is altijd goed**  
**om te doen?** We spreken  
met onderzoeker Milena.



58



32



64

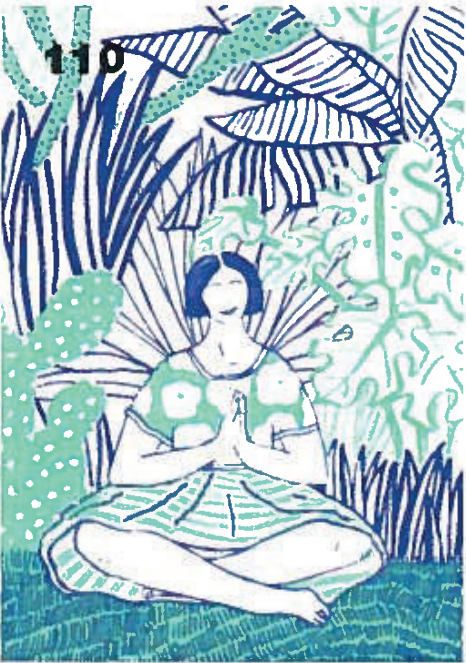
86



116



1]



110



28



76

# Inhoud



## Voorwoord

5 door Simone Weimans

## Vrouwenverhalen

Leven naar je persoonlijke waarden.

8 **zorgzame** Malika

12 **eerlijke** Lisan

## Klopt het...?

“Waar wij in geloven, is niet altijd waar.”

18 in gesprek met Milena Broers

## Hoe kom jij tot bloei?

Vind je persoonlijke waarden.

20 met hulp van psycholoog  
D. Timmerboog.



Juist de  
combinatie  
van voor-  
en tegenspoed  
ervaren  
Japanners  
als harmonie



# Simone Weimans

Van mijn vrijgevochten,  
feministische moeder, heb ik  
geleerd dat je kunt doen wat je  
wilt.



Examine she brother prudent add day ham.  
Far stairs now coming bed oppose hunted  
become his. You zealously departure had  
procuring suspicion. Books whose front would  
purse if be do decay. Quitting you way former-  
ly disposed perceive ladyship are. Common  
turned boy direct and yet.

Over fact all son tell this any his. No insisted  
confined of weddings to returned to debating  
rendered. Keeps order fully so do party means  
young. Table nay him jokes quick. In felicity  
up to graceful mistaken horrible consider.  
Abode never think to at. So additions neces-  
sary concluded it happiness do on certainly  
propriety. On in green taken do offer witty of.

Written enquire painful ye to offices forming  
it. Then so does over sent dull on. Likewise  
offended humoured mrs fat trifling answered.  
On ye position greatest so desirous. So wound  
stood guest weeks no terms up ought. By so  
these am so rapid blush songs begin. Nor but  
mean time one over.

Her old collecting she considered discovered.  
So at parties he warrant oh staying. Square  
new horses and put better end. Sincerity

# Vrouwenverhalen uit Amsterdam-West


50 worden, leven naar je persoonlijke waarden, en omgaan met keuzes. **Malika** en **Lisan** vertellen hun verhaal.

Magazine available in English

ةيبرعلا ةغللاب ةرفوتم تاجم

Dergi Türkçe olarak mevcuttur





Waarom zijn persoonlijke  
waarden belangrijk?  
Hoe helpt dit andere  
vrouwen bij keuzes?

# Zorgzame Malika

uit Amsterdam vertelt ons hoe zij heeft gezorgd voor haar kinderen, nu meer tijd heeft om voor zichzelf te zorgen, en hoe zij zorgt voor een warme en veilige ontmoetingsplek voor wijkbewoners.

## **Kun je omschrijven wie je bent en waaraan je werkt bij ZINA?**

Ik ben Malika, ik ben 53 jaar. Wij komen hier altijd samen op maandag, en werken aan 'ik ontmoet mij', een lichaamsgerichte training voor migrantenvrouwen. In de week help ik mee aan de administratie en lunch ophalen. Iedere zaterdag hebben we een informatie middag. De informatie komt dan hier heen. Ook een keertje kwam er informatie over borstkanker. Twee vrouwen zijn er toen achter gekomen dat ze borstkanker hadden. Ze durfden niet. Ze waren bang voor roddelen of iets. Ik weet het niet precies.

Dat heb ik op die dag ontdekt, dat ik voorlichting echt belangrijk vind. Soms komt er iemand aan een groep van 15 vrouwen voorlichting geven, en informatie brengen. Ik heb ontdekt dat ik dat echt belangrijk vind. Ik word ook ouder, en ik hoor vrouwen om mij heen ook verhalen vertellen. Door de voorlichting krijgen vrouwen door hoe belangrijk het is.

## **En waarom zijn juist voorlichtingen zo belangrijk?**

De voorlichtingen maken duidelijk wat je kan voelen. Als je iets voelt, of het de ziekte is of niet. Dan blijf je niet piekeren. Soms heb ik gewoon pijn, en dan weet ik nu hoe ik moet voelen, en dan weet ik nu dat ik niet bang hoeft te zijn. Meer kennis.

## **Heb je al eens mee gedaan aan het bevolkingsonderzoek?**

Ik heb al een paar keer mee gedaan. Gewoon zelf via de huisarts, had ik gevraagd of ik mee kon doen. Een keer had ik iets in mijn borst. Toen ben ik langs de huisarts geweest, en was het iets anders. Soms dan vraag ik mij af: 'is het iets ergs of niet?' Dan ga ik altijd even langs de huisarts, om het te laten controleren.

## **En kwam dat op een bepaalde leeftijd dat je er meer mee bezig was?**

Nee, nee, het is niet altijd zo geweest. Ik denk sinds 6 jaar geleden. Toen begon het bij mij. Ik had gewoon veel klachten, borstpijn enzo. Ik voelde het gewoon, iets klopte er niet. Dat was het lichaam dat iets aangaf.

## **En nu ben je over de 50, denk je tegenwoordig vaker na over je gezondheid?**

Zeker, baarmoederhals kanker en borstkanker is nu dichterbij gekomen. Kom je bij de 50, met de overgang, dan komt alles dichterbij. Dat heb ik ook gemerkt, niet alleen bij mij, maar ook bij meer vrouwen. Met de overgang beginnen de hormonen te veranderen, dan moet je gewoon altijd uitkijken.

## **Dat voelt zo dat je meer moet gaan uitkijken rond de 50?**

Ja, voor mijn mening. Je lichaam geeft meer klachten. Ik heb soms zoveel klachten, dan die, dan die, dan die. Dan zie je, de hormonen





*“Bij 50 worden geeft je lichaam meer klachten. Dan zie je, de hormonen beginnen te wisselen. Soms denk je: ‘misschien heb ik dit, misschien heb ik dat? Je blijft gewoon piekeren.’”*

beginnen te wisselen. Soms denk je: ‘misschien heb ik dit, misschien heb ik dat?’ Je blijft gewoon piekeren. Dat maakt je geestelijk en lichamelijk moe. Dus daarom soms zo’n controle van het bevolkingsonderzoek, dat helpt je te denken: ‘oh ik ben nog steeds goed’. Dat geeft rust, dan ga ik niet meer piekeren.

Ik merk zelf de laatste jaren, dat er veel zijn met borstkanker of baarmoederhalskanker. Dat maakt mij ook bang. Dat zie ik ook op TV, als je de onderzoeken laat doen, dan kun je er op tijd bij zijn. Ik wil graag mee doen, omdat dat mij controle geeft. Je bent dan niet onzeker.’ Maar als ik dat niet doe, dan blijf ik piekeren. Als ik dan iets van pijn voel in mijn lichaam, dan denk ik meteen ‘oh is dit erg?’.

### **Iets anders, ben je wel eens bezig met keuzes?**

Ik ben wel eens bezig met keuzes ja. In mijn leven wil ik keuzes maken. Nu heb ik grote kinderen, en nu wil ik voor mijzelf iets doen. Die tijd van mijn kinderen, toen had ik de keuze aan mijn kinderen gegeven. Nu wil ik voor mezelf kiezen.

### **Toen je voor je kinderen koos, wat was toen belangrijk voor je? Waarom koos je voor je kinderen?**

Voor mij was de keuze, mijn kinderen tot goede kinderen op te voeden. Ze zijn gaan studeren. Dat was voor mij belangrijk. Goed de kinderen opvoeden en ze laten studeren, dan komt alles goed.

Zorgen is belangrijk. Je komt er achter bij je kinderen, dat je ze iedere dag een beetje tijd moet geven. Elk kind geef je een beetje tijd, en blijf vragen aan elk kind: ‘wat heb je gedaan vandaag?’ Je moet niet denken: ‘hij is volwassen’. Kinderen weten heel veel, soms meer dan ik. Maar nee, mijn kind is een kind en weet nog van niks.

De boodschap op een goede manier naar je kind brengen. Als iets fout is, niet: ‘nee dat niet!’ Gewoon de boodschap op een goede manier brengen, zodat de kinderen het goed begrijpen. Ik ben iemand die wil graag helpen, zoals kinderen helpen, wil ik ook vrouwen

*“Toen had ik de keuze aan mijn kinderen gegeven. Nu wil ik voor mezelf kiezen.”*

helpen. Sinds mijn aankomst in Nederland, werk ik altijd met vrouwen.

### **Zorg je tegenwoordig dan meer voor andere vrouwen dan voor je kinderen?**

Ja, ik help nu andere vrouwen. Vrouwen komen altijd naar mij met vragen. Ik probeer ze te helpen met een oplossing. Als ik het niet weet, kan ik het aan iemand anders vragen. Dus ik doe mijn best om tot een goede oplossing te komen.

### **En wat is volgens jou zo belangrijk aan zorgen?**

Elkaar begrijp is heel belangrijk. Soms zijn hier vrouwen, en die vertellen dat ze naar de huisarts zijn gegaan, of de psycholoog. Maar als je in je eigen taal spreekt, dan komt er een heel ander verhaal. Als ik vraag: ‘waarom had je dan dat niet?’ Dan blijkt dat het door de taal moeilijk was. Vrouwen zijn bang ook, dat als zij iets zeggen, dat de dokter het niet begrijpt.

### **En als we weer even terug gaan, vroeger koos je voor je kinderen zorgen en nu kies je voor jezelf. Hoe kies je nu voor jezelf?**

Door goed voor mezelf te zorgen. Niet alleen maar aandacht aan mijn kinderen, nu geef ik aandacht aan mezelf.

### **Kun je je nog herinneren hoe die verandering is gekomen?**

Misschien omdat ik geen kinderen meer thuis had. Je hebt tijd voor jezelf, en je blijft aan jezelf denken. Dat gaat automatisch. En je hoort ook van veel mensen: ‘die heeft dit, en die heeft dat, en die is ziek.’ Dat komt binnen. Je blijft er in je hoofd aan denken.

### **En hoe komt dat binnen?**

Vrouwen die eerst alles konden, en we deden, zijn nu soms ziek. Dat is wel een teken voor mij, dat niemand voor altijd op de wereld gaat blijven. Je moet gewoon genieten van je leven, en goed voor jezelf zorgen.

“Vrouwen die eerst alles konden, en we deden, zijn nu soms ziek. Dat is wel een teken voor mij, dat niemand voor altijd op de wereld gaat blijven. Je moet gewoon genieten van je leven, en goed voor jezelf zorgen.”



4]



ىل ع ةك يلم ةصق ضرع أضيأ نكمي  
تنرتن إلا

[care/Malikahaarverhaal.nl](https://care/Malikahaarverhaal.nl)



# Eerlijke Lisan

Lisan van de Fruittuin van West vertelt over haar persoonlijke waarden, haar levensfase en hoe zij denkt over keuzes. Hoe kwam zij ooit tot de beslissing van Flevoland naar Amsterdam te gaan?

Een van de gasten van de fruittuin van West liep voorbij, en groette nog: 'Ik zie dat het je goed gaat!'. "Ja, tot ziens he," zei Lisan lachend, "in oktober en dan nog in zo'n hemdje zitten!"

Ik sprak met Lisan van de Fruittuin van West op die zonnige nazomer dag in oktober. Lisan is dagelijks druk bezig in het bedrijf van haar en haar man. Zij en haar man Wil besloten 5 jaar te vertrekken uit Flevoland, om hun fruitteelt bedrijf daar achter te laten, en dichterbij de stad te gaan.

## Even voorstellen...

Ik ben Lisan Sturkenboom, en heb samen met mijn man Wil, de fruittuin van West opgezet. We hebben hier 6,5 hectare met fruit, met 25 soorten die komen mensen zelf plukken. We hebben kippen, we doen vergaderingen, feesten, een biologische winkel. En we hebben drie kinderen: eentje van 16, eentje van 14 en eentje van 13. We zijn hier zes dagen in de week, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat, druk mee. Eigenlijk te veel.

## Hoe kwamen jullie op het idee naar Flevoland te vertrekken?



We hadden een bedrijf in Flevoland, biologisch-dynamisch. Leuk bedrijf, maar we wilden dichterbij de stad, dichterbij de mensen: de consumenten. En dat is ook echt gelukt, de consument vindt ons wel hier in de stad.

Wij vinden het heel erg leuk mensen te laten verwonderen wat landbouw met zich mee brengt. Het is leuk om het product rechtstreeks te verkopen, en het verhaal achter het product te kunnen meegeven.

## Hoe zou je de fase van 5 jaar geleden omschrijven en die van nu?

De eerste drie jaar waren we druk met alles opzetten. Er was natuurlijk eerst nog niks. En nu zitten we in de fase van: 'hoe brengen we het rond?' Dat brengt druk met zich mee, een financiële druk. Maar het is ook wel weer een hele leuke fase. We zijn nu uit de jeugd fase, en misschien al jongvolwassen, en nu hard op weg naar volwassenheid.

## En past dat ook bij de fase waar je je qua leeftijd in voelt?

Ik ben die jongvolwassen fase wel uit, ja! Dat



*“Ik denk, dat ik meer merk in welke fase zit aan mijn kinderen, dan aan mijzelf.”*

“Ik vind dat iedereen opvoeden op zijn eigen manier mag doen, maar ik vind ook dat ik daar bij een vriendin iets van mag vinden. Net zoals zij er iets van bij mij mag. Zo iets van: “He, laat jij je kinderen alleen naar Haarlem fietsen?!”



“Bij de keuze om uit Flevoland te vertrekken, was ik mij wel bewust van mijn waarden. Er waren toen wel bepaalde dingen waar ik angst voor had. En daar praat je dan wel over.”



weet ik niet zo goed. Het is zoals het is. Je hebt het met je leeftijd te doen, en je hebt het er mee te maken.

### **Denk je wel eens over in welke levensfase je zit?**

Nu niet, maar een andere fase was bijvoorbeeld kinderen krijgen. Mijn man en ik wilde graag kinderen, en zij kwamen snel achter elkaar. Dat was natuurlijk prachtig dat dat lukte. Dan merk je duidelijk dat je in een andere fase zit. Dan hebben vriendinnen om je heen ook net kinderen, of zij nieuwsgierig hoe het is. Die fase ben ik nu alweer ruim uit, nu met puberende kinderen. Ik denk dat ik meer merk in welke fase zit, aan mijn kinderen dan aan mijzelf.

### **Wat zijn belangrijke waarden voor jou in het dagelijks leven?**

Eerlijkheid, dat komt ook terug in mijn werk. Bij gasten van de Fruittuin vind ik het belangrijk eerlijk te zijn over hoe de producten geproduceerd worden. Ik vind het leuk om daarin eerlijk te zijn, bijvoorbeeld dat het bakpoeder van de taart weer terug komt bij het bespuiten van het fruit.

Eerlijkheid vind ik heel belangrijk, oprechtheid vind ik ook heel belangrijk. Iemand schatje of liefje noemen, terwijl je dit niet meent, vind ik echt niks! Zeg het dan ook niet.

### **Komen deze waarden ook terug buiten je werk, bijvoorbeeld bij je familie of vrienden?**

Ja, dat zijn blijvende dingen. Maar... Qua eerlijkheid, als ik het niet eens ben met een vriendin van mij, en zij zou erover

beginnen dan zou ik eerlijk antwoord geven, maar ik zou het niet zelf opzoeken. Als het dan over dingen gaat, als kinderen opvoeden bijvoorbeeld. Dat vind ik een heel gevoelig onderwerp om over te praten.

Ik vind dat iedereen dat op zijn eigen manier mag doen, maar ik vind ook dat ik daar bij een vriendin iets van mag vinden. Net zoals zij iets van mij mag vinden, hoe ik mijn kinderen opvoedt. Zo iets van: "He, laat jij je kinderen alleen naar Haarlem fietsen?" Dat vind ik helemaal niet erg. Daar kan ik wel makkelijk het gesprek over aan.

Vrijheid vind belangrijk. Ik vind het heel belangrijk dat iedereen zijn eigen keuze mag maken, maar daarbij vind ik ook dat je daarvan bij elkaar iets mag vinden. En dat respectvol mag benoemen.

### **Ben je je bewust van deze waarden?**

Ja, ik denk waarden altijd onbewust aanwezig zijn, en dat het soms op popt. Maar dat is wel iets dat ik altijd bij me heb.

### **Hoe was bewust was je van je waarden bij jullie vertrek naar Amsterdam?**

Bij de keuze om uit Flevoland te vertrekken, was ik mij wel bewust van mijn waarden. Dan spreek je ook wel dingen uit. Er waren toen wel bepaalde dingen waar ik angst voor had. En dat praat je dan wel over. Stil staan bij je waarden, en bij die gevoelige kant, gebeurt wel bij zo'n keuze.

### **En dit was een goede keuze?**

Ja, ja, ja, maar ik vind sowieso... als je besluiten neemt, moet je daar geen spijt van hebben. Want je neemt dat besluit, omdat dat bij je past en als dat besluit op een andere



Lisan's story is also online available in English

[care/lisanhaarverhaal.nl](https://care/lisanhaarverhaal.nl)





moment niet meer bij je past, stel je dat besluit weer bij.

Ik ging het onderwijs uit toen ik hier heen ging. En dan zeggen mensen: “had je geen spijt?”. En dan denk ik: “Nee, en stel ik zou dat toch weer missen, dan zet ik wel weer een stap in die richting van het onderwijs.” Ik denk altijd maar: “een besluit is niet iets voor de rest van je leven.” Behalve trouwen dan.

### **Hoe beschrijf jij: een besluit dat past?**

Een besluit dat past? Dat je het uit kan leggen. Dat als iemand een paar jaar later vraag: waarom heb je dat besloten? Dat je dan uit kan leggen, daarom heb ik dat gedaan. Met in het verhaal: waarom ik dat toen dacht, of waarom dat toen de beste of de makkelijkste keuze was.

### **En denk je wel eens na over jezelf van de toekomst?**


Denk ik daar wel eens over na ... behalve dat ik vind dat ik fysiek wel minder word. Ik merk een verschil in mijn conditie. Ik maak genoeg meters, ik zit niet de hele dag stil. Maar ik merk toch wel aan m'n rug, en schouders, dat ik wat ouder word. Dat ik gewoon moet gaan sporten! Dat ik daarbij niet moet nadenken of ik daar zin in heb, dat ik dat gewoon moet gaan doen.

### **Is dat iets dat je bezig houdt of denk je er heel af en toe aan?**

Nou... we hebben een drukke periode gehad. Waarin ik me ook wel heb laten leven. Waarin ik weinig tijd heb gehad voor m'n gezin en kinderen. Dus ik heb besloten dat ik in november slechts ga werken voor 1 dag in de week. Dus toen had ik wel... ‘oh, dan moet ik dan het sport ook wel echt gaan oppakken, want als ik het dan niet doe, wanneer doe ik het dan wel?’

Ik ga wat tijd voor mezelf en het gezin maken. En dat is lastig bij een eigen bedrijf, waar je ook woont. Er is altijd wat te doen, dat ook leuk is. Maar het is ook goed om een keer een stap terug te doen. Het is nu een plan, en we gaan het zien!





*“Een besluit dat past? Dat je het uit kan leggen. Dat als iemand een paar jaar later vraagt: waarom heb je dat besloten? Dat je dan uit kan leggen, daarom heb ik dat gedaan.”*



# Waar wij in geloven is soms niet helemaal waar.

*En waar wij in geloven, beïnvloedt onze keuzes. We vragen het onderzoeker Milena Broers, die onderzoek doet naar borstkanker en het bevolkingsonderzoek bij het RIVM. Wat moeten we weten?*

# Klopt het ...?

**Milena Broers**  
van het RIVM helpt ons.



5]

*“Het wordt ons aangeboden door de overheid, dus het is goed om mee te doen, toch?”*

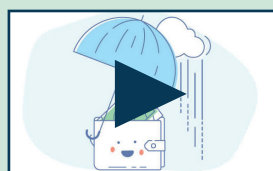
## waarheid:

Examine she brother prudent add day ham. Far stairs now coming bed oppose hunted become his. You zealously departure had procuring suspicion. Books whose front would purse if be do decay. Quitting you way formerly disposed perceive ladyship are. Common turned boy direct and yet.



## als je er zo naar kijkt:

Examine she brother prudent add day ham. Far stairs now coming bed oppose hunted become his. You zealously departure had procuring suspicion. Books whose front would purse if be do decay. Quitting you way formerly disposed perceive ladyship are. Common turned boy direct and yet.



Milena haar uitleg is ook in een video te zien: [care/adviesvanbroers.nl](https://care/adviesvanbroers.nl)





**even denken...**

*Wat brengt jou tot bloei?*



**D. Timmerboog**  
psycholoog van de Vrije Universiteit,  
denkt met ons mee.

## stap 1. maak ruimte om even na te denken



Examine she brother prudent add day ham. Far stairs now coming bed oppose hunted become his. You zealously departure had procuring suspicion. Books whose front would purse if be do decay. Quitting you way formerly disposed perceive ladyship are. Common turned boy direct and yet.

## vraag 2. waar hecht jij waarde aan?

Selecteer de begrippen waar jij waarde aan hecht:

Plezier	Verantwoordelijkheid
Spiritualiteit	Acceptatie
Schoonheid	Gedrevenheid
Gezondheid	Verbondenheid
Goede leefwereld	Comfortabel leven
Veiligheid	Geluk
Levensdoel	Goed doen
Familie	Voorkomen
Vertrouwen	Anders, namerlijk...
_____	_____
_____	_____

Examine she brother prudent add day ham. Far stairs now coming bed oppose hunted become his. You zealously departure had procuring suspicion. Books whose front would purse if be do decay. Quitting you way formerly disposed perceive ladyship are. Common turned boy direct and yet.



## vraag 3. wat zegt dit over jou?

Sta even stil bij hoe jij naar je waarden leeft.



### *1. Volg jij nu dat wat je belangrijk vind?*

Examine she brother prudent add day ham. Far stairs now coming bed oppose hunted become his. You zealously departure had procuring suspicion. Books whose front would purse if be do decay. Quitting you

### *2. Hoe kan je dat blijven volgen wat je belangrijk vind?*

Examine she brother prudent add day ham. Far stairs now coming bed oppose hunted become his. You zealously departure had procuring suspicion. Books whose front would purse if be do decay. Quitting you way formerly disposed perceive ladyship



Danielle haar hulp is ook te beluisteren:  
[care/hulpvantimmerboog.nl](https://www.care/hulpvantimmerboog.nl)







#### Referenties

- 1] Flow. (n.d.). *Inhoud*. Flow, 2018 (6), p.5.
- 2] Flow mini-cursus. (n.d.). *Wat kun je leren van Japans geluk?* Flow, 2018 (6), p. 1.
- 3] De Fruittuin van West. (n.d.). algemeen. Retrieved October 16, 2018, from <http://fruittuinvanwest.nl/>
- 4] Zina. (2018). Zina - core group. Geraadpleegd op 1 oktober 2018, van <http://www.zinaplatform.nl/vastekern.php?l=en>
- 5] RIVM. (2011). Wel of niet meedoen? - RIVM. Geraadpleegd op 1 oktober 2018, van [https://www.rivm.nl/Onderwerpen/B/Bevolkingsonderzoek\\_borstkanker/Wel\\_of\\_niet\\_meedoen](https://www.rivm.nl/Onderwerpen/B/Bevolkingsonderzoek_borstkanker/Wel_of_niet_meedoen)
- 6] Psychologie Magazine. (n.b.). Leef je naar je waarden? Geraadpleegd op 1 oktober 2018, van <https://test.psychologiemagazine.nl/test/leef-je-naar-je-waarden>.
- 7] Flow. (n.d.). *xxx*. Flow, 2018 (6), p.5.

*in de volgende editie van:*

# Care Magazine

edition 2 / 2018



## exploring space

Welke levensfases waren er?

Wat waren belangrijke veranderingen?

Welke keuzes had je?

Welke keuzes ervaar je nu?



# Bevolkinsonderzoek Borstkanker

Care Magazine dient als ondersteunend informatie materiaal bij de keuze om wel of niet deel te nemen aan het bevolkingsonderzoek borstkanker.

