

ZOMER 2024

MANTELKRACHT

VOOR MANTELZORGERS IN DE RONDE VENEN

Mijn Omgeving

We kijken
naar elkaar om

Spierkracht geeft
veerkracht

Welkom in de
Buurtkamer

Vinkeveen
theater
Ervarea
25 sept.



In samenwerking met MantelzorgNL



Mantelzorg
De Ronde Venen

COLOFON

Zomer 2024

MantelKRACHT is een uitgave van MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. MantelKRACHT verschijnt 3x per jaar. Deze lokale editie is tot stand gekomen i.s.m. Mantelzorg DRV

Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl
mantelzorg@stadb.nl

Redactie

MantelzorgNL

Vormgeving

Saiid & Smale (pag 5/28)
Eigen opmaak (pag 1-4/29-32)

Druk

Senefelder Misset

De inhoud is met de grootste zorg samengesteld. Aan lezersaanbiedingen en teksten kunnen geen rechten worden ontleend.

Niets uit onze uitgaven mag worden gekopieerd, verveelvoudigd, verspreid of worden gebruikt, zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming vooraf van MantelzorgNL.

www.mantelzorg.nl



VOORAANKONDIGING 25 SEPTEMBER !

Deze keer geen voorwoord maar een leuke vooraankondiging. Ieder kwartaal organiseren wij in De Ronde Venen een informatie bijeenkomst over dementie en geheugenproblemen.

Met de hulp van enkele sponsors mogen wij woensdagavond 25 september een voorstelling van Ervarea aanbieden in De Boei in Vinkeveen.

Met improvisatietheater worden deze avond verschillende thema's behandeld waar mantelzorgers die zorgen voor iemand met geheugenproblemen mee te maken kunnen krijgen. Denk aan veranderend gedrag en de wet zorg en dwang.

Reserveer deze avond alvast in de agenda.

Met vriendelijke groet,
Werkgroep Dementiezorg
Mantelzorg De Ronde Venen



Dementiezorg
De Ronde Venen



Mantelzorg
De Ronde Venen

Dit is de zomereditie van Mantelzorg De Ronde Venen

MANTELKRACHT

Wij zijn Tanja Quist en Ester Hoogkamp en hebben dit magazine weer met veel plezier samengesteld.

Het thema is 'mijn omgeving' en je leest dat er meer is dan je eigen persoonlijke netwerk. Ga erop uit. Voel je gezien, ontmoet en geniet! Daar krijg je energie van.

We besteden aandacht aan het belang van het behoud van spierkracht om je eigen dingen te kunnen blijven doen. Lekker eten, drinken en bewegen om je lichaam sterk genoeg te houden. Thuis of in een groep. Spierkracht geeft veerkracht. Je doet jezelf een plezier en je kan wat voor een ander betekenen. Dat geeft een goed gevoel. Hoe fijn is dat.

Pak je agenda en meld je aan. We kondigen een aantal activiteiten aan waar je misschien interesse in hebt.

Lees over de Buurtkamers in De Ronde Venen. Ga eens langs voor een kopje koffie en een praatje. Je wordt gastvrij ontvangen door 'onze' vaste vrijwilligers. Of kies voor een woensdagochtend in de Beweegkamer, waar na afloop een kop koffie wordt geschonken.

Op de achterpagina staan zoals altijd, onze vaste maandelijkse activiteiten vermeld.



Mantelzorg
De Ronde Venen

Mantelzorg De Ronde Venen van Tympaan De Baat

04

Spierkracht geeft veerkracht

Doorbreek een vicieuze cirkel



08. Familie Parkhout

Bij SMP kijken ouderen naar elkaar om

12

Een gemeenschap

Verbinding maakt gelukkiger



14. Wonen kan anders

Collectieve woonvormen
kleuren het leven

29

Pak je agenda

Activiteiten ook na de zomer



30. Ken je de Buurtkamers?

Kom eens langs,
ze zien je graag

En verder

05 Column
Esther Hendriks

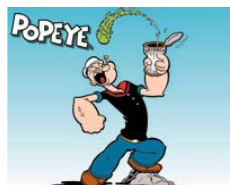
18 Aangewezen op
betaalde zorg

20 Momentje voor jezelf

inhoud

Spierkracht geeft veerkracht

Wist je dat de afname van spiermassa, -kracht en/of -functie begint rond je 30ste levensjaar en versnelt na het 60ste levensjaar? Bij weinig lichaamsbeweging slinken de spieren en neemt de spierkracht versneld af. In combinatie met een tekort aan eiwitten in de maaltijd en tussendoortjes, krijgt iemand Sarcopenie. Vaak gaat Sarcopenie gepaard met andere ziekten zoals Osteoporose waarbij het bot meer massa verliest dan dat het aanmaakt. De kans op botbreuken wordt hierdoor veel groter. Misschien heb je er nog nooit van gehoord, maar het kan veel invloed hebben op het leven van de ander en voor jezelf. Sarcopenie is in het kort de leeftijdgebonden afname van spiermassa. Als je spierkracht verliest, verlies je veerkracht, je levensgenot en plezier. Eenvoudige 'dingen' lukken niet meer. Valangst maakt de wereld kleiner. Niet meer op kunnen staan uit een stoel zonder vasthouden, langzamer of wankel op de benen of het potje jam niet kunnen opendraaien. Je merkt het om je heen, bij je ouders of bij jezelf. Loop je nog gezellig even naar de burens als je zelfs niet graag opstaat om koffie voor jezelf te zetten? Kook je lekker, als je jezelf onzeker voelt op de benen? Kom je nog wel genoeg buiten, als je de boodschappen niet meer kan tillen? Herken je de verschijnselen of zie je het om je heen? Voorkom een inactieve leefstijl, valgevaar, isolatie en eenzaamheid. Doorbreek de vicieuze cirkel met voldoende drinken, lekker eten en dagelijks wat lichaamsbeweging.



Eiwitrijke voeding is belangrijk net zo belangrijk als het trainen van de spierkracht. Kijk eens hoeveel eiwit je gemiddeld binnenkrijgt (op voedingenbeweging.nu/eiwittabel/).

Eiwitten zijn de bouwstenen van spieren dus die heb je nodig. Het voedingsadvies is 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht, per dag; heb je Sarcopenie is dat 1,2 gram. Weeg je 65 kg, zorg dan dat je dagelijks 52 gr eiwit binnenkrijgt. Een ei of een glas chocolademelk bevat 5 gram eiwit, een ons kip 27 gram.

Als je spierkracht houdt, behoud je je veerkracht en de zin om te ontmoeten en iets te ondernemen, alleen of samen. Kijk wat je zelf of samen kan doen om Sarcopenie te voorkomen of te vertragen.

- Drink voldoende water zodat je niet warrig of duizelig wordt, dat maakt het valrisico kleiner. Water is het transportmiddel in het lichaam en zorgt ervoor dat allerlei stoffen en processen in gang worden gezet.
- Zorg voor voldoende eiwitinname via de maaltijden en tussendoortjes. Goede bronnen zijn melkproducten, peulvruchten, vlees en vis.
- Zorg voor voldoende inname van vitamine D of slik in de maanden met een R in de naam een supplement vitamine D3. Een tekort aan vitamine D kan ook zorgen voor spiermassaverlies.
- Doe iets aan krachttraining. Je bent nooit te oud om spiermassa te kweken. Dat kan thuis op een stoel of achter de rollator. Loop de trap een paar keer per dag op en af als je kan. Doe mee met 'Nederland in Beweging' op TV, kom naar de Beweegkamer of word lid van een beweeggroep van Senior Sportief Actief (SSA) in De Ronde Venen.
- Doe iets aan valpreventie. Tijdens de 'In Balans' lessen van de 'Valpreventie cursus' van SSA wordt aangeleerd hoe de beenspieren sterker kunnen worden waardoor de lichaamsbalans verbetert. Het risico op vallen, het oplopen van botbreuken of zelfs een gebroken heup neemt hierdoor af.

Met medewerking van Petra Taal, buurtsportcoach Senioren in De Ronde Venen en voedingsspecialiste.
E-mailadres: BSC@seniorsportiefactiefdrv.nl

Bron: mijngezondheidsgids.nl/sarcopenie

Tip: Kijk op pagina 30 voor Beweegkamers in De Ronde Venen, informeer bij het Servicepunt (0297-587600) of Senior Sportief Actief (06-21918353) of uw fysiotherapeut voor lichaamsbeweging uit en thuis.

Esther Hendriks
Bestuurder MantelzorgNL

Oog voor elkaar

Op zaterdag fiets ik altijd graag naar de markt. Mijn groente en fruit haal ik bij Kees, hij verkoopt de beste appels en peren. Laatst stond Kees er op een zaterdag opeens niet. De hele markt in rep en roer. 'Weet jij waar Kees is?' Zo ontstonden er vanzelf kleine gesprekjes tussen de marktkooplui en de klanten. Over Kees, maar ook over andere dagelijkse dingen.

Ik vind dit soort contacten ongelooflijk belangrijk. Ze kleuren je dag en je voelt je gezien en gehoord. Zo'n gesprekje kan ook de basis zijn voor meer. Door mensen eenvoudigweg aan te spreken kan er iets groters ontstaan. Bijvoorbeeld een vraag als 'Ken jij in de buurt een handwerkclub', of 'Weet jij iemand die mijn hond kan uitlaten?' Zelf had ik laatst ook zo'n vraag. 'Ik heb stekjes te veel, weet jij iemand die ik daar blij mee kan maken?'

Waarom vertel ik dit hier? Omdat het ook voor jou als mantelzorger belangrijk is om naar buiten te treden en contact te maken met mensen om je heen. Op een laagdrempelige manier, zonder het heel ingewikkeld te maken. Misschien ben je dat door jarenlang zorgen en in je eigen situatie vastzitten niet meer gewend en voel je schroom om zomaar een praatje aan te knopen. Begin dan eenvoudig met een babbeltje over het weer.

Waar en hoe je dat doet zal voor iedereen anders zijn. Je kunt ook online contact maken in een besloten appgroep of op een facebookpagina van jouw interesse. Stel bijvoorbeeld de vraag 'Woont hier iemand in de buurt die het leuk vindt af en toe koffie te komen drinken?' Hoe je het contact ook aangaat, je zult merken: ik heb mijn sores, maar anderen maken ook het nodige mee. Luister naar elkaar. Vind elkaar in het gemeenschappelijke.

Zelf ervaar ik dit bij mijn roeiclub. We vinden niet alleen het sporten belangrijk, maar ook het omzien naar elkaar. We hebben er oog voor als iemand een paar keer achter elkaar niet komt. Is er iets aan de hand? Laatst voerde ik een

gesprek met een roeivriendin die de zorg voor haar schoonvader zwaar vond. Het gesprek luchtte haar op en ik kan er de volgende keer op terugkomen. Zo ontstaat er verbinding.

Ik ben ervan overtuigd dat we de wereld mooier kunnen maken door vaker kleine gesprekjes aan te knopen. Begin gewoon een praatje. Doe het vandaag nog! En Kees? Die was gewoon een weekje op vakantie en verkoopt weer goedgeluimd zijn appels en peren.



foto: Cindy van Rees

**Wieke Hengeveld,
beleidsadviseur bij MantelzorgNL**

Gemeenschappelijke sociale basis

Wat is de gemeenschappelijke sociale basis en wat brengt het de mantelzorger?

Het gaat hier over een groep mensen die iets hebben dat hen gezamenlijk bindt. Denk aan dezelfde geloofsovertuiging, dezelfde taal, hetzelfde dorp of bijvoorbeeld omdat meerdere mantelzorgers een naaste hebben met dementie.

Je wel of niet verbonden voelen met een gemeenschap is persoonlijk en een gevoelskwestie. Soms ontstaan gemeenschappen vanzelf. Je kunt zelf op zoek gaan naar een gemeenschap. Of je vormt met hulp van anderen een gemeenschap. Jouw netwerk buiten je persoonlijke directe netwerk is de brede basis van contacten en verbindingen die je als mens met anderen hebt.

Zo ben ik zelf onderdeel van de LHBTIQ+ gemeenschap, voel ik me verbonden met de mensen in mijn wijk via de wijkvereniging; met een groep moeders met jonge kinderen; en ben ik onderdeel van groep kamerplantenliefhebbers online. Ik haal en breng verschillende dingen naar de verschillende gemeenschappen waar ik onderdeel van ben; herkenning, erkenning, steun, kennis, plezier en ontspanning.

Mantelzorg en de gemeenschappelijke sociale basis

Je hoort weleens 'samen staan we sterker dan alleen'. Zo kun je ook de gemeenschappelijke sociale basis voor de mantelzorger interpreteren. Het is fijn als je onderdeel bent van een of meerdere gemeenschappen; als je verbinding voelt met anderen en zaken met elkaar kunt delen. Dit geldt ook voor de mantelzorger en de zorgontvanger. Om het zorgen vol te houden, is het fijn als er ook ontspanning en plezier gevonden wordt in de verbinding met anderen, of erkenning, herkenning

en steun wanneer het even wat minder gaat.

Als je zorgt op afstand en diegene voor wie je zorgt heeft een stevige gemeenschappelijke sociale basis in de directe woonomgeving, kan dit rust geven. Als je weet dat je zorgontvanger naar het buurthuis gaat overdag met hulp van buurtgenoten om daar met iets leuks te doen, geeft dat rust.

Als je woont bij degene voor wie je zorgt, kan hulp vanuit de gemeenschap welkom zijn om het zorgen voor diegene vol te houden. Lotgenotencontact met anderen die in dezelfde situatie zitten, kan de druk verlichten. Of een roulatieschema met een groep wijkbewoners als het gaat om een wandelingetje met degene die jouw zorg ontvangt of voor het boodschappen doen, om wat ruimte te maken in jouw agenda voor andere zaken.

Dit organiseren lijkt soms lastiger dan het is. Uit onderzoek blijkt dat burens graag iets voor elkaar willen doen, maar dat vragen om hulp het meest lastig is.

Sleutelpersonen

Sleutelpersonen in gemeenschappen van mantelzorgers met een migratieachtergrond helpen bij het vinden van het juiste ondersteuningsaanbod. Zij kunnen ook behoeften en wensen in kaart brengen en naar anderen overbrengen. Hierdoor voel jij je als mantelzorger beter gezien, gehoord en ondersteund met hulp van de gemeenschap.

Digitaal

Soms past meer digitaal contact meer in je leven, als het lastig is om veel van huis te zijn. Ook digitale gemeenschappen zijn waardevol voor mantelzorgers. Als je zorgt voor iemand met een zeldzaam



ziektebeeld kan het wereldwijde internet soms helpen andere mensen te vinden die deze ziekte hebben of zorgen voor iemand met deze ziekte. Het internet voelt ook anoniemer, waardoor het makkelijker kan zijn je verhaal te delen.

Voorzorgcirkels

Gemeenschappen kunnen ook gevormd worden met ondersteuning van anderen, met een bepaald doel. Denk bijvoorbeeld aan community building met hulp van een opbouwwerker of het oprichten van een bewonersinitiatief. Bij Voorzorgcirkels worden groepen mensen samengebracht met als doel kleine ondersteunende taken voor elkaar te doen, met het idee dat op de langere termijn iets zwaardere taken ook tot de mogelijkheden behoren.

Met ondersteuning

Mantelzorg beïnvloedt je sociale contacten. Het kan zorgen voor nieuwe contacten en nieuwe gemeenschappen op grond van de mantelzorg of de ziekte voor degene voor wie je zorgt. Meer dan eens zorgt het zorgen voor een ander er ook voor dat het sociale leven op een lager pitje staat. Eenzaamheid ligt op de loer. Weet dat je hier hulp bij kunt krijgen via het mantelzorgsteunpunt of de mantelzorgondersteunende organisatie in je regio. Je kunt ook altijd de Mantelzorglijn bellen voor advies. Want je staat er niet alleen voor.

Bel de Mantelzorglijn:
030 - 760 60 55

Ideeën om je gemeenschappelijke sociale basis te versterken:

- Word lid van de wijk- of buurtvereniging als die er is en je nog geen lid bent.
- Geef je op voor een activiteit in je buurt, wijk, dorp of stad en ontmoet andere bewoners.
- Maak contact met de burens die naast je wonen en een paar deuren verder.
- Word lid van een forum op internet over een onderwerp dat je interesseert en reageer op een vraag, of stel er zelf één.
- Informeer bij het lokale mantelzorgsteunpunt of de mantelzorgondersteunende organisatie welke activiteiten er voor mantelzorgers zijn en geef je op.
- Breng je netwerk in kaart, eventueel samen met een mantelzorgondersteuner of een maatschappelijk werker.
- Bedenk welke interesses en/of kenmerken jij hebt die belangrijk voor je zijn en waarover je met anderen zou willen praten, of waardoor je je verbonden zou voelen met anderen. Schrijf deze op. Kijk of je kunt bedenken hoe je anderen kunt vinden die bij deze interesses of kenmerken aansluiten en neem actie.
- Zoek uit of er in jouw buurt de zogenoemde Voorzorgcirkels zijn.

Hulp hierbij nodig? Bel het mantelzorgsteunpunt, de mantelzorgondersteunende organisatie bij jou in de buurt of de Mantelzorglijn van MantelzorgNL.

Heb je goede ideeën om je gemeenschappelijke sociale basis te versterken? We horen het graag, dan kunnen we het delen en hebben anderen er ook profijt van.



Samen spelen, samen praten, samen zorgen. Bij de SMP kijken ouderen naar elkaar om.

Op dinsdagmorgen is het volle bak in de smaakvol ingerichte kantine van SV Parkhout. Dan komen 75-plussers uit Nieuwegein samen voor een kaartje, een potje Rummikubben, sjoelen, een bakkie koffie en als kers op de taart, een heerlijke lunch. Allemaal gratis. 'Maar mensen komen hier vooral voor de gezelligheid en het contact,' vertelt Rien Nijse, de energieke voorzitter van Stichting Maatschappelijk Parkhout (SMP). 'We kijken naar elkaar om en we zijn er voor elkaar als dat nodig is.' Welkom bij 'familie Parkhout', het indrukwekkende sociale vangnet van Nieuwegein.

Vanaf 9.00 uur druppelen de gasten binnen en nemen al babbelend plaats aan een van de tafels. Rien kent iedereen bij naam en geeft zijn gasten een warm welkom: 'Goedemorgen Huig, wat heb je nu weer meegenomen?' Huig toont vol trots zijn Manneke Pis flessenopener. 'Huig heeft een heel museum thuis met allemaal spullen met een verhaal,' zegt Rien glimlachend. 'Goedemorgen Clementine heb je Henk ook meegebracht? Hee Jopie! Dag Els, goedemorgen Theo.' Rien kent iedereen. Hij weet het wanneer iemand ziek is, een onderzoek heeft gehad, een tijdje niet is geweest of gaat verhuizen. Dan vraagt hij daarnaar; de mensen vinden het fijn om hun verhaal kwijt te kunnen. En dat stukje belangstelling, dat hoort er gewoon bij.

Geoliede machine

De gasten hebben er duidelijk zin in. De meesten zijn goed ter been, sommigen lopen met een rollator. Allemaal zijn ze vrolijk en blij om elkaar weer te zien. Op het zitje achter in de ruimte zitten vier dames met elkaar te praten. Het zijn de gastvrouwen; vrijwilligers die de drankjes verzorgen, de tafel dekken voor de lunch en helpen met afruimen. De lunch zelf wordt verzorgd door bewoners van Reinaerde Wijkersloot; jongvolwassenen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking. Het is een geoliede machine van allemaal bevlogen vrijwilligers. Maar hoe is het eigenlijk allemaal begonnen?

'Sommigen wonen bij elkaar in de buurt en zoeken elkaar op. Voor de gezelligheid of om iemand te helpen als hij of zij ziek is of om een boodschap te doen.'

SMP voorziet duidelijk in een behoefte

Rien: 'In 2020 ontstond het idee om de kantine te gebruiken voor sociale activiteiten op dinsdagmorgen en donderdagmiddag. Met steun en subsidie van VWS in het kader van 'Een tegen eenzaamheid', de gemeente en sponsorgelden kregen we dit van de grond. In het begin kwamen er tussen de 12 en 15 mensen. Nu hebben we een deelnemersstop. Meer dan 60 mensen kunnen we hier niet kwijt. Dat laat wel zien hoeveel behoefte hieraan is. Sinds oktober 2023 zitten we in dit nieuwe gebouw.'

Belangrijk voor sociaal contact

'Deze bijeenkomsten zijn een belangrijk sociaal vangnet,' vindt Rien. 'Mensen hebben hier hun sociale contacten. Ze eten samen, ze praten samen, ze wandelen een rondje en ze rijden met elkaar mee. Dat schept een band. De meesten komen trouw elke dinsdag en een deel ook op donderdag, dan is er een 55-plusmiddag van 14.00 tot 16.00 uur. De één komt alleen, de ander neemt zijn of haar partner mee. En er zijn natuurlijk veel alleenstaanden. Sommige mensen zijn eenzaam, voor hen zijn deze ochtenden het enige uitje van de week.'

Zorgen voor elkaar

Zorgen mensen ook voor elkaar buiten de muren van de SMP? 'Absoluut,' zegt Rien. 'De mensen die hier komen zijn heel sociaal. Sommigen wonen bij elkaar in de buurt en zoeken elkaar op. Voor de gezelligheid of om iemand te helpen als hij of zij ziek is of om een boodschap te doen. Als iemand van de club langdurig ziek is, gaat een van ons bestuur altijd even langs. Zo houden we elkaar in de gaten en blijven we onderling betrokken.'





foto: Cindy van Rees

Plezier is onbetaalbaar

Zijn rol is soms best intensief, maar het plezier dat hij ervoor terugkrijgt, is onbetaalbaar, vindt Rien. 'Als de mensen weggaan, zeggen ze: 'Hey Rien, bedankt! Het was gezellig!' Dan zie je dat ze een leuke dag hebben gehad. We doen het voor de glimlach van de mensen. Het bestuur, de gastvrouwen, de mensen van Reinaerde. Niemand krijgt betaald. Het kost alleen maar geld. We proberen de eindjes zo goed mogelijk aan elkaar te knopen. Ik heb twee jaar lang een sponsorloop gedaan, dan ging ik drie weken wandelen in Nederland en dan konden mensen mij sponsoren. Zo heb ik in 2022 en 2023 6.000 euro opgehaald voor de stichting. Daar kunnen we dan weer leuke dingen van doen voor de gasten.'

Iedereen hoort erbij

Aan een tafeltje spelen vier goedlachse dames Rummikub. Maar we mogen best even storen, want ze willen graag vertellen waarom ze hier komen. 'Mijn vriendin heeft mij hiermee naar toe genomen en ik wil het niet meer missen. Mijn man is overleden en ik heb er een hekel aan om alleen te zitten. Ik ben niet eenzaam hoor, maar hier doen we spelletjes, je luncht en kletst met elkaar. Er komt een keer een accordeonist of een koortje. We vieren samen Kerst en Pasen. Hoe fijn is dat?' De dames hebben grote bewondering voor het bestuur en de vrijwilligers. 'Die mensen zijn echt geweldig. Als je ziet wat er allemaal wordt georganiseerd. En alles gratis. Dus iedereen kan meedoen.' Het mooie van deze groep is, vinden de dames, dat iedereen erbij hoort. Samen delen we lief en leed. 'De ene keer zing je voor iemands verjaardag. De andere keer krijgen we het nieuws dat iemand is overleden. En dan ben je er ook voor elkaar.'

Zorgzaam en sociale controle

Vijf mannen staan rondom de sjoelbak. Ze zijn geen fanatieke spelers, het gaan hen vooral om de lol. 'Op de vorige locatie biljartten we altijd,' vertelt er één, 'maar hier kan dat niet, dus dan maar sjoelen. Ook leuk.' Ze zijn dinsdags en donderdags van de partij. Altijd met hetzelfde clubje. Sommigen zien elkaar buiten de SMP om. Waarom



foto: Cindy van Rees

'Wat ik mooi vind is dat mensen die niet zelfstandig hiernaar toe kunnen komen, worden opgehaald en thuisgebracht.'

zijn deze ochtenden zo belangrijk voor hen? Het is het samenzijn, de gezelligheid en de sfeer, vinden ze. 'Je ziet gelukkige mensen; ook alleenstaanden hebben het hier naar hun zin. Voor veel van die mensen zou het een ramp zijn als dit weg zou wegvallen.' Een ander benadrukt hoe zorgzaam de stichting is: 'Wat ik mooi vind is dat mensen die niet zelfstandig hiernaar toe kunnen komen, worden opgehaald en thuisgebracht. Gerard, de bestuurssecretaris en Rien regelen dat. En er is sociale controle. Als je twee weken niet komt opdagen zonder bericht, dan word je gebeld: 'Wat is er aan de hand?'

Het is het samenzijn, de gezelligheid en de sfeer, vinden ze. Een deelnemer benadrukt de zorgzaamheid van de stichting: 'Wat ik mooi vind is dat mensen die niet zelfstandig hiernaar toe kunnen komen, worden opgehaald en thuisgebracht. Gerard, de bestuurssecretaris en Rien regelen dat. En er is sociale controle. Als je twee weken niet komt opdagen zonder bericht, dan word je gebeld: 'Wat is er aan de hand?'. Een ander zegt: 'Je ziet gelukkige mensen; ook alleenstaanden hebben het hier naar hun zin. Voor veel van die mensen zou het een ramp zijn als dit weg zou wegvallen.' Wat een mooie club mensen en wat een belangrijk en hartverwarmend initiatief.

Gastvrouwen Janny en Amarens

Janny: 'Ik ben via Amarens gastvrouw geworden. Ik vind het heel leuk. Ik heb altijd gewerkt en na mijn pensionering wilde ik weer wat gaan doen. Toen kwam de SMP op mijn pad. De gezelligheid en het feit dat je onder de mensen bent, vind ik fijn. En dat werkt ook zo voor de gasten, merk ik. Er zijn alleenstaanden die best wel eenzaam zijn, dus het is heel goed dat ze hier terecht kunnen.' Amarens: 'Ik wil graag iets terug doen voor de maatschappij. Mijzelf nuttig maken. Je hebt hier veel contact met mensen en je leert elkaar na verloop van tijd echt kennen. Mensen zijn belangstellend en dat ben ik zelf ook: 'Hoe is het ermee, waarom was je er afgelopen week niet?' Even een praatje aanknopen. Er ontstaan ook vriendschappen. Mensen gaan naar elkaars verjaardag of bij elkaar op de koffie. Heel waardevol.'



foto: Cindy van Rees

Kristel Jeuring

Verbinding maakt gelukkiger: we hoeven het alleen maar te vinden

‘Mensen zijn gelukkiger als ze onderdeel uitmaken van een gemeenschap, ertoe doen én een verschil kunnen maken.’ Daar zweert Kristel Jeuring bij. Zij is projectleider Wijkaanpak bij LSA, Landelijk Samenwerkingsverband Actieve bewoners. De kracht van lokale gemeenschappen zit ‘m in verbinding. Bewoners halen elkaar uit (dreigend) isolement, signaleren eerder problemen en kunnen elkaar ondersteunen.

Minder druk op de zorg

Er schuilt een grote, preventieve kracht in gemeenschappen. Kijken we naar elkaar om en bieden we op informele wijze steun en zorg, dan nemen sociale en psychische problemen af en daarmee ook de medische klachten en de druk op mantelzorg af. Dat is belangrijk, want als mantelzorgers uitvallen, ontstaat er een gat dat maar lastig op te vullen is met professionele zorg. ‘Het mes van de gemeenschap snijdt aan meerdere kanten. Zo zien we in dezelfde wijk soms wel twintig auto’s van verschillende organisaties rijden om thuiszorg te verlenen. Als bewoners dat ontdekken, zelf of met een com-

munity builder of dorpsondersteuner, kunnen we hier samen een betere oplossing voor bedenken. Het loont ook als we informele en formele zorg met elkaar verbinden. Mantelzorgers nemen hierin al een grote rol.’

Alles begint met een praatje en nieuwsgierigheid

Het starten van een gemeenschap is niet zo ingewikkeld. Het begint klein: met een praatje op het schoolplein, bij de bushalte of in de supermarkt. Als we dan met nieuwsgierigheid naar elkaar durven kijken en willen zien dat we allemaal wel in iets op elkaar lijken, is de volgende stap om die verbinding stimuleren. ‘We zijn het een beetje verleerd om open vragen te stellen. Denken al gauw dat we weinig of niets met elkaar gemeen hebben. Zonde, want er is veel eenzaamheid. Niet door gebrek aan contact, maar door gebrek aan verbinding.’

De verbinding zit niet per se in ‘het zijn van mantelzorger’, dus de gemeenschap hoeft niet gericht te zijn op ‘iets met mantelzorg’. ‘Mantelzorgers zijn er in allerlei vormen en maten. En vaak vinden mantelzorgers het ook fijn als ze iets doen dat daar niets mee te maken heeft, zodat ze echt even afstand kunnen nemen.’ Dat neemt niet weg dat er ook initiatieven speciaal voor mantelzorgers zijn. ‘Er zijn mantelzorgwerkgroepen die ontspanningsactiviteiten organiseren, zodat mantelzorgers een moment voor zichzelf hebben. Denk aan een avond jeu de boules spelen, lekker in de buitenlucht.’

Laat het logisch aanvoelen

We moeten al zó veel in het leven, dat onderdeel zijn van een gemeenschap daar absoluut niet bij ‘moet’ horen. ‘Het is belangrijk dat we het als logisch ervaren. Als normaal. Een keuze die je zelf maakt. Dat is voor iedereen prettig. Zo is er in Utrecht een buurtcentrum geopend dat eigenlijk een vorm van dagbesteding is, maar niet zo genoemd wordt. En daarmee ook niet zo gevoeld. Nu is het een ‘club mensen die elkaar heel leuk vindt’ en gaat iedereen er vrijwillig en met

‘We hebben meer met elkaar gemeen dan we denken. Als we die verbinding vinden, is er zo veel mogelijk.’

LSA, Landelijk Samenwerkingsverband Actieve bewoners, gelooft in de kracht van de gemeenschap. Maar gemeenschappen ontstaan niet vanzelf.

heel veel plezier heen. Voor hun mantelzorgers is dat ook heel fijn: zij zeggen dat het niet voelt alsof ze hun naaste ‘wegsturen’, omdat ze weten dat het écht een leuk uitje is.’

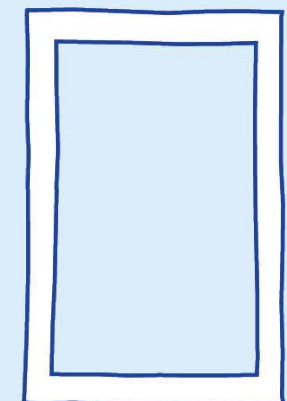
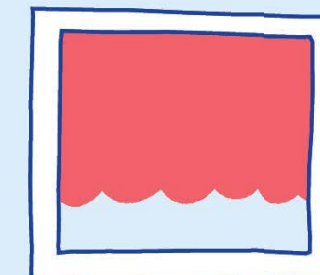
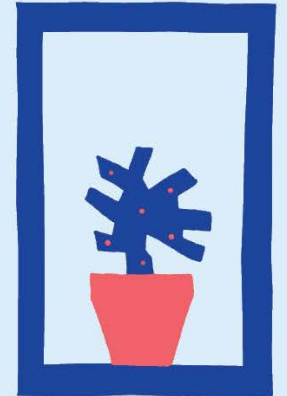
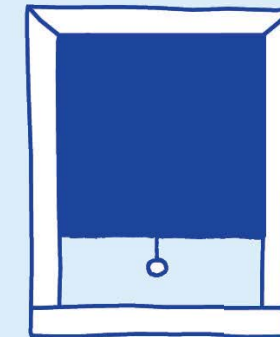
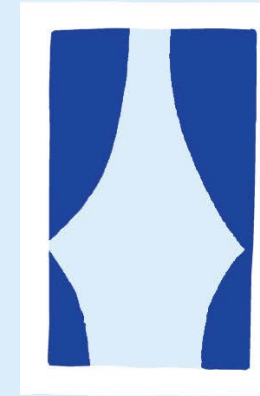
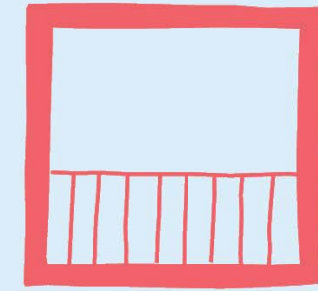
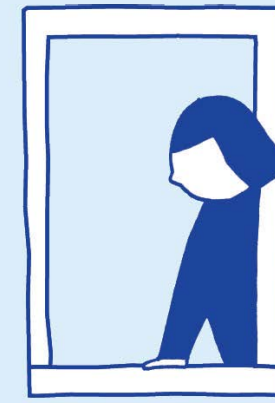
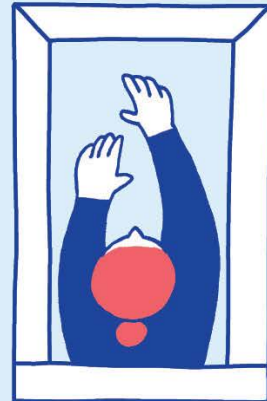
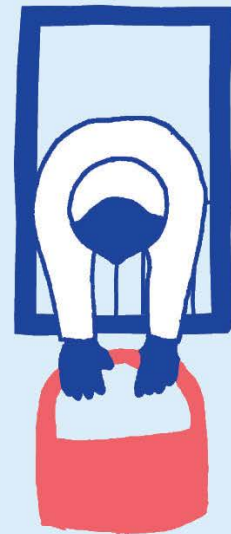
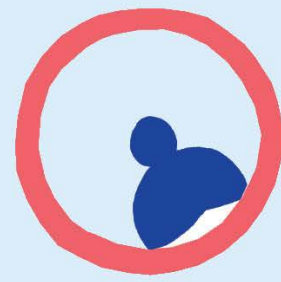
Dat logisch aanvoelen gaat soms als vanzelf en soms is er een duwtje in de rug nodig. De community builders werken met een erkende aanpak, namelijk Asset Based Community Development (ABCD; ontwikkeld eind jaren ‘80). Deze methode gaat uit van de bronnen (assets) die al aanwezig zijn in een gemeenschap. Bijvoorbeeld talenten, ervaringen, interesses en gemene delers, zoals het zijn van mantelzorger. Met deze methode stel je niet de vraag: Kunnen we jou helpen? Maar wel: Waar ben jij goed in? ‘Met deze aanpak zorgen we voor een steeds grotere kring van betrokken bewoners die met veel plezier naar elkaar omkijken. Vele handen maken licht werk en daar plukken we allemaal vruchten van. Buurten veranderen in hechte gemeenschappen dankzij, wat wij noemen, het ‘haakjeswerk’. We knopen praatjes aan, ontdekken ‘haakjes’ bij meerdere mensen, zoals van tuinieren houden, en we brengen ze fysiek bij elkaar. Met geweldige en vruchtbare initiatieven tot gevolg. Waar de maatschappij steeds meer gericht leek op het individu, zien we nu een omslag: de wil om gemeenschappen te bouwen en dat heel normaal te vinden. Er is echt hoop op een verbonden toekomst.’



Yvonne Witter

De kracht van samen wonen: voor elkaar, met elkaar

In een tijd waarin de zorgbehoeften toenemen en het traditionele zorgsysteem onder druk staat, wordt het belang van andere manieren van wonen steeds duidelijker. Ze kunnen ook mantelzorgers een gevoel van saamhorigheid geven.





Bij collectief wonen bouw je samen aan meer dan alleen aan huizen. Je bouwt samen aan een gemeenschap waarin je elkaar ondersteunt, begrijpt en verrijkt. Want samen sta je sterker.



Yvonne is geen onbekende in de wereld van wonen, zorg en welzijn en heeft bijzondere belangstelling voor collectief wonen, mantelzorg en welzijn van ouderen. Haar toewijding aan het creëren van inclusieve en ondersteunende gemeenschappen leidde haar naar het oprichten van ZorgSaamWonen, een kennisplatform dat zich richt op het verbinden van stenen en mensen. Door hun website, bijeenkomsten, excursies en webinars faciliteert ZorgSaamWonen de verspreiding van kennis en het organiseren van evenementen die zowel het fysieke als sociale domein van collectief wonen beslaan.

Yvonne Witter, één van de initiatiefnemers van landelijke kennisplatform ZorgSaamWonen, deelt haar inzichten: 'We zullen in de toekomst meer voor elkaar moeten zorgen. Deze urgentie, maar ook de uitdaging hoe we daarbij ons kwaliteit van leven kunnen behouden, wordt steeds voelbaarder. Je ziet dat verschillende woonvariaties, zoals collectief wonen in opkomst zijn en worden gestimuleerd. Ook zetten provincies en gemeenten zich steeds meer in voor collectieve woonvormen, door locaties beschikbaar te stellen of begeleiding te bieden en subsidies te verstrekken. Natuurlijk zijn er de nodige hobbels en bobbels bij het vinden van locaties en financiering. Ik zie vooral een positieve ontwikkeling met steeds meer burgerinitiatieven en toenemende mogelijkheden.'

Collectieve woonvormen bieden ook mantelzorgers praktische ondersteuning en kleuren ook het sociale leven rijker in. De drempel om met elkaar af te spreken is laag en mensen binnen deze woonvormen zijn eerder geneigd om elkaar te helpen. Maar hoe komen dergelijke initiatieven tot stand? Yvonne: 'Het initiatief voor een vorm van collectief wonen komt vaak vanuit mensen zelf, maar wooncorporaties of ontwikkelaars kunnen ook de eerste stap zetten. Wil je zelf zo'n initiatief starten, dan vergt dat een goede voorbereiding, geduld en doorzettingsvermogen. Zoek inspiratie bij bestaande initiatieven en ga in gesprek met de gemeente. Steeds vaker denken medewerkers van gemeenten graag mee en geven zij waardevolle informatie over de mogelijkheden. Het is belang-

rijke een heldere visie te ontwikkelen, een geschikte locatie en financiering te vinden, en natuurlijk een enthousiaste groep mensen bij elkaar te brengen. Op websites zoals cooplink.nl vind je complete stappenplannen die je hierin ondersteunen.'

Het is niet altijd nodig om zelf een wooninitiatief te starten. Je kunt ook op zoek gaan naar bestaande wooninitiatieven en je daarbij aansluiten. Misschien past een andere woonvorm beter bij je, zoals een woning in een wooncomplex waar zorg nabij is. Jouw gemeente, welzijnsorganisatie, ouderenorganisatie of corporatie kunnen informatie geven over de mogelijkheden die er zijn. En mocht je geïnteresseerd zijn in een vorm van collectief wonen, dan is er steeds meer variatie te vinden: bijvoorbeeld een Knarrenhof, Thuishuis, meer-generatiewonen, coöperatief wonen, woongemeenschappen voor 55-plussers of inclusief wonen.

Wil je meer lezen over dit onderwerp? Neem dan eens een kijkje op de volgende websites:

- LvGO (informatie over gemeenschappelijk wonen)
- Cooplink (informatie over wooncoöperaties)
- ZorgSaamWonen (informatie over wonen, welzijn en zorg)
- Luister ook naar onze podcast: MantelzorgNL lanceert podcastreeks 'Tussen Thuis en Verpleeghuis'

Alles hebben, behalve een mantelzorger

Het lijkt de normaalste zaak van de wereld dat kinderen of andere familieleden voor je zorgen als je hulpbehoevend wordt. Eventueel in samenwerking met de thuiszorg. Maar wat als je geen kinderen hebt, je familie ver weg woont en je geen netwerk in de buurt hebt? Je bent dan aangewezen op betaalde zorg. Gelukkig zijn er steeds meer mogelijkheden op dat gebied, maar die moet je wel kennen.

‘Wij alleenstaanden zijn absoluut niet zielig. We hebben een groot netwerk, maar vaak niet in de buurt.’

Nederland heeft zo'n 3,2 miljoen alleenstaanden en dat worden er alleen maar meer. Onder die alleenstaanden zijn aardig wat ouderen zonder kinderen die tot hun 65ste hun eigen inkomen verzorgden, voor hun ouders gaan zorgen en dan zelf hulpbehoevend worden. Ans van Velzen (81) is er één van: 'Net als veel van mijn vriendinnen heb ik mijn hele leven gewerkt. Ik heb geen kinderen, dus ik stond niet bij school of op het voetbalveld en vaak was ik niet voor 20.00 uur thuis. Wij alleenstaande oudere vrouwen zijn absoluut niet zielig. We hebben een groot netwerk, maar vaak niet in de buurt. Vrienden of familie die wel dichterbij wonen, zijn zelf ook ouder. Voor ons is betaalde zorg een uitkomst. Tegenwoordig zijn er veel nieuwe beroepen op dat vlak.'

Kaf van het koren scheiden

Een belangrijk aspect van het aanbod is betrouwbaarheid. Oudere alleenstaanden zijn kwetsbaar. Berichten over financiële uitbuiting van ouderen en zorgcowboys zijn aan de orde van de dag. Hoe scheid je het kaf van het koren? Erna van Houten (84): 'Ik ben toevallig nog goed bij de tijd en ik kan me redelijk redden op het internet. Toch vind ik het ook lastig. Je leest zulke rare berichten. Over zorg-ZZP'ers die hun diensten aanbieden en die helemaal niet gekwalificeerd blijken te zijn voor hun taken. Als je de websites leest ziet het er allemaal oké uit. Het is moeilijk om een objectief beeld te krijgen van een organisatie. Zeker als je niet zo digitaal vaardig bent. En als je eenmaal met iemand in zee gaat, hoe kom je er dan weer van af als het niet bevalt? Ik ben het helemaal eens met Ans van Velzen. Een goed en makkelijk toegankelijk overzicht van betrouwbare aanbieders zou enorm helpen.'

Voorbeelden van zorg en ondersteuning:

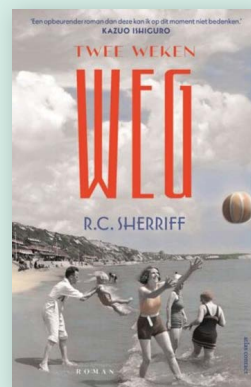
- **Zorghotels.** Zowel particulier als (deels) vergoed door de verzekering (lees de voorwaarden van de zorgverzekeraar). Een zorghotel is er bijvoorbeeld om te herstellen van een val of om te revalideren. Van sommige zorghotels kun je lid worden. Je krijgt dan voorrang als je hulp nodig hebt en vaak ook korting.
- **Mantelzorgmakelaar.** De Mantelzorgmakelaar heeft actuele kennis van en ervaring met de Nederlandse zorgsector. Met deze kennis kan de mantelzorgmakelaar informatie bieden, regeltaken overnemen en je wegwijs maken in alle mogelijkheden en regelingen die er zijn voor hulp en ondersteuning. De BMZM is de beroepsvereniging voor mantelzorgmakelaars.
- **Nalatenschapsmakelaar.** Bij een nalatenschap komt veel kijken, zoals het uitzoeken en verdelen van inboedel, stopzetten van abonnementen, opzeggen huur of verkoop van een woning, bemiddeling tussen erfgenamen, afhandeling van financiën en belastingaangifte. Novex is een vereniging voor executeurs. De nalatenschap kan volledig worden verzorgd of alleen specifieke wensen.
- **Organisaties zoals Saar aan Huis en Home Instead.** Saar aan Huis is gespecialiseerd in aanvullende zorg voor ouderen thuis of in een zorgcentrum. Home Instead Thuiservice levert thuiszorg, maar net even anders. Het accent ligt op persoonlijke betrokkenheid en betekenisvolle ondersteuning, om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen.
- **Welzijnscoach.** Het begrip 'welzijn' is erg breed. Het omvat de fysieke, mentale en emotionele gezondheid. Ook voldoende sociaal contact en een zinvolle daginvulling zijn belangrijk voor het welzijn. De welzijnscoach kan bijvoorbeeld helpen met het vinden van een passende dagbesteding of sociale contacten.
- **In de vereniging AMVN** (aanvullende mantelzorgvereniging) zijn organisaties verenigd. De AMVN is de brancheorganisatie van organisaties van aanvullende mantelzorg.
- **Voorzorgcirkels.** Gezonde vitale ouderen sorteren voor op ouder worden. Ze inventariseren en organiseren hulpvraag en hulpaanbod. De vrijwilligers wonen op loop- en fietsafstand en nemen werk uit handen van professionele organisaties. Dit initiatief bestrijdt ook de eenzaamheid.

lezen / proeven / luisteren

Een momentje voor jezelf

Hoe fijn is het om verbinding te maken met de mensen om je heen. Je voelt je gezien en gehoord en je leert over andermans leven. Nodig eens een buurvrouw of vriend uit voor het eten en maak een lekker stoofpotje. Of zoek de bibliotheek eens op, ook daar vind je soms gelijkgestemden.

BOEKENTIP



'Twee weken weg' van R.C. Sherriff is een gelukzalige herontdekking uit de jaren dertig over de jaarlijkse vakantie aan zee van een doorsnee Engels gezin - met haar alledaagse routines, gekoesterde rituelen en warme herkenbaarheid. Een magische roman met de afdrank van vakantie: vluchtig, eindig en bitterzoet.

PODCAST TIP

De jongen zonder gisteren'

Het geheugen van de 21-jarige Jur wordt compleet gewist door een hersenontsteking. In deze vijfdelige podcast gaat journaliste Josephine van der Erve samen met Jur op zoek naar antwoorden op grote vragen. Hoe begint hij met leven? Vindt Jur zijn oude zelf weer terug? En wie ben je eigenlijk?



DE BIBLIOTHEEK

de Bibliotheek

Wist je dat de bibliotheek veel meer is dan alleen een plek om te lezen en boeken te lenen? Het is een plek voor sociale ontmoetingen, je kunt er terecht met vragen over de digitale overheid en er zijn allerlei activiteiten op gebied van kennis, informatie, kunst en cultuur. En het mooie is, daar hoef je geen lid voor te zijn, want de bibliotheek is er voor iedereen! Kijk eens op de website van een bibliotheek bij jou in de buurt naar de verschillende activiteiten die ze te bieden hebben. Er zit vast iets voor je tussen!

ONTSPANNINGS-OEFENING

Om in verbinding met je lichaam te komen en spanning los te laten

- Ga op je rug liggen met je handen naast je lichaam en sluit je ogen.
- Begin bij je tenen en richt je aandacht op elk deel van je lichaam, één voor één, van je tenen tot je hoofd.
- Voel hoe elk deel van je lichaam de ondergrond raakt en laat de zwaartekracht toe.
- Neem 10-15 minuten de tijd om je aandacht over je hele lichaam te laten gaan.

RECEPT

Zomerse groenten stoofpot

Een groenten stoofpotje is de perfecte maaltijd voor zomerse dagen. Boordevol verse groenten en smaakmakende kruiden en eenvoudig te bereiden. De stoofpot is niet alleen lekker maar ook voedzaam en vullend. Dus pak een grote pan en duik de keuken in.

Voor 2 personen

- 1 ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 200 gram linzen, ongekookt
- 1 wortel in plakjes
- 1 paprika in reepjes
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl gemalen koriander
- 1 blik tomatenblokjes
- 500 ml groentebouillon
- olijfolie of boter om in te bakken

Bak de ui en knoflook in wat boter of olie tot ze zacht en lichtbruin zijn.

Voeg wortelen en paprika toe en bak een paar minuten mee. Voeg de kruiden toe en bak 1 minuutje mee. Voeg linzen, tomatenblokjes en bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 20-30 zachtjes pruttelen tot de linzen en groenten gaar zijn.

Serveer met rijst of couscous en garneer met peterselie.



**Rob**

Blijven kijken naar wat wél mogelijk is, is makkelijker met hulp van anderen

'In voor- en tegenspoed', beloofden ze elkaar 46 jaar geleden. En die tegenspoed kwam. In 2010 kreeg Robs vrouw Nelly de diagnose MS. In de stoel zitten wachten op andere tijden? Dat was geen optie. Hoe ga je ermee om als je te horen krijgt dat jouw leven en dat van je partner drastisch verandert? De twee lieten zich niet kisten en besloten: wat vandaag niet (meer) kan, kan misschien over een jaar wel (weer). Met hulp van verenigingen, tips van anderen en bovenal hun eigen eigenwijsheid en levenslust bereiken ze wat de artsen nooit voor mogelijk hielden.

‘Onze relatie veranderde. Niet per se negatief. Het is vooral intenser geworden’

In 2010 komt het slechte nieuws. Dan gaat het nog best goed met Nelly, maar in 2018 neemt Rob de volledige zorg voor zijn vrouw op zich. Zo’n vier jaar geleden vertellen de artsen dat de MS secundair progressief is: er is geen herstel meer mogelijk, alleen nog geleidelijke achteruitgang. Dat zeggen ze duidelijk tegen de verkeerde, want dit stel laat het er niet bij zitten. Ze zitten vol levenslust, denken in mogelijkheden, durven anders te kijken, leerden om hulp te vragen en zetten zich allebei in voor intensieve behandeling bij de fysiotherapeut. Met resultaat. ‘In tweeënhalf jaar ging Nelly van niets naar vrij zelfstandig. Natuurlijk is ons leven beperkter dan het was, maar we genieten ontzettend van de kleine dingen. Het blijft een ontdekkingsreis en we kijken vooral naar wat er wél kan.’

Kennis is macht

Dat kijken naar wat er wel kan, lukte ook dankzij onder andere de MS-vereniging, waar de twee lid van zijn. ‘Naast dat je je bij zulke verenigingen gezien en erkend voelt en met eigen ogen ziet dat je niet alleen bent, krijg je ook goede tips. Als je niet weet dat iets bestaat, kan je er ook niet om vragen. Nelly is het type dat zegt ‘dit wil ik, hoe ga ik dat bereiken’. Dan is het enorm waardevol als je mensen treft die je op weg helpen. Zo kampeerden we graag, maar was het toch wat ongezellig dat Nelly met haar rolstoel achterin zat. Allerlei specialisten vertelden ons ‘dat het niet anders was’, maar een ander lid van de vereniging had wél een oplossing: een plateaulift en het verzetten van de rijdersstoel. Nu zitten we weer naast elkaar. En we hebben nog bekijks ook!’

Het stel krijgt niet alleen tips – ze delen ze ook graag uit. Sterker nog: ze worden er regelmatig om gevraagd. Medeleden willen weten hoe zij bepaalde dingen doen en voor elkaar krijgen. ‘Het is toch mooi als je mensen kan helpen? Zo zagen we iemand van de MS-vereniging met sprongen achteruitgaan, die krijgt nu begeleiding van de

fysiotherapeut die wij aanraadden. Er zit zo veel kracht in elkaar helpen. Maar dan moeten we ons wel kwetsbaar durven opstellen, dingen op andere manieren kunnen bekijken, weten wat we willen bereiken en eigen keuzes durven maken. Dat begint allemaal met ergens over praten. Met wie doe je dat beter dan met mensen die op hun manier hetzelfde doormaken?’

Kwetsbaarheid is kracht

MS-klachten als spierzwakte en pijn maken dat het moeilijker is om intiem te zijn met elkaar. Maar ook daar leggen de twee zich niet zomaar bij neer. ‘Onze relatie veranderde, natuurlijk. Niet per se negatief. Het is vooral intenser geworden. We kennen elkaar door en door – hebben vaak geen woorden meer nodig. Over intimiteit hebben we veel gepraat. In al onze jaren samen hebben we maar één keer ruzie gehad en dat was toen Nelly tegen me zei dat ik een gezonde vrouw moest zoeken. Dat wilde ik toen niet en dat wil ik nog steeds niet. We hoefden alleen maar te kijken naar wat er wel mogelijk was.’

Dat klinkt misschien wat makkelijker dan het is, want er komt toch hulp van buitenaf bij kijken. ‘Je moet je kwetsbaar durven opstellen en vragen om hulp. We wisten wat we wilden bereiken en besloten te ontdekken hoe we daar kwamen. We kregen tips over speciale lakens en pyjama’s die het makkelijker maken om intiem te zijn met elkaar. Ik was zo blij als een kind toen Nelly haar hoofd weer zelf op mijn schouder kon leggen. En toen ze zich weer zelfstandig kon omdraaien, heb ik dat vol trots verteld aan de fysiotherapeut. De sensatie als dingen toch weer lukken, is zó groot. Dat wil je toch niet voor jezelf houden? We gunnen het anderen ook zo om hun weg te vinden.’

Eenzame jaren, maar die zijn verleden tijd

Toch waren het voor Rob ook wel eenzame jaren, maar, zo zegt hij zelf: ‘Met de kennis van nu, had ik het precies hetzelfde gedaan.’ Waar mantelzorgers vaak aangeraden krijgen hun gemeenschappelijke sociale basis uit te breiden, hield Rob het bij een selecte club: MantelzorgNL en de MS-vereniging. ‘Niet dat ik niet meer wilde, maar ik durfde mijn vrouw niet alleen te laten. Zeker niet nadat ze met haar scootmobiel in de sloot belandde.’ Als het Rob af en toe te veel werd, ging hij een paar uur vissen. ‘Dat is toch nodig, soms. En ik haalde voldoening uit sociale contacten met bijvoorbeeld de fysiotherapeut. Ik ging altijd mee en bouwde een ontzettend leuke relatie met haar op. Nu Nelly weer vrij zelfstandig is, breid ik mijn sociale netwerk weer uit. Ik ben gaan leren voor klokkenmaker en doe dat nu als hobby.’ Ook werkt Rob als vrijwilliger bij een cultuurhuis. ‘Naast leuk ook erg fijn: je wordt daar écht gezien.’

Wat de artsen nooit voor mogelijk hielden, maakten Rob en Nelly hun werkelijkheid. ‘Natuurlijk hadden we onze toekomst anders voor ons gezien. Maar toen kon ze vrijwel niet bewegen; nu heeft ze weer een stuk vrijheid terug. Nelly kan weer 150 meter achter haar rollator lopen. De kwaliteit van leven is enorm gegroeid. Net zoals onze relatie. Praten over wat we willen bereiken, anders leren kijken – hoe moeilijk dat soms ook was – en om hulp durven vragen, brengt ons verder dan we in eerste instantie durfden te hopen. Een ziekte als MS vraagt om volledige overgave en je kwetsbaar durven opstellen. Maar Nelly is en blijft mijn grote liefde en daar doe ik alles voor.’



Nans Groenenhuijzen-Metiary

In samenzijn schuilt een enorme kracht: 'Mensen bloeien op'

Het leven is leuker en makkelijker als we het samen doen, concludeert Nans Groenhuizen-Metiary. Zij is, sleutelpersoon (sleutelpersonen zijn nieuwkomers in Nederland die een brug slaan tussen de professionals en statushouders) voor de Molukse gemeenschap in Tiel en vrijwilligerscoördinator van Ouderenzorg & Dementie van Stichting Buah Hati. Onderdeel daarvan is 'de huiskamer': een plek waar onder meer mensen met (beginnende) dementie en geheugenproblematiek samenkomen. De huiskamer is pas een jaar geopend en nu al een groot succes: mensen fleuren zichtbaar op en er ontstaan hechte vriendschappen.

In de huiskamer vinden Molukse ouderen, al dan niet met dementie, elkaar. Maar, zo zegt Nans: 'Iedereen is natuurlijk welkom!' Sommigen weten de weg naar zorg en ondersteuning minder goed te vinden. Daar komt bij dat diagnoses bij deze doelgroep minder gesteld worden. Dementie is taboe, er heerst schaamte en er is weinig kennis over dementie en hoe je ermee omgaat. 'Tel daarbij op dat de tijden zijn veranderd. Vroeger was er veel meer contact en keken we meer naar elkaar om. Toen hing er een touwtje door de brievenbus en liepen we zo bij elkaar naar binnen. Een positieve vorm van sociaal toezicht. Dat gemoedelijke en gezellige proberen we terug te brengen met de huiskamer. En dat lukt! We horen én zien heel vaak dat mensen echt opbloeien.'

Verbinding, warmte en veiligheid

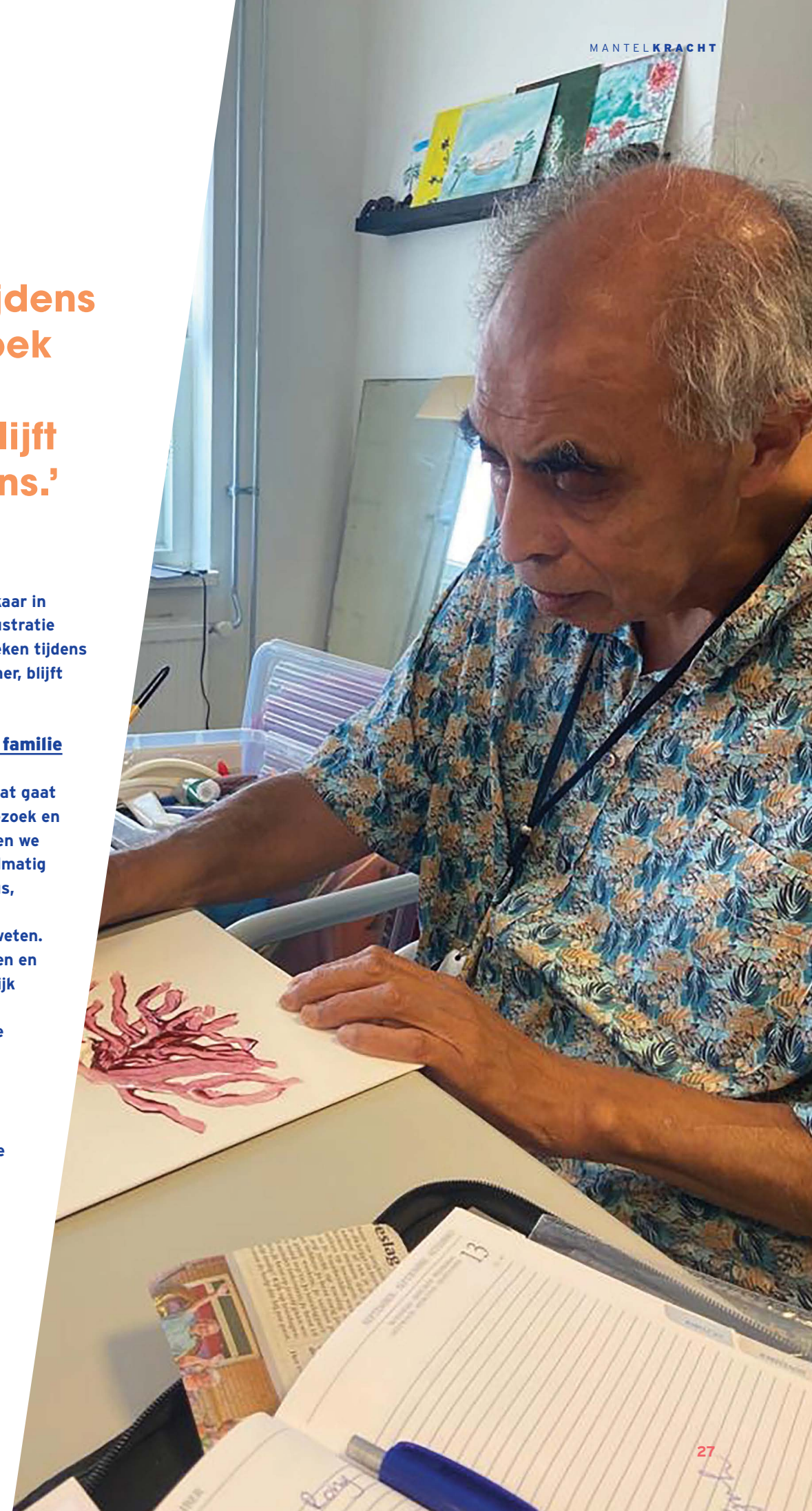
In samenzijn schuilt een enorme kracht: die van verbinding, warmte en veiligheid. Maar wat als er een drempel is om daadwerkelijk samen te zijn, bijvoorbeeld doordat de maatschappij het van ons vraagt om het druk te hebben? Dan neem je die 'gewoon' weg, vindt Nans. 'Er is behoefte aan informatie, maar daadwerkelijk de stap zetten om je ouders naar de huiskamer te brengen of zelf meer te leren over bijvoorbeeld dementie, dat vinden veel mensen nogal wat. Dan krijgen we bijvoorbeeld de vraag hoe iemand het beste kan omgaan met haar vader, met daarbij de opmerking dat hij 'heus niet dementeert'. We geven met alle liefde tips en nodigen ze uit om naar de huiskamer te komen, want

Alles wat we bespreken tijdens een huisbezoek of in de huiskamer, blijft ook tussen ons.'

we kunnen door mensen met elkaar in contact te brengen een hoop frustratie voorkomen. Alles wat we bespreken tijdens een huisbezoek of in de huiskamer, blijft ook tussen ons.'

Het is als vanzelf één grote familie geworden

De mensen bij elkaar brengen, dat gaat niet vanzelf. 'We gaan op huisbezoek en spreken mensen aan. Dan merken we ook dat er een drempel is. Regelmatig gooien we flyers in de brievenbus, maar we horen nog steeds dat mensen niets van dit initiatief weten. Daarom gaan we op huisbezoeken en breng ik de ouderen daadwerkelijk fysiek bij elkaar. Ik haal ze zelfs op als ze daarom vragen.' Als de drempel eenmaal weg is, is het spreekwoordelijke hek van de dam – in positieve zin. Er zijn veel meer instellingen waar de ouderen terecht kunnen, maar ze kiezen zelf voor de huiskamer. Een groot compliment, vindt Nans. 'Als ze het niet leuk zouden vinden, doen ze echt niet mee. Maar ze blijven terugkomen! Horen we ze keihard lachen, dan weten we ook meteen waarom. Ze genieten er echt van. Het is als vanzelf één grote en hechte familie geworden.' >





Inmiddels komen er zo'n 30 mensen iedere week bij elkaar. Om te schilderen, te eten, te lachen of te wandelen. Het enthousiasme is groot. 'We zien goede vriendschappen ontstaan!' Die verbinding in de gemeenschap doet iets met een mens. 'Onze mensen krijgen vaak te horen dat ze er anders uitzien. Dat ze weer stralen. Dan vertellen ze heel trots 'dat iedereen dat tegen ze zegt.' Dat raakt me dan wel.'

Bezoekers starten eigen initiatieven

Het is geen huiskamer waar je uit het raam gaat zitten staren. Er is echt verbinding en contact en de gemeenschap heeft iets voor elkaar over. 'Door één van de begeleiders is er een zangclubje ontstaan. En een deelnemer gaf vroeger op school les in handenarbeid, waardoor mensen nu met elkaar breien. Dat is niet alleen mooi om te zien – het is ook erg waardevol. We richten ons op vier punten om dementie te voorkomen of te vertragen: socialiseren, goed eten, bewegen en nieuwe dingen leren. Dat gaat allemaal heel gemoedelijk. Zo krijgen de bezoekers computerlessen en maken ze met elkaar kaarten, zoals geboortekaartjes als er in één van de families een baby ter wereld komt. Ze zoeken elkaar op om lekker samen te eten of ze hangen urenlang met elkaar aan de telefoon. Met je 'eigen mensen' dingen kunnen delen, dat is goud waard. Ze vertellen de mooiste verhalen. En wat ook helpt: dementerende Molukkers gaan vaak

terug naar vroeger. Met elkaar kunnen ze Maleis spreken, herinneringen ophalen en bepaalde gebruiken in stand houden. Professionele zorg is niet altijd even passend en cultuursensitief.'

Met elkaar, voor elkaar en door elkaar

Wat deze hechte gemeenschap volgens Nans ook zo bijzonder maakt: het overweldigende aantal van 42 vrijwilligers en wat mensen ervoor overhebben. Er zijn 11 vaste begeleiders die de drie dagen in de week draaiende houden. 'Mensen zijn vaak verbaasd dat er zo veel vrijwilligers bij ons werken. Zelfs jongeren: er loopt er eentje van vijftien rond. Zij leren veel over de cultuur, luisteren naar de prachtige verhalen en hebben er veel plezier in. Kom ik een keer mensen tekort voor bijvoorbeeld een uitje dat we organiseren? Dan bieden mensen uit mijn eigen netwerk aan om te helpen. Of ze koken heerlijk eten of verkopen zelfgemaakte schilderijen op een markt om geld in te zamelen voor de huiskamer. Zo gaat deze gemeenschap met elkaar om.'

De betrokkenheid in de groep is ook onder de vrijwilligers bewonderenswaardig. 'Als een van de ouderen een keer niet is geweest, nemen we contact op. 'Waarom was je er niet?' Niet omdat ze dat verplicht zijn te komen, maar omdat we om elkaar geven en naar elkaar omkijken. We willen de mensen écht zien. Want het leven is leuker en makkelijker als we het samen doen.'



Foto: Embrace Nederland - Jan Edwin Geertsema

pak je agenda en doe mee

woensdagavond 26 juni "Muziek en Dementie"

Embrace Nederland ontwikkelt muziekprogramma's en deze avond komen zij vertellen over wat muziek doet met het brein en laten zij zien hoe muziek voor je werkt. Er wordt muziek gemaakt en je gaat zien hoe je muziek bij de dagelijkse zorg gebruikt. Vooraf aanmelden hoeft niet, maar mag wel, via mantelzorg@stdb.nl of 0297-230280 (vraag naar Tanja of Ester). Waar: Dorpshuis De Vijf Bogen Pr. Margrietstraat 10 in Baambrugge. Tijdstip: 19.30 tot 21.00 uur vanaf 19.15 uur inloop met koffie.

woensdagavond 25 september Ervarea theater in De Boei

Dementiezorg
De Ronde Venen



oktober 2024 Gespreksgroep voor mantelzorgers

In oktober starten we een gespreksgroep voor mantelzorgers van 5x een bijeenkomst op donderdag waarin ervaringen worden uitgewisseld en handvatten worden aangereikt om om te gaan met de situatie. In de bijeenkomsten komen thema's aan de orde zoals: Hoe is mijn leven veranderd, hoe ga ik om met (gedrags)veranderingen, hoe kijk ik naar de toekomst, hoe blijf ik als mantelzorger in balans. Er is gelegenheid vragen te bespreken en samen te zoeken naar oplossingen voor problemen waar je zoal tegenaan loopt. In de gespreksgroep kom je andere mantelzorgers tegen die in een vergelijkbare situatie zitten. Dat maakt dat verhalen worden herkend en de groepsgenoten begrijpen wat je doormaakt.

november 2024 Het Kookpunt

Voor mensen met beginnende dementie of geheugenproblemen gaat in november het Kookpunt weer van start in de Trekvogel in Mijdrecht (Karekiet 49). 5x Op maandagmiddag van 13.00 tot 15.00 uur wordt er samen met vrijwilligers gezellig gekookt en gebakken. Om 15:00 uur krijgen de deelnemers een 3-gangen-maaltijd mee voor thuis.

Aanmelden voor de mantelzorg gespreksgroep of Het Kookpunt?

Mail naar mantelzorg@stdb.nl of bel 0297-230280 (vraag naar Tanja of Ester). Dan houden we je op de hoogte van de exacte data.



Buurtkamers

Ken je de buurtkamers in De Ronde Venen?
Elke kern van De Ronde Venen heeft een buurtkamer en elke buurtkamer heeft zijn eigen unieke karakter. De buurtkamers zijn een ontmoetingsplek voor iedereen. Een plek waar mensen van alle leeftijden zich welkom voelen. Openingstijden: van 10 tot 12 uur (Dit kan per locatie verschillen).

Mijdrecht
Een treffend voorbeeld hiervan is buurtkamer Mijdrecht. Wat begon als een vaste groep bezoekers, met weinig verbinding met de rest van de buurt en een gemiddelde leeftijd van 55+, groeide met de komst van nieuwe vrijwilligers al snel uit tot een plek waar iedereen zich thuis voelt. De vrijwilligers bruisen van energie om elke dinsdag en dondagochtend activiteiten te organiseren, wat resulteert in een gestage toename van het aantal bezoekers. Zowel de bezoekers als de vrijwilligers geven aan dat de buurtkamer hun leven rijker heeft gemaakt.

Ook de beweegkamer op de woensdagochtend in buurtkamer Mijdrecht wordt goed bezocht door een trouwe groep die enthousiast jeu de boules speelt. Het lijkt alsof het weer elke week meewerkt, wat resulteert in veel gelach rondom de jeu de boules baan. Een deelnemer deelde met ons: *"Na het overlijden van mijn man voelde ik me erg eenzaam. Ik heb verschillende clubjes geprobeerd, maar uiteindelijk vond ik mijn plek bij de beweegkamer. Ik kijk er elke week met veel plezier naar uit!"*

Vinkeveen
In Vinkeveen, bij De Boei, is er op dinsdag en donderdag een drukbezochte inloop. Een klein groepje gaat wekelijks samen sjoelen terwijl anderen rummikubben of kaarten. Niets moet. Er zijn veel mogelijkheden om naast gezellig koffiedrinken samen wat te doen. Rond sommige feestdagen wordt er door een vaste kok uitgebreid gekookt, wat altijd een genot is voor iedereen, zowel het eten als de sfeer.

Wilnis
Het aantal bezoekers in Wilnis is wat kleiner dan elders, maar het is een trouwe groep die elke week de buurtkamer weet te vinden. Op de maandagochtend komen de dames van de Hart voor Vrouwenkamer bij elkaar, een fijne groep dames. Er is altijd wel wat lekkers gemaakt door één van de bezoekers. De vrouwen komen bij elkaar om de Nederlandse taal te oefenen en 1 keer in de maand eten zij met elkaar. Ook in Wilnis is er op woensdag een beweegkamer, hier blijven de bezoekers binnen en doen zij allerlei oefeningen aan de tafel. De deelnemers houden niet alleen hun lichaam, maar ook hun geest in beweging. Ze starten om 9.30 uur,

Baambrugge
Deze buurtkamer in het dorpshuis De Vijf Bogen straalt gezelligheid uit. Elke dinsdagochtend komen hier mensen uit de buurt bij elkaar voor een kopje koffie of om een kaartje te leggen. De jaarlijkse uitjes, waaronder uiteten met elkaar zijn een hoogtepunt waar iedereen naar uitkijkt.

De Hoef
De Hoef is een leuk dorpje aan de Kromme Mijdrecht. Het is een klein dorpje maar toch trekt het elke week weer veel bezoekers naar de buurtkamer in de pastorie. Ook hier word je ontvangen door een hele fijne vaste groep vrijwilligers die zich elke dinsdagochtend weer 100% inzetten om de bezoekers het naar hun zin te maken. In de buurtkamer worden spelletjes gedaan maar ook met de feestdagen speciale dingen gemaakt zoals kerststukjes.

Abcoude
In Abcoude is er geen buurtkamer, maar is er De Angstelborgh. Een buurthuis waar de hele week door activiteiten worden georganiseerd. Denk aan eettafels, bingo, biljarten en vele andere activiteiten. Loop er eens binnen, het adres is: Dorpszicht 22.

Alle buurtkamers hebben hun eigen charme en unieke activiteiten. Maar één ding hebben ze gemeen: de warme ontvangst door de fantastische vrijwilligers van Tympaan De Baat, die zich elke week weer voor de volle 100% inzetten om de bezoekers een geweldige tijd te bezorgen.



Foto: Buurtkamer De Hoef

De Buurtkamer.
Denk jij dat de buurtkamer niets voor je is? Heeft je naaste twijfels maar denkt de omgeving dat het jullie iets positiefs kan brengen? Er is altijd een mogelijkheid om ondersteuning te krijgen. Ga er gewoon eens kijken. De vrijwilligers die de buurtkamers beheren, staan klaar met open armen en aandacht om ervoor te zorgen dat je je thuis voelt en houden een extra oogje in het zeil. Je wordt welkom geheten door de vrijwilliger en ontmoet anderen uit de buurt, ziet misschien een oude bekende, je wordt gezien.

Nog steeds twijfels?
Er is een eenvoudige oplossing: kom samen met een naaste! Na overleg met de vrijwilligers kunnen jullie samen de buurtkamer verkennen. Op die manier kunnen jullie zelf ervaren hoe warm en gastvrij de sfeer is en hoeveel plezier jullie er kunnen hebben. De buurtkamers zijn onderdeel van Tympaan De Baat. Ons grootste doel is om mensen met elkaar te verbinden, eenzaamheid te doorbreken en nieuwe vriendschappen te laten bloeien. En met elke glimlach en elk gezellig praatje, komen we weer een stapje dichterbij.

We gaan van de buurtkamers een dementievriendelijke ontmoetingsplek maken, waar inwoners met geheugenproblemen zich ook welkom en op hun gemak voelen. Daarmee starten we in Mijdrecht en Vinkeveen en dan volgen de andere buurtkamers. Je gaat hier nog meer over horen. Een bezoekje aan de buurtkamer kan een wereld van verschil betekenen voor het welzijn en sociale leven.



Adressen van de Buurtkamers:
Baambrugge Pr. Margrietstraat 10
De Hoef Oostzijde 45 (Pastorie)
Mijdrecht G. van Aemstelstraat 5
Vinkeveen Kerklaan 32 (De Boei)
Wilnis Pieter Joostenlaan 24 (achterkant Willisstee)

Kom een keer langs samen of alleen. Aanmelden is niet nodig, kom gewoon binnenlopen. Om 10 uur is er koffie.

Heb je vragen of behoefte aan meer informatie? Neem contact op via op opbouwwerk@stdb.nl of 0297-230280 en vraag naar Floor of Jacqueline.





Foto: MantelzorgNL

*** Abcoude - Koffie ochtend voor Mantelzorgers**

Op de 1e dinsdag van de maand in De Angstelborgh, Dorpszicht 22. Van 10 tot 12.00 uur koffie/thee.

*** Mijdrecht - Koffie ochtend voor Mantelzorgers**

Op de 1e maandag van de maand in De Rank, Prins Bernhardlaan 2 (hoofdingang blauwe deuren). Van 10 tot 12.00 uur koffie/thee.

*** Mantelzorgsalon**

Op de laatste maandag van de maand van 13.30 tot 15.30 uur. G.vanAemstelstraat 5 in Mijdrecht. Niet in juli en augustus. Vooraf aanmelden via mantelzorg@stdb.nl of 0297-230280.

*** Blijf Actiefgroep - Abcoude**

Op woensdag biedt de Blijf Actiefgroep gezelschap, structuur en deskundige begeleiding bij beweging, gesprekken en geheugentraining. Start: 10.30 tot 13.00 uur). Meer informatie? Bel 0297-230280 of kom op woensdag langs tussen 10.30 en 11.00 uur in De Angstelborgh, Dorpszicht 22.

*** Wandel-Gespreksgroep voor mantelzorgers**

Start najaar. In gesprek over een mantelzorg-onderwerp met aansluitende wandeling. Interesse of aanmelden via mantelzorg@stdb.nl of 0297-230280 (Tanja of Ester).

*** Kwartaal bijeenkomst Dementiezorg De Ronde Venen**

26 juni, 25 september en 27 november. Informatieve bijeenkomst over omgaan met geheugenproblemen van 19.30 tot 21.00 uur. Ieder kwartaal, in een andere dorpskern. Houd hiervoor de lokale krant in de gaten.



Mantelzorg
De Ronde Venen

*** NAH individuele begeleiding of lotgnotencontact**

Bel InteraktContyour 0341-255777 of kijk op hersenz.nl of nah.nl.

*** ParkinsonCafé-Woerden.nl**

Informatieve bijeenkomst over Parkinson(isme) 2e zaterdagmorgen van de maand juni, september en november. Adres: InteraktContour (voorheen Boogh), Hendriklaan 7 in Harmelen. Inloop vanaf 09.45 uur en rond 10.00 uur start het programma.

*** Servicepunt De Ronde Venen (Wmo loket)**

Voor alle vragen op het gebied van zorg, welzijn, werk en inkomen. Kijk op www.servicepuntderondevenen.nl of bel 0297-587600 op maandag-donderdag van 09.00 - 16.00 uur, op vrijdag van 09.00 - 13.00 uur.

Servicepunt
De Ronde Venen

Tympaan
De Baat