



# Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor Mantelzorgers en Vrijwilligers



## Een jaar voor de geschiedenisboeken

Het laatste Ruggesteuntje van 2020 ligt voor u. Wat een jaar! Een jaar dat vast en zeker in de geschiedenisboeken van onze kleinkinderen komt, samen met de andere pandemieën uit de geschiedenis. Op het moment van samenstellen van dit nummer, zitten we middenin de 'tweede golf' van de Corona pandemie. Weer onzekerheid, weer, zij het wat lichtere, maatregelen en weer moeten we ons met z'n allen aanpassen aan de situatie. Naast een terugblik op het jaar en een vooruitblik op de komende feestdagen gaat deze editie over 'omdenken'. Dat thema lijkt wel te passen bij de situatie waar we nu met z'n allen in verkeren. Corona brengt veel onzekerheid met zich mee, angst en onwetendheid dat staat als een paal boven water. Maar heeft het ons ook wat gebracht? Kunnen we omdenken om van de bedreiging een kans te maken? Dat lijkt nogal een uitspraak bij iets groots als een pandemie maar toch zien we in deze tijd mooie dingen ontstaan.

Kijk eens naar spontane hulpacties die in wijken opeens worden opgezet. Doordat we meer aan huis gekluisterd zijn, gaan we daar ook meer onze aandacht op vestigen. Ons huis wordt opgeruimd, de muur geveerd en van het huis wordt nog meer een thuis gemaakt. Enerzijds omdat we er ook meer zijn maar anderzijds hoor ik ook dat er meer besef is van alle dingen die we wél nog hebben, ondanks alle Corona restricties. In dit Ruggesteuntje vindt u meer informatie over het thema 'omdenken'. De quotes die rondom het thema verzameld zijn, lijken als je ze leest vaak een open deur maar zetten ons aan tot nadenken. Aan het einde van het jaar willen we de mantelzorgers en vrijwilligers bedanken voor hun niet aflatende zorgen voor de ander. De inzet van deze mensen maakt het leven van heel veel hulpvragers, zeker in deze onzekere tijden, een stuk draaglijker. Dank voor jullie inzet. Dank voor jullie compassie met de ander. Dank dat jullie er zijn! Veel leesplezier!!

## Inhoudsopgave

Voorwoord	1
In memoriam	2
Geleerde lessen van corona	3
Omdenken, wat is het?	4
Omdenken in de zorg: van "Ja, maar" naar "Ja en (nu)"	5
Een terugblik op het jaar	7
Kerstverhaal	9
Mantelzorg	10
inloopbijeenkomsten en aangepast openingstijden	
Recept en kerstgedicht	11
Van je probleem een mogelijkheid maken	12

## Contact

T: 045-2114000  
Maandag tot en met donderdag  
van 8.30-16.30 uur,  
vrijdag tot 12.00 uur bereikbaar.

Contactgegevens  
Postbus 2690  
6401 DD Heerlen  
info@mantelzorgparkstad.nl  
www.mantelzorgparkstad.nl  
www.ruggesteun.nl



## Klachtenregeling

Ondanks al onze inspanningen, kan het gebeuren dat u ontevreden over ons bent of een klacht heeft. Graag zouden wij zien dat u deze klacht rechtstreeks met de vrijwilliger en de wijkcoördinator/consulent bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kun u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steunpunt voor Mantelzorgers en Ruggesteun zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep). U kunt dan ook een beroep doen op een vertrouwenspersoon van de MeanderGroep.

Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen:

- via e-mail [klachtencommissieklanten@mgz.nl](mailto:klachtencommissieklanten@mgz.nl)
- via de website [www.meandergroep.com](http://www.meandergroep.com)
- via de klantenservice 0900 699 0 699 (op werkdagen bereikbaar van 08.00 - 18.00 uur)

Heeft u nog vragen? Wij zijn van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur via telefoonnummer 045-2114000



## Wijzigen uw gegevens, geef het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorger meer bent of dat u verhuisd bent.

Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven.

Vergeet niet door te geven als uw e-mailadres wijzigt.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000

Per mail via: [info@mantelzorgparkstad.nl](mailto:info@mantelzorgparkstad.nl)

En uiteraard per post.

Vermeld uw naam, oude adres en uw geboortedatum.

## IN MEMORIAM

### Frits Aarts

Afgelopen september ontvingen wij het trieste bericht over het overlijden van een van onze eerste vrijwilligers bij Ruggesteun, Frits Aarts. Een bijzondere markante man en geliefd bij velen, voor altijd in onze herinnering.

Vanaf 1970 was hij al actief als vrijwilliger bij meerdere organisaties, waardoor hij in 2003 een Koninklijke onderscheiding in ontvangst mocht nemen. In 1993 sloot hij zich aan bij Ruggesteun en bezocht enorm veel cliënten totdat hij vanwege zijn hoge leeftijd en daarmee gepaard gaande ongemakken tot erevrijwilliger werd benoemd. Zijn aandacht ging bij Ruggesteun voornamelijk uit naar mensen met dementie en de terminale zorg. Tot in de laatste jaren van zijn leven bleef hij geïnteresseerd in de medemens en de organisaties waar hij bij betrokken was. Door zijn rustige aard en uitstekend inlevingsvermogen kon hij gemakkelijk contacten leggen met iedereen die een luisterend oor nodig had. Hij was een enorme voorstander en voorvechter van het Levensboek, daar kon hij uren met veel passie over praten met iedereen: "Schrijf je levensverhalen op, maar er een boek van, zodat iedereen in je omgeving jou kent en weet waar je samen over kunt praten. Maar ook voor je nabestaanden is het een schitterend naslagwerk, zodat je niet vergeten wordt." Zijn levensboek is nu ten einde, het boek is gesloten, maar iedereen die hem gekend heeft zal nog menigmaal zijn bladzijden lezen. Frits werd 91 jaar.



## Geleerde lessen van Corona

In augustus 2020 deed de branche organisatie MantelzorgNL een landelijk onderzoek naar de gevolgen van Corona voor mantelzorgers via het nationaal mantelzorgpanel. Met het Nationaal Mantelzorgpanel peilt MantelzorgNL de meningen van mantelzorgers over actuele onderwerpen die met mantelzorg te maken hebben. Dat doen ze via online enquêtes met meerkeuzevragen. We willen hier enkele feiten uit het onderzoek met u delen om de impact van Corona te laten zien maar ook om te leren van deze situatie.

Veel mantelzorgers geven aan dat de Corona maatregelen een negatieve invloed hebben gehad op hun naasten. 70% geeft aan dat dit zo was. Vereenzaming, gemis van activiteiten en structuur in het dagritme werden vaak genoemd als negatieve invloeden van de coronamaatregelen. Dit leidde in een aantal gevallen tot depressiviteit, angst of geestelijke / fysieke achteruitgang bij de naaste. Bij 35 % van de ondervraagden die allen zorgden voor een naaste in de thuissituatie, viel de formele zorg helemaal weg, bij 32 % werd de zorg minder en bij 33% bleef die op het oude niveau, ondanks de lockdown. Vervolgens is aan de groep die geen of minder zorg ontving gevraagd of de zorg weer op het niveau van voor de lockdown is terug gekeerd? Dat bleek bij ongeveer de helft (49%) het geval, bij de anderen is dat nog steeds niet het geval. Het is dan ook niet verwonderlijk dat mantelzorgers van wie de zorgvrager nog niet de zorg conform indicatie ontvangt, zich minder gehoord en gezien voelen door de zorgprofessionals en de organisaties die bij de zorg betrokken zijn.

De periode van strenge coronamaatregelen viel mantelzorgers zwaar. 71% heeft het zwaarder dan normaal ervaren, 5% vond het lichter en de overige ongeveer even zwaar als voor die tijd. Het gevoel 'altijd aan te moeten staan' maakte de periode zwaar voor 70% van de respondenten evenals het zich zorgen maken (63%) van de impact van corona op hun naaste.

Op dit moment (augustus 2020) is de ervaren zwaarte van het zorgen nog steeds hoger dan voor deze periode, ondanks het feit dat de strenge maatregelen deels opgeheven zijn. 1 op de 4 mantelzorgers heeft in het onderzoek aangegeven (zeer) vaak het gevoel te hebben gehad de zorg niet meer aan te kunnen. De angst voor een tweede periode met een lockdown is onder mantelzorgers dan ook groot. De sociale isolatie (geen bezoek mogen ontvangen, gekluisterd zijn aan het eigen huis) is iets dat volgens mantelzorgers absoluut moet worden voorkomen, mochten strengere maatregelen opnieuw nodig zijn. Wat voor de één negatieve invloed heeft gehad, heeft voor de ander een positieve impact gehad. Zo geven ook veel mantelzorgers aan dat ze de periode van lockdown als een tijd van rust en bezinning hebben ervaren. Geen afspraken, geen reistijd naar het werk of doktersafspraken en meer tijd om aan jezelf of aan anderen te besteden. Relaties zijn daardoor verdiept en verbeterd.

Benieuwd naar het hele onderzoek zie: <https://backend.mantelzorg.nl/app/uploads/sites/3/2020/09/Rapportage-Geleerde-lessen-Corona-III.pdf>

## Nu is het beste moment voor mensen die geen tijd hebben<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Uit: [www.omdenken.nl](http://www.omdenken.nl) / Pinterest

## Omdenken, wat is het?

**Vastdenken (vast•den•ken);** Dacht vast; vastgedacht.

Als we worden geconfronteerd met een probleem - wat voor probleem dan ook is, een verregende vakantie, een lichaamsdeel dat hapert - is onze eerste reactie ja-maar. We willen ervan af. Een ja-maar reactie is logisch en begrijpelijk. Wat moet je nu met een probleem.

**Omdenken (om•den•ken);** Dacht om; omgedacht.

Omdenken is een manier van denken om van een probleem juist een mogelijkheid te maken, van een bedreiging een kans of van een ramp een zegen. Bij omdenken ga je niet tegen de ander in, je zegt er niet ja-maar tegen, maar juist ja-en. Daar waar de essentie van contrasteren is dat je de ander niet accepteert, is het de essentie van omdenken dat je de ander juist wel accepteert. Inclusief het "lastige" gedrag. Sterker nog je maakt er gebruik van.

(Uit: Omdenken in communicatie, Berthold Gunster, 2016)

## Waarom het bij problemen soms niet helpt om alleen naar de oorzaak te kijken

Annemargreet Dwarshuis en grondlegger van het Omdenken, Berthold Gunster Weten waarom iets niet werkt, betekent niet dat je weet hoe het wél werkt. Een jonge vader stuurde ons het volgende verhaal. Zijn 7-jarige zoon kon niet slapen. Vader wilde hem helpen en vroeg: 'Heb je ergens pijn?' 'Word je gepest op school?' 'Heb je bij voetbal op je kop gehad?' Maar wat hij ook probeerde, het probleem bleef: geen schermtijd na het avondeten, minder suiker, meer buitenspelen, donkere rolgordijnen. Zelfs loslaten en er geen aandacht meer aan besteden hielp niet. Hij kreeg er zelf nota bene slapeloze nachten van. Wat was nou toch de oorzaak? Wat vader deed doen we allemaal: we denken 'als we de oorzaak van ons probleem weten, nemen we die weg en is de situatie gefixt.' Band lek? Gaatje plakken, klaar. Maar helaas, bij complexe problemen werkt dat niet. Hoe meer je analyseert, hoe meer je graaft in je problemen, hoe erger het vaak wordt.

Op een avond vroeg de jongen: 'Pap, ik wil praten over waarom ik niet kan slapen. Misschien heb ik vandaag niet goed gerekend op school'. Op dat moment realiseerde vader zich: mijn zoon van 7 jaar kan alleen nog maar probleem-praten. Ik heb hem meegesleurd in een negatieve spiraal. Gelijk herinnerde hij zich een zin uit een omdenkboekje: 'kijk niet naar wat er niet werkt, kijk naar wat er wél werkt'. Hij vroeg zijn zoon: 'Wat zou wel werken? Wat heb je nodig?' Zijn zoon fleurde meteen op: 'Dat je een liedje voor me zingt!' Zo gezegd, zo gedaan. Na het liedje en een nachtkus draaide het kind zich tevreden om en sloep in. En zo ging het voortaan altijd. Een paar weken later zat vader gefrustreerd achter zijn PC. Niets lukte. Zijn zoon pakte zijn hand en zei: 'Wat heb je nodig papa? Zal ik anders een liedje voor je zingen?'

(Uit: Column Algemeen Dagblad)

## Geen betere manier om je assertiviteit te oefenen dan praten met marketeers

Drukdrukdruk. Een volle agenda vandaag. Ik zit nog maar net achter de computer als de telefoon gaat. „Een héle goede morgen, mevrouw Dwarshuis.” Ik weet meteen: die man wil me iets verkopen. De meeste mensen zouden nu ophangen, maar daar ben ik niet zo goed in. Mijn hele leven al wil ik een BAP zijn, een Bijzonder Aardig Persoon. Daar probeer ik ook mijn hele leven al vanaf te komen, want soms zijn leveranciers, sollicitanten of klanten domweg onredelijk. En dan moet je weleens bot zijn. Maar dat vind ik dus moeilijk omdat ik altijd aardig gevonden wil worden.

Terwijl de man praat en ik, als altijd, vriendelijk terug doe, typ ik passief-agressief door op mijn computer. Na een zalvende inleiding zegt hij: „U wordt natuurlijk platgebeld over goedkopere energieleveranciers.” (Hoe kan hij dat weten? Is hij helderziend?). Om vervolgens te beginnen over een 'topconstructie' waarmee ik 'heel veel geld' kan verdienen. Ja, tuurlijk joh. Nekharen overeind. „En het kost maar 750 euro per jaar.” Ha, oei, denk ik: ik word een verkoopfuik ingezogen. Zonder nadenken zeg ik: „Dank u wel voor uw informatie. Ik wens u een fijne dag en ga nu ophangen.” Ik wacht zijn antwoord niet af en druk hem weg. Beduusd kijk ik naar de telefoon.



Wat heb ik nu gedaan? Ben ik plotseling assertief? Een ex-BAP?

Dit zou ik vaker moeten doen! Oefening baart kunst. Op internet zal ik vanaf nu altijd de optie 'wilt u worden teruggebeld' aanvinken. En op straat zal ik ja zeggen als iemand me een krantenabonnement/ nieuwe stroomleverancier/wereldnatuurfondslidmaatschap wil aansmeren. Geen betere manier om je assertiviteit te oefenen dan praten met marketeers. Zij zijn niet het probleem, zij zijn juist de bedoeling. Het is een gratis training on the job. Niet met rollenspelacteurs, maar met echte mensen.

(Uit: Verhalen [www.omdenken.nl](http://www.omdenken.nl))

# Omdenken in de zorg: van 'ja, maar' naar 'ja en (nu)'

Naast veel narigheid heeft de coronacrisis in de zorg ook vernieuwingen gebracht die voorheen onmogelijk leken, ziet huisarts Danka Stuijver. 'Als ik weer naar opa en oma mag, dan mag oma mij geen kusjes geven toch?' Mijn zoon (4) kijkt mij - verwachtingsvol aan. 'Klopt schat', antwoord ik. Een tevreden uitdrukking verschijnt op zijn gezicht. Ik ben trots op hem. Hij ziet een voordeel (geen vieze kusjes) in een nadelige situatie (het lang uitgestelde weerzien met opa en oma). Dit is omdenken op kleuterniveau. Hoewel de maatregelen tegen het coronavirus op veel mensen een grote negatieve invloed hebben, biedt de crisis ook nieuwe perspectieven en kansen. De grondlegger van het 'omdenken', Berthold Gunster, beschrijft omdenken als een manier van denken en doen, waarbij je van een probleem een feit en van een feit een mogelijkheid maakt.

Zelfs in de gezondheidszorg, door creatieve denkers vaak bestempeld als log en lastig te veranderen, geldt dat de coronacrisis een 'ja, maar' weet om te buigen in een 'ja en'. En dan blijkt dat zelfs in een lockdown deuren opengaan die voorheen gesloten bleven. Elk jaar is er rond de griepgolf een nationaal beddentekort. Tienduizenden telefoontjes worden gepleegd door huisartsen en specialisten (in opleiding). Voor elke patiënt wordt weer tandenknarsend hetzelfde rijtje ziekenhuizen afgebeld want wellicht is er in de afgelopen uren toch ergens een bed vrijgekomen. Ik voel me dan net een huis-aan-huisverkoper. Leurend met een zieke patiënt. Smekend om een plekje in de herberg. En de patiënt wordt per kostbare ambulance van hot naar her gesleept. Een voorbeeld: een te vroeg geboren tweeling waarbij het ene kind in Groningen en het andere in Amsterdam wordt opgenomen op de neonatale intensive care. Twee verse, maar nu al overspannen ouders die op en neer rijden met moeder half liggend op de achterbank nog herstellend van de rauwe wond van de keizersnede. 'Hoe is het mogelijk dat we dit niet beter kunnen organiseren?' dacht ik toen.

Nu, met de spotlight op het coronavirus, is er eindelijk een goed functionerend landelijk coördinatiepunt voor de verdeling van patiënten over de verschillende ziekenhuizen. Even geen marktwerking maar samenwerking. En dan zie je dat er een weg is waar een wil is.

## Teleconsulten

Al jaren probeert men te innoveren in de gezondheidszorg maar dit proces verloopt stroef. Er wordt eindeloos geagendeerd, gereflecteerd en geëvalueerd voordat ook maar iets nieuws wordt geïmplementeerd. Uiteraard speelt mee dat veiligheid en zorgvuldigheid bij patiëntenzorg zwaar wegen, maar er klinkt ook veel 'ja maar' bij zorgverleners die de hakken in het zand zetten uit angst voor het onbekende. Door corona blijkt dat een gezamenlijk gevoel van urgentie veel obstakels uit de weg haalt.

In een mum van tijd werden veilige kanalen gevonden om op afstand met een patiënt te communiceren. Vaak tot grote tevredenheid van alle partijen. In mum van tijd werden zorgverzekeraars en zorgverleners het eens over de bekostiging van deze contacten.

Zoals Marcel Levi schetste in het blad Medisch Contact is het de hoop dat in de toekomst vele consulten worden omgezet in teleconsulten. Daardoor ontstaat tijd en ruimte voor het beoordelen van patiënten die ook daadwerkelijk een klinische beoordeling nodig hebben en kunnen we het nutteloze en kostbare zorg verslinden tegengaan.

## 'Welvaartsziekten'

Uit onderzoek is gebleken dat de laagst opgeleide man in Nederland gemiddeld achttien jaar (!) korter in goede gezondheid leeft dan de hoogst opgeleide man. Oorzaken zijn armoede, slechte woon- en werkomstandigheden, discriminatie en een ongezonde leefstijl. Juist mensen met een lage sociaal-economische status lijden vaker aan diabetes, hypertensie en overgewicht. Aandoeningen met de achterhaalde benaming 'welvaartsziekten', terwijl een slank en fit lijf tegenwoordig een symbool is geworden van welvaart en succes. En een 'visitekaartje' is op sociale media.

Een gezonde leefstijl is van levensbelang voor mens en maatschappij. Het beeld van patiënten met corona op de intensive care, bij wie bij 80 procent sprake is van overgewicht, lijkt te hebben geleid tot een nationale wake-upcall. Mensen willen hun leefstijl veranderen, maar moeten dan wel weten hoe. Een patiënte zei eens tegen mij dat ze niet snapte dat ze zo zwaar was, want ze at nooit brood, alleen maar luchtige croissantjes. Het ontbrak bij haar niet aan goede wil. Wel aan inzicht en kennis. Het is dus een misvatting dat men inmiddels wel weet wat gezond is.



Of dat roken of overgewicht tekenen zijn van zwakte of luiheid. Van collega's hoor ik dat ze moedeloos worden en het gesprek over leefstijlaanpassingen vaak niet eens meer aangaan. Zelfs niet bij rokende longkankerpatiënten die kans hebben op genezing. Wie is dan zwak of lui, vraag ik me af. De coronacrisis heeft het 'omdenken' in de gezondheidszorg aangewakkerd. Het heeft geleid tot mooie en duurzame veranderingen, maar er is nog meer mogelijk. Mits we het 'ja en' denken durven vast te houden, of beter nog: 'ja en NU!'

(Uit: Volkskrant, Danka Stuijver is huisarts en in mei op zondagen gastcolumnist van volkskrant.nl/opinie.

<https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/omdenken-in-de-zorg-van-ja-maar-naar-ja-en-nu-b9b48bd1/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.nl%2F>



"Als woorden ook afstand moesten houden kon ik lezen wat er tussen de regels gezegd werd"<sup>1</sup>

"Toen ik mijn grenzen leerde kenen, heb ik ze meteen een stukje verlegd"<sup>1</sup>

"Problemen zijn niet het probleem; onze verwachtingen zijn het probleem"<sup>2</sup>

"Niets doen is ontzettend moeilijk, je weet nooit wanneer je klaar bent"<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Uit: [www.omdenken.nl](http://www.omdenken.nl) / Pinterest

<sup>2</sup>Uit: Omdenken, kijk-denk-creëer, Berthold Gunster



## Een terugblik op het jaar dat de geschiedenisboeken in gaat

Zoals al in het voorwoord aangegeven zal 2020 een jaar zijn dat de geschiedenisboeken in gaat. Voor de hele wereld maar ook voor ons kleine wereldje op kantoor van het Steunpunt en Ruggesteun. De pandemie bracht een ervaring die de meeste mensen in hun leven nog niet eerder hadden meegemaakt. In onze vlotte leefwereld waar alles lijkt te kunnen en te mogen, de bomen tot aan de hemel groeien en de maakbaarheid van het leven een hoofdrol speelt, blijkt dat beeld ineens bijgesteld te moeten worden. Opeens was er een virus dat we nog niet kenden en dat desastreuze gevolgen kon hebben voor de gezondheid. Angst, onzekerheid en het ontbreken van kennis zorgde voor een ommezwaai in ons zo vrije leven. Er is in dit Ruggesteuntje al veel over gezegd: het was veel, het was heftig en intens maar het heeft ons ook wat gebracht.

Ook voor ons op kantoor was het een heftig jaar, niet alleen vanwege Corona, maar vanwege het verlies van onze lieve collega Tamara. Onze rots in de branding, het boegbeeld van Ruggesteun, de bikkelaar, de eeuwige positivo die de meest oneerlijke strijd niet heeft kunnen winnen. En gestreden heeft ze! We hebben van haar geleerd en zullen haar nooit vergeten. Er staat een foto op ons kantoor. Tamara was Ruggesteun en Ruggesteun zal altijd een beetje van Tamara blijven.

Wij hebben bij al deze life-events een enorme saamhorigheid ervaren. In de eerste lockdown werden de schouders eronder gezet, taken verschoven, uitgeholpen op andere afdelingen en vooral geprobeerd om het contact met mantelzorgers en vrijwilligers te behouden, helaas dan niet fysiek maar via de telefoon. Het was hartverwarmend om te horen hoe mensen dat waardeerden. Ook de telefoontjes die onze vrijwilligers wekelijks met hun klant pleegden werden bejubeld. Iedereen deed wat hij kon om alternatieven te zoeken binnen de afgekondigde maatregelen. Maar ook bij het verlies van Tamara was de saamhorigheid groot. Het condoleanceregister werd druk bezocht en we stonden in groten getale langs de weg toen er een erehaag gevormd werd tijdens haar uitvaart. Ik ben dan ook dankbaar en trots op het feit dat we met alle vrijwilligers en collega's dit team vormen. Een team met allemaal mensen die compassie hebben en omkijken naar elkaar.

Laten we dat voor het nieuwe jaar vast houden!



"Wil je snel gaan  
ga alleen,  
wil je ver komen  
ga samen"<sup>1</sup>

"Leer van de fouten  
van anderen.  
Je hebt niet genoeg  
tijd om ze allemaal  
zelf te maken."<sup>2</sup>

"Geluk is blijven  
verlangen naar  
wat je al hebt"<sup>3</sup>

"Vooruit is niet  
altijd rechtdoor"<sup>3</sup>

"Soms moet je afstand  
nemen om  
dichter bij de  
oplossing te komen"<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Uit: Keniaans gezegde, [www.omdenken.nl](http://www.omdenken.nl)

<sup>2</sup> Uit: Dalai Lama, [www.omdenken.nl](http://www.omdenken.nl)

<sup>3</sup> Uit: <https://www.omdenken.nl/inspiratie-en-verhalen?soort=tegels>



# De koppige ezel en de zoete distel

Karl Heinrich Waggener

Te zelfder ure dat Jozef in de droom vernam dat hij met zijn gezin moest vluchten voor de toorn van Herodes, wekte de engel ook de ezel in de stal. "Sta op!" riep hij van omhoog, "je mag de maagd Maria met de Heer naar Egypte dragen." Dat stond de ezel helemaal niet aan. Hij was niet zo'n erg makke ezel, hij was eerder een beetje weerspanning van aard. "Kan je dat niet beter zelf opknappen?" vroeg hij gemelijk. "Je hebt toch vleugels en ik moet alles maar op mijn rug zeulen. En waarom meteen naar Egypte, 't is me nogal een eind!". "Zeker is zeker" zei de engel, en dat was een van die spreekwoorden die zelfs een ezel begrijpt. Maar toen hij de stal uit draafde en zag wat voor vracht de Heilige Jozef voor hem bij elkaar had gesleept, het beddengoed voor de kraamvrouw, een pak luiers voor het kind, het kistje met goud van de koningen en twee zakken met wierook en met mirre, een kaas en een stuk rookvlees van de herders, de waterzak en dan nog Maria zelf met het kind, allebei weldoorvoed, toen begon hij meteen weer hard te sputteren. Niemand die hem begreep, behalve het kindje Jezus. "Altijd hetzelfde liedje" zei hij, "bij zulk bedelvolk. Ze komen aanzetten met niets en even later hebben ze een vracht waar twee paar ossen een kluif aan hebben. Ik ben toch geen hooiwagen" zei de ezel, maar hij leek er wel op toen Jozef hem bij zijn halster pakte, want zijn hoeven waren nog maar nauwelijks te zien. De ezel zette zijn rug op om zijn vracht wat beter op zijn plaats te krijgen en toen waagde hij de eerste stap.



Heel voorzichtig, want hij dacht dat de hele toren over hem heen in elkaar zou storten zodra hij een voet verzette. Maar o wonder, eensklaps voelde hij zich merkwaardig licht op zijn poten staan, net alsof hij zelf werd gedragen, ja hij huppelde zelfs over stenen en stronken in het duister voort. Maar het duurde niet lang of ook dat maakte hem nijdig. "Drijven ze nou der spot met me?" mopperde hij. "Ben ik soms niet de enige ezel in Bethlehem die vier zakken gerst tegelijk kan dragen?" En opeens plantte hij zijn poten stokstijf in het zand en kwam niet meer van de plaats. "En laat hij me nu maar eens durven slaan" dacht hij bitter, "dan gaat de hele santekraam zo de greppel in." Maar slaan dat deed Jozef niet. Hij tastte onder het beddengoed naar de oren van de ezel om hem daartussen te kroelen.



"Loop nog een eindje" zei Jozef zacht. "Zo meteen gaan we rusten." De ezel slaakte een zucht en zette zich weer in draf. "Dat moet een grote heilige verbeelden" dacht hij, "en hij weet nog niet eens hoe je een ezel drijft!" Inmiddels was het dag geworden en de zon stond te branden aan de hemel. Jozef vond wat struikgewas, dat schraal en doornig in de woestijn stond en in de schamele schaduw daarvan wilde hij Maria laten rusten. Hij laadde af en sloeg vuur, om soep te koken. De ezel zag het wantrouwig aan. Hij wachtte op zijn eigen voer, maar alleen om het te versmaden. "Ik vreet nog liever mijn eigen staart op" mompelde hij, "dan hun vunzige hooi." Maar er was geen hooi, zelfs geen bek vol stro, Jozef had dat in zijn bezorgdheid om zijn vrouw en kind totaal vergeten. Meteen kreeg de ezel een ontzettende honger. Hij liet zijn ingewanden zo luid knorren, dat Jozef ontsteld om zich heen keek, omdat hij dacht dat er een leeuw in het kreupelhout zat.

Ondertussen was de soep klaar gekomen en ze gingen eten, dat wil zeggen Maria at en Jozef lepelde daarna de rest op en het kind dronk aan de borst van zijn moeder. Alleen de ezel stond erbij en had zelfs geen sprietje om op te kauwen. Er groeide daar niks niemendal, behalve distels tussen de stenen. "Goede genade!" zei de ezel boos en stak een hele toespraak af tegen het kindje Jezus, een ezelstoespraak weliswaar, maar zo uitgekookt, zo scherpzinnig en duidelijk als maar zijn kon, over alles waar het lijdende dierendom Gods over te klagen had. "I-A!" riep hij tot besluit en dat betekent: "Zowaar ik een ezel ben." Het kind hoorde alles oplettend aan. Toen de ezel uitgesproken was, bukte het, brak een distel af en bood hem de ezel aan. "Goed" zei die tot in 't diepst van zijn ziel beledigd. "Ik zal wel distel vreten. Maar in je wijsheid kun je vooruit weten wat er gebeuren gaat. De stekels steken dwars door mijn buik en daar ga ik aan dood, en dan moet je eens zien wie er in Egypte komt!" Woedend beet hij op het harde gewas en toen bleef zijn bek van verbazing openstaan. De distel smaakte helemaal niet zoals hij had verwacht maar naar de zoetste honingklaver, naar het geurigste kruid. Niemand kon zich zo iets kostelijks voorstellen, hooguit een ezel. En voor deze ene keer vergat het grauwte al zijn wrok. Hij bracht zijn lange oren eerbiedig boven zijn kop bij elkaar, wat bij een ezel hetzelfde is als wanneer een van ons de handen vouwt.

(Uit: "Er stond een ster. Kersvertellingen".)



## Mantelzorg inloopbijeenkomsten

In verband met de Corona maatregelen zijn wij genoodzaakt om tot het einde van het jaar geen inloopbijeenkomsten voor mantelzorgers te organiseren. In het nieuwe jaar zal bekeken worden aan de hand van de geldende corona maatregelen of het opstarten van de inloopbijeenkomsten voor mantelzorgers en cursussen mogelijk zijn. Voor meer informatie verwijzen we u naar onze website, facebookpagina of neem telefonisch contact met ons op, 045-211 4000.

## Aangepaste openingstijden kerstperiode

Tijdens de kerstperiode zijn we op aangepaste tijden telefonisch bereikbaar:

Donderdag 24 december: 8.30 - 15.00

Vrijdag 25 december: GESLOTEN

Maandag 28 december: 8.30 - 16.30

Dinsdag 29 december: 8.30 - 16.30

Woensdag 30 december: 8.30 - 16.30

Donderdag 31 december: 08.30 - 15.00

Vrijdag 1 januari: GESLOTEN

## Nieuwe en gestopte vrijwilligers

...wij 4 nieuwe vrijwilligers van harte welkom mogen heten, namelijk:

Annelies Keulers, groep Parkstad

Wil Knips, groep Bocholtz

Christa Kleuters, groep Bocholtz

Marios Palm, groep Nuth

...wij helaas afscheid moeten nemen van 7 vrijwilligers, namelijk:

Rob Zwaak, groep Heerlen

Rebecca Hooiveld, groep Parkstad

Tiny Helebrand, groep Kerkrade

Natasja Hanssen, groep Landgraaf

Bjorn Linden, groep Heerlen

Hannie Meede, groep Landgraaf

Suella Broeksmit, groep Heerlen

**Hartelijk bedankt voor jullie inzet!**



## Chocolademousse met kersen

### Ingrediënten (6 personen)

- 200 g pure chocola (70%)
- 1 blikje (400 g) pitloze kersen in siroop
- 200 ml double cream of slagroom
- 4 grote eieren
- 2 el lichte basterdsuiker

### Bereiding

Smelt de chocolade in een hittebestendige kom op een pan zachtjes pruttelend water en laat het 10 minuten afkoelen. Giet de kersen intussen met siroop en al in een koekenpan met anti-aanbaklaag op matig vuur, laat de siroop een beetje inkoken en neem de pan van het vuur. Klop de room tot zachte pieken. Splits de eieren, doe de dooiers met de suiker bij de room en klop het door elkaar. Doe een snufje zout bij de eiwitten en klop ze met een schone garde super stijf. Spatel de afgekoelde chocolade door de room en spatel het mengsel vervolgens door het opgeklopte eiwit. Verdeel de mousse in laagjes over zes glazen of kommetjes, met de kersen en siroop er een beetje willekeurig tussen. Garneer de porties met een paar mooie kersen.

Uit: <https://www.24kitchen.nl/recepten/chocolademousse-met-kersen> © 2017 Jamie Oliver

## Thema volgende Ruggesteuntje

Wat als je zorgt voor je eigen kind? In het volgende thema willen we hierop ingaan. Wat betekent het voor ouders en een gezin als je een kind hebt dat meer ondersteuning nodig heeft? Welke mogelijkheden zijn er voor deze kinderen, ouders en gezinnen. En waar kun je terecht met vragen? Dit zijn vragen waarop we in willen gaan in het volgende Ruggesteuntje. Wil je een bijdrage leveren dan stuur je kopij in voor 1 januari naar [info@mantelzorgparkstad.nl](mailto:info@mantelzorgparkstad.nl)

## Kerstgedicht

in onze boom  
 groen als nooit tevoren  
 brandt één lampje niet  
 het valt niet op  
 het zit niet van voren  
 eigenlijk niemand die het ziet  
 het lampje is  
 niet stuk of zo  
 het geeft gewoon geen licht  
 en wij.....  
 wij laten het gebeuren  
 het zit toch niet in het zicht  
 maar ergens in de nacht  
 als alle lichtjes doven  
 zien wij soms  
 onverwacht en haast niet te geloven  
 dat ene lichtje  
 stilletjes fonkelen  
 warmer, mooier dan de rest  
 en weten wij weer  
 dat elk lampje  
 wil schijnen met de kerst.  
 (Toon Hermans)

Wij wensen iedereen mooie feestdagen toe  
 en een gezond en gelukkig 2021.



Alle afbeeldingen zijn verkegen van

<https://www.pexels.com/nl-nl/zoeken/gratis%20afbeeldingen/>



## Van je probleem een mogelijkheid maken

Het gewone bijzonder maken en het bijzondere gewoon maken.

Het kost tijd om omdenken te leren, maar het werkt. In feite gebruik je de energie van het probleem om om te buigen naar iets positiefs. De allereerste stap is dat je het probleem als een feit ziet. Je gaat niet op een ja - maar manier denken, maar op een ja- en manier. Je gaat nieuwe mogelijkheden zien. In feite start je met een feit en je gaat kijken wat je daarmee zou kunnen doen. Het kenmerkende van omdenken is, dat je het probleem niet gaat oplossen, je werkt het ook niet weg, maar je gebruikt het in je eigen voordeel.

Als consulent informele zorg heb ik veel geleerd van de mensen die ik in mijn werk ontmoet, ik heb het dan niet alleen over collega's, maar zeker ook over alle mantelzorgers, hulpvragers en vrijwilligers die ik mag ontmoeten. Vooral in deze huidige tijd van Corona heb ik gezien dat van veel problemen die een feit zijn, mogelijkheden zijn gemaakt, een enorme creativiteit kwam naar boven. Uit het minder (fysiek) contact met elkaar kunnen hebben, is op een andere manier heel veel contact ontstaan. De ontelbare kaartjes die geschreven zijn, het beeldbellen, het pannetje soep bij de deur afzetten, boodschappen voor iemand meenemen, de beertjes die her en der voor de ramen stonden etc etc etc. Voor mij heeft dit ook met zingeving te maken, het werkt positief naar jezelf, maar ook naar de ander. Het geeft verbondenheid.

Kijken naar mogelijkheden kan heel uitdagend zijn, maar ook een gelukkiger mens van je maken. In mijn werk heb ik mensen ontmoet die zich b.v. eenzaam voelen en zich steeds meer gaan isoleren van de buitenwereld, de focus ligt dan op wat niet gaat. In gesprek kom je erachter dat er veel kwaliteiten zijn die echter ondergesneeuwd zijn, door de focus op de kwaliteiten te leggen ontstaan er mogelijkheden. Hoe kun je je kwaliteiten weer gaan inzetten? Vrijwilligerswerk kan hier heel geschikt voor zijn. Je wordt er een gelukkiger mens van, je geeft meer betekenis aan jezelf en aan de ander. Er hoeft niet altijd voor de oplossing gekozen te worden dat er een vrijwilliger naar jou toe komt, in veel gevallen zal dit de juiste oplossing zijn, maar het is zeker waar dat je het soms ook kunt omdraaien.

Kijken naar de kracht van iemand vind ik heel belangrijk in mijn werk. Wat niet goed gaat, dat weet iedereen wel van zichzelf, teveel focus hierop is ja - maar. Aandacht voor wat wel kan of weer kan is focus op ja - en. Voor veel mantelzorgers heb ik bewondering dat ondanks het verlies dat er vaak is, toch oog is voor de mogelijkheden die er zijn. Oprecht luisteren en juiste vragen stellen is hierin belangrijk. Ja - en is een proces, een proces om tot acceptatie te komen. Hoe mooi is mijn werk dat ik in dit proces een (kleine) rol mag spelen.

Marjan Boumans

