



Nieuwsbrief januari 2026

De eerste maand van het nieuwe jaar zit er weer bijna op. Tijd dus voor de nieuwsbrief, deze keer geheel gewijd aan het reisverslag van Vincent, die tussen 2 december en 2 januari te gast was bij de Clear Mind gemeenschap in Ghana. Zelf heb ik genoten van zijn verhaal en ben heel benieuwd hoe het bij u, de lezer, overkomt. Het begint gelijk al goed als hij schrijft dat de Clear Mind familie blijkbaar voetbalt om te winnen. Dat klopt als je erover nadenkt. Men speelt, werkt, eet, leeft om te winnen! Een vangnet is er niet, dus verliezen kan er in een land als Ghana niet bij zijn! Zeker niet als je een beperking hebt. Hier volgt zijn reisverhaal.

*Een gezonde woongroep. 6 uur s ochtends. Er wordt op de deur geklopt, de voetbaltraining begint. Nou ja training, er moet wel gewonnen worden, dat is duidelijk. Als het gaat om het spelen van voetbal is de motivatie groot. Hoe heerlijk is het om de dag zo te beginnen. Al is de keerzijde ervan dat het al snel warm wordt en mijn lichaam alweer oververhit is van het voetballen. De gemeenschap is al vroeg aan het werk en de mensen die niet meedoen aan het voetballen zijn druk bezig met de schoonmaak van de washing bay.*

*Want hoe belangrijk is het om een nieuwe dag weer schoon te beginnen, zodra de deuren weer voor de auto's en tuktuk open gaan. Sommige mensen zijn bezig met het wassen van de auto's. Anderen zijn druk in de weer met het bereiden van een warme maaltijd voor de middag. Daarvoor moet eerst nog even naar de markt gegaan worden om boodschappen te doen. Als Kwame van plan is om met de tuktuk naar de markt te gaan sluit ik me daar heel graag bij aan. Want dat is een echte beleving. We lopen naar de weg, spreken een chauffeur aan en off we go. De muziek van de chauffeur die uit de speakers komt bepaalt de sfeer. Meestal is dat reggae muziek. Eenmaal op de markt aangekomen zijn de mensen vriendelijk men behulpzaam en worden wij goed geholpen. Terug op de washing bay kunnen we in de*



*keuken aan de slag. Al gauw ben ik daar benoemd tot sous-chef en mijn taak is het snijden van de groenten. Er wordt goed gekookt en vooral ook goed gegeten. Het eten is een belangrijk onderdeel van de dag en niet alleen omdat de mensen de hele dag buiten zijn en hard werken, wat enorm bevorderlijk is voor de eetlust. Het samen eten zorgt ook voor een bepaalde structuur in de dag. Daarnaast is het bij uitstek de gelegenheid om met elkaar in contact te komen. Vooral bij het avondmaal wordt de dag besproken en op deze wijze iedereen weer op één lijn gebracht. Wat ik daar heb geleerd is dat communicatie heel belangrijk is vooral als je met allen samen leeft en werkt. Het eten zorgt voor lichamelijke gezondheid en de gesprekken zorgen voor een geestelijke gezonde sfeer.*



*Zodra de woensdag aanbreekt ben ik opgewekt, want ik weet, ik mag weer mee naar de farm. Alleen*

*al op weg zijn er naar toe is een feest. Als wij naar de farm vertrekken met de motorking ervaar ik het ultieme gevoel van vrijheid. De frisse wind door de haren en de warme zon, die ons met haar warmte en licht naar de farm toe leidt. Als wij bij één van de vele roadblocks van de politie dreigen te worden aangehouden voor controle zie ik een agent die het logo van Clear Mind herkent alweer met zijn hand zwaaien: Doorrijden! En hij zegt; "aha it's Clear Mind Foundation, you can*



*continue your journey.” Thank you officer! Wat fijn deze herkenning en erkenning dat ik op dit moment bij een groep hoor die bij de autoriteiten in dit land als betrouwbaar bekend staat. Een heerlijk gevoel.*

*Eenmaal op de farm aangekomen beginnen we de werkzaamheden met een opgepikte warme maaltijd langs de weg. Dat deze goed smaakt kan ik beamen en ook dat deze voeding nodig is om de werkzaamheden te kunnen uitvoeren. Het is heerlijk om op de farm te werken maar zeker ook een zware klus. Wat hebben de medewerkers en begeleiders van*

*Clear Mind een doorzettingsvermogen. Ik dacht dat ik best wel wat gewend was van het werk in de Nederlandse tuinen maar deze jongens kunnen echt hard werken.*

*Een stuk land bewerkbaar maken in de jungle*



*is zwaar werk. Na een stuk land klaar te hebben gemaakt kunnen we de heuvels gaan bouwen waar de yam in geplant gaat worden die waarschijnlijk zo rond juni juli zal worden geoogst. Na de werkzaamheden*

*krijg ik van Abu een korte rondleiding op de plek waar de bijen hun werk mogen doen. Op dit moment is dat proces weer in een opbouw fase. (Na een recente vergiftiging. Ineke.) De eerste bijenkolonie is alweer een feit en ik kan zien dat deze binnen een week als kolonie alweer is uitgebreid. De potentie voor de nieuwe bijenvolkjes is groot. Ik ben heel benieuwd als ik straks over een half jaar in mei weer terugkom om te zien hoe deze kolonie is gegroeid. En hoeveel bijenvolkjes er dan zullen rond vliegen. Wordt vervolgd.*

*De andere bewoners van Clear Mind zijn ondertussen cassave aan het oogsten, zodat we deze terug kunnen nemen naar de washing bay en kunnen opslaan als voorraad voor de inmiddels gerenoveerde keuken. Ik heb nog lang niet de hele farm kunnen zien en kijk ernaar uit*

*om daar in mei meer over of van te ontdekken. Naast alle noodzakelijke werkzaamheden, heb ik om 4 uur s middags de Art club mogen introduceren.*

*Want naast alle inspanningen heb ik ontdekt dat er ook een grote behoefte is aan artistieke manieren van uiten en even een moment van ontspanning.*



*Ook is de behoefte voor aandacht aan spiritualiteit in de gemeenschap groot. Zo heb ik meerdere malen een bezoek aan de moskee mogen maken wat ik als hele mooie ervaring hebt beleefd. Met andere bewoners ben ik mee geweest om hun kerk te mogen bezoeken. Een levende kerk, vol dans en passie en de ideale manier om ons te verbinden met de gemeenschap van het dorp. Want dat wij daar gezien worden en gerespecteerd is overduidelijk. De banden zijn goed met de gemeenschap om ons heen, te oordelen naar alleen al mijn bezoek aan kerk en moskee. Zowel onze wasstraat als de beschikbaarheid van schoon water en een publieke maismolen werken daaraan mee. Alleen al alle taxi chauffeurs uit de omgeving kennen ons, wat onze plek in de gemeenschap van de stad Nkoranza waarborgt. We zijn nuttig en inmiddels onmisbaar in het dorp. Bij ons blijkt dat verbaal niet de enige manier van communiceren is en dat contact leggen met de bewoners vaak met handen en voeten gebeurt. Samen dingen doen, of het nu tekenen, werken op het land of samen koken is, helpt ons elkaar echt te leren kennen. In vier weken heb ik veel geleerd en gezien, genoeg om te weten dat het de moeite waard is om hier deel van te mogen zijn. Het was in 1 woord te omschrijven als “veel indrukken”, waar ik op dit moment nog mee bezig ben om alles te verwerken. Maar genoeg om te weten dat ik hier meer over wil leren en meer van wil proeven en er achter te komen waar dit toe zal leiden.*

*Tot zover Vincent. Dank je Vincent, en tot de volgende maand.*