



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Een lichtpuntje zijn

Ik keek dagelijks naar het nieuws. Uit interesse: wat is er gebeurd in de wereld. De laatste maanden kijk ik af en toe eens. Alle berichten van oorlog en gevolgen daarvan, ik stop mijn kop even in het zand. Dit Ruggesteuntje gaat over 'hoop' en 'lichtpuntjes' iets waar de hele wereld op dit moment vrachten van nodig heeft zo lijkt het. Maar ook in kleinere kring is hoop onontbeerlijk. Als je het woord 'hoop' opzoekt dan staat er: "Hoop is de onzekere verwachting dat een bepaalde gebeurtenis zal plaatsvinden. Er zijn twee tegengestelden van hoop: wanhoop als de kans op de gewenste gebeurtenis verkeken lijkt, of vrees als de (onzekere) verwachting een ongewenste gebeurtenis betreft." Ik moest die zin twee keer lezen maar beide verklaringen zijn negatief getint terwijl voor mij hoop net een positieve intonatie heeft.

Rondom de feestdagen en bovenal tijdens de jaarwisseling is er tijd voor reflectie. Even terugkijken naar het jaar en vooruitblikken naar de toekomst. Het jaar 2022 was enerverend.

Corona was er nog steeds en zoals het er nu naar uitziet wordt het een 'blijvertje' waar we hopelijk beter tegen bestand zijn. De oorlog vlakbij die zoveel consequenties heeft voor zoveel mensen verder weg maar ook dichtbij. De vluchtelingenstroom van mensen die hun leven niet meer zeker zijn en op pad gaan op zoek naar een nieuwe plek om hun leven in veiligheid te kunnen leven. De prijzen die de pan uit rijzen en mensen die de eindjes niet meer aan elkaar geknoopt krijgen.

Daarnaast was 2022 ook warm en zonnig. Waren er vrijwilligers en mantelzorgers die bij nacht en ontij nog altijd klaar staan voor de ander. Waren mensen weer blij na alle lockdowns, samen te kunnen komen. Elkaar weer te treffen en een ouderwetse knuffel te kunnen geven. Kortom: er waren en er zijn lichtpuntjes, soms moet je gewoon wat verder zoeken.

Inhoudsopgave

Een lichtpuntje zijn	1
Gespreksgroepen en cursus	2
Afscheid Hella	3
Ervaringsdeskundige Marianne aan het woord	4
Ervaringsdeskundige Mariëtte aan het woord	5
Verhaal	6
Ervaringsdeskundige Helen aan het woord	8
Recept en wist je dat?	9
Lichtpuntje en kerstgroet	10
Wijzigen gegevens	11
Interview, over lichtpuntjes gesproken	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
<https://www.facebook.com/ruggesteun.parkstad/>



Gespreksgroepen voor mantelzorgers

Mantelzorgers maken doorgaans hetzelfde mee en kunnen hierin veel voor elkaar betekenen. In een groep kunnen zij door begrip, tijd, aandacht en het delen van ervaringen vaak beter grip krijgen op hun gezamenlijke onderwerp. Het gelijkwaardig delen van de ervaringen en het samenzijn is een groot goed. Het delen van zorgen, kunnen vragen hoe de ander iets aanpakt, emotioneel ondersteunen en het uitwisselen van praktische tips staan centraal. Er wordt steun en (h)erkenning bij elkaar gevonden.

Er zijn twee begeleiders aanwezig die zelf ervaring hebben met het bieden van mantelzorg. Mocht u voorafgaande meer informatie wensen? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer: 045-2114000 of via info@mantelzorgparkstad.nl. En lees de interviews van de drie ervaringsdeskundige in dit Ruggesteuntje!

Kijk voor de actuele datums en locaties in onze agenda op de website: www.mantelzorgparkstad.nl

Voor de gespreksgroepen zijn wij nog altijd op zoek naar een ervaringsdeskundige (vrijwilliger) voor de volgende gemeenten: Beekdaelen, Brunssum, Heerlen, Simpelveld en Voerendaal

Kijk op onze website voor meer informatie over de rol van een ervaringsdeskundige (vrijwilliger).

<https://www.mantelzorgparkstad.nl/ruggesteun/heb-jij-een-hart-voor-vrijwilligerswerk>

Cursussen rondom thema dementie

Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad heeft de cursussen rondom het thema dementie in een nieuw jasje gestoken. Vanaf januari 2023 gaan we live!

Hoe ziet het nieuwe jasje eruit? Dat vertellen wij u graag.:

1. De bijeenkomst 'Weet dat ik vergeet':
 - Deze twee uur durende bijeenkomst is voor iedereen die op enigerlei wijze als mantelzorger betrokken is bij de zorg voor iemand met een vorm van dementie. Dit kunnen partners, kinderen, familieleden of anderen betrokkenen uit de eigen persoonlijke relatie zijn. De bijeenkomst staat in het teken van kennisoverdracht over dementie en het brein.
2. De bijeenkomsten 'Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?':
 - Deze bijeenkomsten bestaan uit drie dagdelen van elk 2 uur en zijn slechts toegankelijk voor mantelzorgers na het volgen van bijeenkomst A 'Weet dat ik vergeet'. In deze bijeenkomsten staan o.a. de volgende thema's centraal:
 - Hoe zorg ik voor mezelf?
 - Wat zijn energiegevers en energievreters?
 - Wie kan mij helpen?

Op onze website kunt u alle datums en tijdstippen vinden. Ook kunt u daar lezen hoe u zich hiervoor kosteloos kunt aanmelden. Wilt u eerst meer informatie of neemt u liever telefonisch contact met ons op dan kan dat natuurlijk ook.

U kunt ons bereiken via:

info@mantelzorgparkstad.nl of 045- 211 4000



Beste mantelzorger, familie/naaste,

Met ontzettend veel plezier en passie heb ik de afgelopen 11 jaar voor Ruggesteun en het Steunpunt voor Mantelzorgers gewerkt. Vanuit de grond van mijn hart wil ik dan ook de vele mooie mensen die ik heb mogen ontmoeten bedanken. Elk eind is een nieuw begin. Ik zie erg uit naar mijn nieuwe uitdaging en kijk met erg veel warmte terug op de afgelopen periode.

Warme groet,
Hella Senden

**Geef elkaar hoop
dan gaat alles goed,
geef elkaar hoop,
als je elkaar ontmoet.**

**Niet met dure woorden,
een rede of een preek,
nee, zo maar bij de slager
of in de apotheek.**

**Op een caféterrasje
of in de bioscoop,
al is het nog zo vluchtig,
maar geef elkaar hoop.**

Toon Hermans

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen 5 nieuwe vrijwilliger welkom heten, namelijk:

José de Vlieger, Voerendaal
Sanne Linssen, Voerendaal
Margriet Verstegen, Brunssum
Sandra van den Berg-Paffen, Kerkrade

We moeten helaas afscheid nemen van 3 vrijwilligers, namelijk:

Hay Scheepers, Voerendaal
José Buskens, VPTZ, Nuth
Judith Beusen, Heerlen

Hartelijk bedankt voor jullie inzet!

Wil jij wat van je tijd inzetten om een ander een leuk moment te bezorgen?

Bij Ruggesteun zijn we op zoek naar mensen die wat willen betekenen voor een ander. Dit kan al met een paar uurtjes per week, per twee weken, per maand of zo nu en dan. Jouw agenda is leidend!

Vind je het leuk om tijdens een wandeling met iemand Parkstad te verkennen? Of wil jij met iemand mee naar het ziekenhuis die dit niet meer alleen kan? En wat dacht je van het samen drinken van een kopje koffie? Dat drinkt toch net wat gezelliger dan alleen. Vind je ook niet? Kort om, genoeg kleine wensen die we samen kunnen vervullen.

Kijk op onze website: <https://www.mantelzorgparkstad.nl/ruggesteun/heb-jij-een-hart-voor-vrijwilligerswerk> voor alle mogelijkheden!

Ben jij nieuwsgierig geworden en wil je direct contact: bel of mail ons gerust. Appie en Silke zitten klaar aan de telefoon!

Ervaringsdeskundige Marianne aan het woord

Wat heeft ervoor gezorgd dat jij aan de slag wilde als ervaringsdeskundige vrijwilliger?

Ik was aan het werk als coördinator. Dat vond ik erg leuk. Ik ga graag met anderen om waarbij ik graag een luisterend oor bied. Dat bemerk ik ook in mijn privé-omgeving. Ook daar vinden mensen mij om hun verhaal met mij te delen. Daarbij hoef ik niet klaar te staan met antwoorden of oplossingen. Die heb ik overigens ook zelden. Ik sta niet in de schoenen van de ander. Luisteren is vaak al voldoende. Toen ik me aanmeldde voor de zelfregiegroep wist ik inhoudelijk nog niet precies wat er van mij werd verwacht. Ik had er zelf een voorstelling van gemaakt.

Waardoor voelde jij je dan aangetrokken tot de vacature?

Nou, op de eerste plaats de verbinding met andere mensen. Dat doe ik graag. Ik ben een mensenmens. Dat was de drive om me daarvoor aan te melden. Mijn gedachte was dat ik gaande de rit kon ondervinden of mij deze rol zou passen. Ik ben er heel open ingestapt.

Als vrijwilligerscoördinator ben je hoofdzakelijk individueel aan het werk. Dit betreft een groepsproces. Schrikt je dat niet af?

Nee, want ik heb tijdens ander vrijwilligerswerk ook altijd met groepen gewerkt. Ik heb zelfs voor de groep gestaan. Dat schrikt me helemaal niet af.

Je zegt dat je voor de groep hebt gestaan. Is dit dan nu anders?

Ja, dat is anders. Heel anders. Ik leer hier ook van. Het is echt heel anders. Ik heb voor de groep gestaan en dan stel je jezelf als professional op. Ondanks dat ik het niet wil, kijken mensen dan ook naar je op. Dat gebeurt omdat jij dan degene bent met de kennis. Als ervaringsdeskundige vrijwilliger ben je onderdeel van de groep. Dat maakt de drempel tussen ons allen lager. De drempel behoort bij deze groep ook laag te zijn. We hebben inmiddels ook ondervonden dat dit werkt. Ook jezelf kwetsbaar durven opstellen helpt. Niemand hoeft tegen de ander op te kijken.

Dus je eigen ervaringskennis heeft in deze groep ook een plaats? Zonder meer, ja. En ik doe nog steeds ervaring op. Ik leer mede bij door de groep. Dat vind ik erg fijn. Dat moet ik wel zeggen. Dit was trouwens ook een verrassing voor mezelf. Ik merk dat dit zo is en dat heeft voor mij zeker een meerwaarde.

Waarom was het een verrassing? Wat had je verwacht?

Ik ben altijd gewend om me als professional voor de groep op te stellen. Nu vind ik het fijn dat ik er onderdeel van ben. Uiteraard neem ik mijn rol en verantwoordelijkheid op de momenten dat de situatie erom vraagt. Verder is het de groep die met elkaar aan de slag is. Ik hoef me niet meer als professional op te stellen. Dat was voor mij verrassend. Ik bemerkte dat deze positie mij ook past en dat dit ook functioneert. Dat werkt trouwens nog veel beter. Mensen praten met elkaar en voelen zich niet geremd. In Landgraaf hebben we dit met elkaar bereikt. De kracht komt uit de groep.



In het verleden heb je met groepen gewerkt en als vrijwilligerscoördinator ben je vooral individueel aan het werk. Dit is dus voor jou weer een hele mooie aanvulling? Ja, zonder meer. Beiden is heel erg leuk om te doen. Ik ben er geheel blanco ingestapt en heb gedacht dat ik het t.z.t. wel zou ervaren. Zo ben ik ook destijds bij Ruggesteun binnengekomen. Ik wilde gewoon iets anders doen. Via via heb ik destijds vernomen dat er een vrijwilligersvacature beschikbaar was. Gaande de rit heb ik invulling gegeven aan het werk van de vrijwilligerscoördinator. De Coronapandemie heeft uiteraard roet in het eten gegooid. Maar daarna heb ik mijn werkzaamheden goed kunnen oppakken, vormgegeven en ik vind het schitterend om te doen.

Wat heeft de zelfregiegroep jou aan lichtpuntjes opgeleverd?

Ik ben een ervaringsdeskundige vrijwilliger c.q. mantelzorger met mijn eigen verhaal. Juist doordat ik onderdeel mag zijn van deze groep krijg ook ik nieuwe energie en doe ik nieuwe ideeën op. Ondanks dat er zeer zeker ook verdrietige thema's worden besproken zie ik dat de mantelzorgers herkenning bij elkaar vinden. Dat is het centrale lichtpunt in de groep.

En als ik jou zou vragen om anderen te enthousiasmeren om ook als ervaringsdeskundige vrijwilliger aan de slag te gaan. Wat zou je dan aan hun vertellen?

Dat het ontzettend veel voldoening geeft. Dat is misschien wel wat iedereen zou zeggen, maar het is werkelijk zo. Je gaat met een heel volstaan gevoel naar huis en je voelt dat je voor een ander iets hebt kunnen betekenen. En dat is zowel in de groep, als individueel in de wijk, het geval. Ook in de wijk bied je een luisterend oor en heb je een gesprek van mens tot mens. Mensen zijn blij als ze hun verhaal kwijt kunnen. Dat alleen al is voldoende. Het vraagt ook geen grote tijdsinvestering. Ik ben zelf ervaringsdeskundige vrijwilliger in zowel Landgraaf als Kerkrade. Het betreft 2 1/2 uur per maand. Voorafgaande krijg je dan een cursus, maar goed dat zie ik als zelfontwikkeling. Vanuit Ruggesteun krijgen we ook inspiratiesessies aangeboden voor onze zelfontwikkeling als vrijwilliger. Mocht iemand meer informatie willen ontvangen dan wil ik hen best meer uitleg geven.

Dus jij bent ook een lichtpuntje voor hen!

Ja, eigenlijk misschien wel.

Ervaringsdeskundige Mariëtte aan het woord

Wat heeft ervoor gezorgd dat jij aan de slag wilde als ervaringsdeskundige vrijwilliger?

Ik vond het een hele uitdaging. En daarbij ben ik een mensenmens. Ik heb dan ook al heel veel situaties in mijn persoonlijke leven alsook in het vrijwilligerswerk meegemaakt. Ik vind het gewoon prettig om iets voor andere mensen te kunnen betekenen. En ook om er zelf iets van te mogen leren. Het geeft jezelf ook een gevoel van voldoening als je in zo'n groep zit en je hoort de verhalen die mensen allemaal meemaken. Vaak gaat het alleen maar om het luisteren. Daar zijn de mensen al heel blij mee. Ze komen van tevoren of achteraf toch nog even naar je toe en geven aan dat ze blij zijn dat ze er weer zijn en dat ze er veel aan hebben. Ik vind die persoonlijke contacten ook heel belangrijk.

Waar zat voor jou de uitdaging dan in?

Nou, meer dat je jezelf afvraagt of je het wel aankan en of je daar wel goed genoeg voor bent? Ja, toch wel een beetje aan jezelf twijfelen op dat moment. En als ik dan nu terugkijk op de weken die al hebben plaatsgevonden dan kan ik alleen maar zeggen dat ik er gewoon heel graag naartoe ga. Ik heb ook altijd een heel voldaan gevoel. Dit is voor mij echt een lichtpunt. Daarnaast ben ik natuurlijk ook nog vrijwilliger in thuisituaties. Daar is mijn vrijwilligerswerk mee begonnen. Dat doe ik wel bijna 20 jaar.

Waarom kies je nu voor vrijwilligerswerk binnen een groep in plaats van een nieuwe inzet bij iemand thuis?

Omdat ik dat al zo lang doe. Ik heb juist ook de afwisseling nodig. Afwisseling en een uitdaging, dat is wat ik nodig had. Kijk, je doet vrijwilligerswerk niet alleen voor de ander. Je doet het ook voor jezelf. Ik kan wel thuis zitten, maar ja, op een gegeven moment heb je het huis ook wel gepoetst. Ik wil juist eropuit en iets voor de ander kunnen betekenen.

Dat is een mooie uitdaging.

Ja dat bevalt prima.

Wat heeft de zelfregiegroep jou aan lichtpuntjes opgeleverd?

De lichtpuntjes zijn de contacten met anderen. Zo kwam ik toevallig tijdens de zelfregiegroep een oude bekende tegen. Ik ontmoette hem geregeld bij de kapel. Nu zagen we elkaar weer en kwamen we weer in gesprek. En zo volgt het ene verhaal op het andere. Herinneringen worden over en weer gedeeld. Ik zie hem stralen en ben dan blij dat ik ook hem een mooie herinnering heb mogen teruggeven. Ik heb bewust gekozen om ervaringsdeskundige vrijwilliger binnen de groep van Landgraaf te worden. Ik ben van Landgraaf en vind het dan ook wel een lichtpuntje als ik een bekende zie. Zo kwam ik ook een mevrouw tegen die ik kende van de tijd dat onze kinderen samen op de basisschool zaten. Dat is voor hun wellicht leuk maar voor mij ook.

Het is wel mooi dat je dat benoemt. Soms willen mensen bewust geen vrijwilliger zijn in de omgeving waar ze geboren, getogen of nog woonachtig zijn. Wat natuurlijk ook heel begrijpelijk is. Voor jou zijn dat dan echt de cadeautjes van de dag.

Je benoemde dat je twijfelde aan jezelf t.a.v. de vacature. Hoe kijk je daar nu op terug?

Ach, ik kan dat wel! Nou ja, alle gekheid op een stokje, maar ik mag mezelf best wel een complimentje geven. Ik denk wel dat ik in die 20 jaar vrijwilligerswerk heb geleerd hoe om te gaan met moeilijke momenten, pijnlijke verhalen en emoties van mensen. Want ze maken best heel veel mee. Ik heb wel geleerd om dat niet mee naar huis te nemen en daar te veel mee bezig te zijn.

Voelen mensen zich vrij om zo'n verhaal in de groep te delen?

Jazeker. Ik geef mensen ook wel een compliment. Als ze hun emoties delen geef ik wel aan dat het heel fijn is dat ze dat durven te doen. En dat mag ook in de groep. Je merkt dat het mensen goed doet als ze zich kunnen uiten en hun gevoelens mogen delen. Er is sprake van onderling vertrouwen in die groep. Daarbij delen ze ook tips met elkaar. Ze weten niet altijd allemaal wat er mogelijk is. En je ziet ook dat mensen zich herkennen in het verhaal van de ander. Zo leren we over en weer van elkaar. Niks moet. We hebben ook met elkaar afgesproken dat alles wat daar besproken wordt binnen de groep blijft. De mensen zoeken ook tijdens de pauze steun bij elkaar. Ze staan dan nog wat langer stil bij wat er is gezegd of bij hun eigen ervaringen. Ze zijn lichtpuntjes voor elkaar.

Sommige onderwerpen zullen wat zwaarder zijn. Worden er ook luchtige onderwerpen gedeeld?

Jazeker, er worden ook hele mooie momenten gedeeld, er wordt met elkaar gelachen. Mantelzorg is niet alleen maar zwaar, er zijn ook hele mooie momenten. Er worden ook andere momenten van het leven gedeeld, bijvoorbeeld als iemand oma wordt. Ook hier is aandacht voor. Het is natuurlijk ook gewoon een ontmoetingsplek. Ze ontmoeten elkaar en zijn even weg van de situatie thuis. De gezamenlijke ontmoeting zorgt er ook voor dat mensen zich m.b.t. hun eigen situatie niet meer zo alleen voelen.

En als ik jou zou vragen om anderen te enthousiasmeren om ook als ervaringsdeskundige vrijwilliger aan de slag te gaan. Wat zou je dan aan ze vertellen?

Als je een paar uurtjes tijd hebt dan kun je al heel veel voor een groep mensen betekenen. Alleen al doordat je het mogelijk maakt dat ze bij elkaar kunnen komen. Wat ik ook wel fijn vind is dat je geen leidende functie hebt. Het is een zelfregiegroep. Ik moest daar wel aan wennen. Je bent geen gespreksleider. Ik faciliteer het gesprek en zorg dat iedereen kan meedoen. We bespreken met elkaar de groepsregels en af en toe geven we weleens een startseintje of zorgen we dat iedereen aan bod komt, maar verder komt de kracht uit de groep. En de mensen hebben er zoveel aan. Dat merk je gewoon, want ze komen ook gewoon iedere keer weer terug. Het moet ook wel een beetje je aard zijn. Je moet je kunnen inleven in wat mensen meemaken. Als ervaringsdeskundige vrijwilliger neem jij je eigen ervaring, gevoelens en kennis mee.

'Als je een paar uurtjes tijd hebt dan kun je al heel veel voor een groep mensen betekenen'.

De prins die bang was in het donker

Er waren eens een koning en koningin die één zoon hadden. Het was een aardige jongen, hij was goed en dapper, vriendelijk maar toch beslist. Hij was eerlijk en betrouwbaar, hij was goed voor zijn ouders en hij had mooie ogen. Kortom, de ideale zoon. De prins had echter één eigenaardigheid: hij was bang in het donker. Nu is dat niet zo'n groot probleem, veel mensen hebben daar last van, vooral als ze nog jong zijn, dus niemand maakte zich daar erg veel zorgen over. Zo lang de prins klein was, brandde er 's nachts altijd een lampje op zijn kamer en dat hielp goed. De prins was dan niet bang. Maar toen hij ouder werd, werd zijn angst in het donker niet minder. Toen hij meerderjarig werd en hij alles had geleerd wat een jonge koningszoon moet weten om te zijner tijd de troon van zijn vader te erven, sliep hij nog steeds met een bedlampje en durfde hij niet alleen een donker vertrek in te gaan.

De koning en koningin vonden dat voor een aanstaande koning wel lastig. Een koning moet tenslotte in staat zijn om zijn koninkrijk ook in het donker te besturen. Stel je voor dat er eens ergens een lint doorgeknipt moest worden of een standbeeld onthuld en het licht zou uitvallen! Een bange, jammerende koning geeft dan geen pas. Nee, de prins zou van zijn angst in het donker afgeholpen moeten worden. Aldus besloot het koninklijk paar.



Hoe, dat was nog een hele toer. Advertenties leverden niet meer op dan een partij kwakzalvers, telefoontjes van adviesbureaus en veel reclaimedrukwerk. Daar schoten ze niets mee op. Een melding op de Koninklijke internetpagina gaf ook niet het gewenste resultaat. Uiteindelijk besloten de koning en de koningin dan ook over te gaan tot een wat meer orthodoxe methode: ze loofden een beloning uit (een half koninkrijk, want voor minder worden die dingen tegenwoordig niet meer gedaan) aan degene die hun zoon van zijn angst zou kunnen afhelpen.



Nou, dat was me wat. Alle kwakzalvers en adviesbureaus die nog niet eerder aan het paleis waren geweest, maakten hun opwachting. Er werd een speciale functionaris aangesteld om al die mensen te woord te staan en alleen die mensen door te sturen die een zinnig idee hadden. Het waren er veel. Ze hadden allemaal goede ideeën, maar geen van alle werkten ze. Het was om stapelgek van te worden. Dat werden de koning en de koningin dan ook bijna. En de prins niet te vergeten, want die arme ziel moest alle middeltjes maar steeds proberen. Niets hielp, echt niets hielp. Terneergeslagen zat de Koninklijke familie bijeen. De prins moedeloos, zijn ouders radeloos. Ze zagen er alle drie geen gat meer in.

Toen, op een middag, werd er gebeld. De functionaris die aangesteld was om gegadigden voor de uitgelofde beloning te woord te staan, had een paar dagen vrij, dus de deur werd gewoon opengedaan door de koning zelf. Op de stoep stond een jong meisje en ze vroeg de prins te spreken. Ze had van zijn probleem gehoord en dacht dat ze hem misschien kon helpen. 'Maar dan wil ik eerst eens met hem praten, zei ze, 'want iemand die ik nog nooit ontmoet heb, kan helpen. De koning vond dit een dermate frisse benadering van het probleem, dat hij het meisje prompt binnen liet en haar voor ging naar de huiskamer. De koningin keek enigszins verstoord op toen haar man met een wildvreemde dame de kamer in stapte. De ogen van de prins rolden bijna op de grond. Het meisje was namelijk erg mooi. De koning zette kort uiteen wat de bezoeker kwam doen en nam toen zijn vrouw bij de arm. Met een 'kom Bertha, we laten de jongelui even alleen' loodste hij haar de kamer uit.

Daar zaten ze dan, de prins en het meisje. Een tijdlang zeiden ze niets en zaten ze een beetje schuin langs elkaar. De prins, omdat hij het meisje zo verduveld mooi vond, en het meisje omdat ze nu ze tegenover de prins zat toch wel een beetje verlegen was. Maar uiteindelijk vatte ze moed en zei: 'Waarom ben je toch zo bang in het donker?' De prins haalde zijn schouders op. Deze vraag had hij in de afgelopen tijd al ongeveer vijfhonderdzesentachtig keer moeten beantwoorden en steeds zonder resultaat. Hij wist het gewoon niet. Als er geen licht was, werd hij zenuwachtig. Het meisje zag zijn verwarring, 'Weet jij eigenlijk wel dat je een lichtje van binnen hebt?', vroeg ze, 'een lichtje dat altijd schijnt, ook als het pikke-pikkedonker is?' 'Nee', zei de prins, 'daar weet ik niets van. Hij zuchtte. 'Als dat zo was, dan had ik geen probleem.' 'Maar het is zo', zei het meisje, 'binnen in jou zit een lichtje. Binnen in iedereen trouwens en dat brandt altijd. 'Nooit gezien', zei de prins moedeloos.



Maar hij schoof wel steeds een beetje dichterbij het meisje toe, want hij vond haar niet alleen mooi, maar inmiddels ook erg aardig. Je ziet het ook alleen maar als je dichtbij iemand bent', zei het meisje, 'en dan alleen nog als je het graag wilt zien! Ze pakte de hand van de prins. "Ieder mens heeft zo'n lichtje. Het is maar klein, maar het licht op bij iedere goede gedachte en het brandt altijd en overal. Als mensen dicht bij elkaar komen, van elkaar houden en samen mooie dingen delen, dan schijnen die lichtjes steeds feller. Ze knikte plechtig. 'Waar zit mijn lichtje dan?' vroeg de prins, ik heb er nog nooit iets van gemerkt. 'Laat mij eens kijken', sprak het meisje. Ze pakte nu ook de andere hand van de prins en keek hem lang aan. De prins keek in de ogen van het meisje, net zo lang tot ze een beetje begonnen te tranen. Zo zaten ze heel lang en geen van beiden zei iets. De duisternis viel en toen opeens zag de prins een lichtje. Hij zag een lichtje in de ogen van het meisje. Blij verheugd wilde hij het haar zeggen, maar ze was hem voor. 'Ik zie het', zei ze tegen hem, ik zie een lichtje in je ogen. 'En ik', zei de prins, 'zie een lichtje in jouw ogen! Is dat het licht dat je bedoelt?' 'Ja', zei het meisje, 'het is het licht dat Liefde heet. We hebben het allemaal in ons, als we maar ons best doen om het te zien. De prins trok het meisje naar zich toe en zei: 'Ik vind je lief. Wil je met me trouwen?' "Natuurlijk, antwoordde het meisje, 'waarom denk je anders dat ik helemaal hier naartoe gekomen ben?"

Het was inmiddels helemaal donker geworden en op de gang maakten de koning en de koningin zich zorgen om hun zoon. Het was al zo donker en ze hadden nog geen lampen in de huiskamer aangestoken. Ze liepen heen en weer voor de deur, kibbelden over wat ze moesten doen, loerden door het sleutelgat (waardoor ze overigens niets zagen, want het was pikdonker), gaven elkaar de schuld en kregen hooglopende ruzie.

Kortom, ze gedroegen zich als heel gewone ouders die zich zorgen maken om hun kind. Uiteindelijk hield de koningin het niet langer uit en bolderde de huiskamer binnen, de koning op haar hielen. Toen hun ogen aan de duisternis gewend waren, zagen ze hun zoon en het meisje samen hevig zoenend op de bank zitten. De prins keek gelukkig naar zijn ouders op en zei: "Zij heeft lichtjes in haar ogen en ik ga met haar trouwen."

Aldus geschiedde. De prins en het meisje trouwden. Het werd een prachtig feest met muziek, lampen en vuurwerk. De prins was niet meer bang in het donker. Hij had nu immers een vrouw die licht gaf en hem zijn eigen licht deed zien. Ze waren heel gelukkig. Het meisje kreeg, volgens afspraak, het halve koninkrijk. Maar omdat ze met de prins getrouwd was, bleef het toch nog in de familie.

Bron: Schoor, M.A. (2009). Sprookjes voor kleine en grote kinderen.

<https://dacapocoaching.nl/product/sprookjes-voor-kleine-en-grote-kinderen/>

Ervaringsdeskundige Helen aan het woord

Wat heeft ervoor gezorgd dat jij aan de slag wilde als ervaringsdeskundige vrijwilliger?

Ik zag de advertentie op Facebook voorbijkomen waarin werd aangegeven dat jullie mensen zochten. En omdat ik zelf, weliswaar wel 10 jaar geleden, mantelzorger ben geweest van mijn moeder. Ook heb ik in mijn werk veel contact met mantelzorgers en zie waar ze tegenaan lopen. Het leek mij een mooie aanvulling om mantelzorgers te kunnen ondersteunen.

Je benoemt dat je in je werkveld met mantelzorgers te maken hebt. Zou je kunnen toelichten welk werk je doet?

Ik ben verzorgende in de thuiszorg. In die situatie krijg ik met mantelzorgers te maken en ervaar ik een goede samenwerking tussen de professionele verzorgers en de mantelzorgers. Dat moet goed op elkaar worden afgestemd.

Dan heb je dus zowel vanuit je privésituatie als vanuit je werk ervaring met het thema mantelzorg.

Voor wat betreft mijn privésituatie heb ik destijds de ondersteuning van de mantelzorger gemist. Ik had het idee dat ik het wiel telkens opnieuw moest uitvinden. Toen ik zelf mantelzorger was had ik echt wel heel erg het idee dat ik er zo een beetje, voor wat betreft de zorg voor mijn moeder, alleen voor stond. Dat was natuurlijk niet zo want heel veel mensen hebben er natuurlijk mee te maken. Dit voelde zo. Dus ik had het toen echt wel fijn gevonden als ik inderdaad van andere mensen ook weleens een terugkoppeling had gekregen van 'je doet het goed' of misschien tips m.b.t. hoe ik het anders kon doen. Omdat ik dat zelf heb gemist vind ik het des te fijner dat dit nu wel wordt georganiseerd en mantelzorgers elkaar ook kunnen ondersteunen.

Goh, je werkt en daarnaast ben je vrijwilliger. Hoe ervaar je de tijdsinvestering die dit met zich meebrengt?

Als je het over tijdsinvestering hebt, nou, het betreft twee uur in de maand. Dus ja, dat is voor mij echt geen belasting. Voorafgaande hebben we wel nog een training ontvangen vanuit Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers maar dat vond ik alleen maar fijn. We zijn niet zomaar in het diepe gegooid. We hebben een basis gekregen, zodat we handvatten hadden om goed aan de slag te gaan. Dit was voor mij geen reden om dit niet te doen.

Wat een mooie gedachte. Dus letterlijk uit je eigen ervaring van een gemis aan iets heb je deze vacature aangegrepen om weer iets terug te mogen geven aan anderen. Wat levert de zelfregiegroep jou nu aan lichtpuntjes op?

Als ik het bruggetje terug maak naar vroeger vind ik het heel fijn dat mensen zich gehoord kunnen voelen. In de zelfregiegroep praten de mensen met elkaar. Ze doen het zelf. Wij hebben slechts een ondersteunende rol. Maar dat de gelegenheid er is en dat ik daar deel van mag uitmaken vind ik heel mooi.

Wat bedoel je als je zegt dat ze het zelf doen?

We proberen als vrijwilligers het gesprek bij de mensen te laten. De mantelzorgers sparren onderling met elkaar en bespreken bijvoorbeeld met elkaar waar ze tegenaan lopen. Ze geven elkaar tips aan de hand van dingen die ze zelf hebben ervaren of wat misschien een idee is om te onderzoeken.



Je hebt nu al een paar bijeenkomsten meegemaakt. Werkt het ook zo?

Soms moeten we de groep hierbij nog een beetje op weg helpen, bijvoorbeeld aan de hand van een startvraag. Maar als ze eenmaal met elkaar in gesprek zijn loopt het vanzelf.

En als ik het goed begrijp is jouw rol meer ondersteunend?

Ja, wij zitten gewoon te midden van de groep. Ik maak onderdeel uit van de groep.

En als ik jou zou vragen om anderen te enthousiasmeren om ook als ervaringsdeskundige vrijwilliger aan de slag te gaan. Wat zou je dan aan ze vertellen?

Qua tijdsinvestering valt het echt reuze mee. Dus als je denkt dat je het veel te druk hebt of wat dan ook, het valt echt qua tijd mee om te doen. Het geeft echt heel veel genoegdoening als je ziet dat mensen aan het einde van de middag toch gerustgesteld zijn en wat blijer weggaan dan dat ze zijn gekomen. Dat je dan toch ziet dat mensen er iets aan hebben gehad.

Maar als ik dan tegen jou zeg: "volgende maand kun je het niet meer doen want we stoppen er mee." (En beste lezers, voor alle duidelijkheid, dat is natuurlijk niet het geval)

Dat zou heel jammer zijn. Ja, niet eens zo zeer voor mij maar voor de mensen. Ik zou dat voor de mensen echt heel jammer vinden. We hebben nog maar een paar groepen en ik zit eigenlijk zo te wachten tot in andere gemeenten ook groepen starten. Omdat het gewoon zo prettig voor de mensen is om eens een keer te kunnen praten. Dat is letterlijk het lichtpunt. Ik weet natuurlijk niet hoe de mensen het zelf ervaren. Ik denk dat het voor die mensen ook wel een lichtpunt in de maand is om eens een keer gewoon, zonder dat er familie bij is, het verhaal met gelijkgestemden te delen. Het is niet allemaal altijd even leuk als je voor je familie zorgt. Soms zijn er ook hele moeilijke punten. Soms kun je dat niet bij je partner, familie of bij iemand anders kwijt. En dan is zo'n middag heel fijn. Een middag waar jij je verhaal kwijt kunt. En het zijn echt niet alleen maar zware onderwerpen. Soms gaan we van een heel zwaar punt opeens naar een heel luchtig onderwerp. Er worden grapjes gemaakt, het wisselt af. Het is juist ook voor sommige mensen gewoon echt even een uitstapje. Even weg van het zorgen. Daar moet ook de luchtigheid in kunnen passen.

Dus eigenlijk doe jij een dringende oproep aan de mensen: meld je aan als ervaringsdeskundige vrijwilliger?!

Ja. Echt wel!

Dus beste lezer, ga snel naar pagina 2 voor onze vacature!



Recept juliennesoep

Denk je met heimwee terug aan de tomatensoep met balletjes van je oma, of aan de appelcake die in jullie familie bij elk feestje op tafel kwam? Is een feest voor jou geen feest als het niet met de traditionele krabcocktail begint? Tradities kunnen lichtpuntjes zijn.

Het volgende recept is ook zo'n traditioneel recept: JULIENNESOEP.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 wortelen
- 2 stengels prei
- groene selderij
- 100 gr peultjes
- 100 gr champignons
- citroensap
- tijmtakje
- 1 laurierblaadje
- 2 liter groentebouillon
- Boter
- Peper en zout

Bereiding:

Maak alle groenten schoon. Snij de wortelen, prei en selderij in stukjes van 3 à 4 centimeter lang. Halveer de peultjes in de lengte. Snij de champignons in dunne plakjes en besprenkel ze met een beetje citroensap zodat ze mooi wit blijven.

Stoof de groenten in een ruime soeppan aan in wat boter of olie, eerst de selderij en wortel, dan de prei, champignons en peultjes. Overgiet met de bouillon, voeg tijm en laurier toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat 20 minuten zachtjes pruttelen.

Breng de soep op smaak met peper en zout en verdeel over borden of kommetjes.

Wist je dat..

- Lichtpuntjes letterlijk betekent: iets positiefs dat hoop geeft in slechte omstandigheden
- Licht de tegenstelling is van donker en de tegenstelling van zwaar. Dat je zomaar door een kleine ontmoeting, glimlach, vriendelijk woord, een lichtpuntje voor een ander kunt zijn.
- Lichtpuntjes zien zit hem in de kleine dingen. Een zonnestraal, een vogel die fluit, een lied waar je vrolijk van wordt, maar ook een vriend die er altijd voor je is, een goed boek.
- Lichtpuntjes waardoor je je onverwacht blij voelde of dankbaar, maar ook trots omdat iets gelukt is, een fijn gesprek.
- Lichtpuntjes er altijd zijn.
- Lichtpuntjes je dagelijks leven opfleuren.
- Lichtpuntjes lastiger zijn te benoemen als het wat minder gaat.
- Lichtpuntjes voor iedereen verschillend kunnen zijn.
- Door het benoemen van lichtpuntjes ga je meer in het hier en nu leven.
- Als je je lichtpuntjes ziet je positiever in het leven staat.

Bron:

www.encyclo.nl

www.proud2bme.nl



Lichtpuntje, inzending van een van onze lezers!

Een van onze lezers heeft een bijzondere hobby. Meneer Rozemeijer verzint zelf cryptische omschrijvingen. Een hobby die eigenlijk uit verveling is ontstaan. Dat vonden wij zo bijzonder dat we aan meneer Rozemeijer hebben gevraagd of we deze cryptische omschrijvingen met de andere lezers van het Ruggesteuntje mogen delen. Dit vond hij geen enkel probleem. Sommige zijn volgens meneer wat ver gezocht en van enkele vraagt meneer zich af of deze niet te moeilijk zijn? Nou, de tijd zal het uitwijzen. We zijn benieuwd of het u lukt om ze op te lossen? U begrijpt dat we de juiste antwoorden nog even voor onszelf houden. Daarvoor zult u moeten wachten op de volgende editie. Wij wensen u veel succes met het vinden van de juiste oplossingen.

Meneer Rozemeijer nogmaals hartelijk dank!

1. Hij weet niet alleen een balletje goed te raken; hij heeft ook altijd zijn antwoord gereed;
2. Het is er 1 en wij hebben er 2;
3. Zo'n gedachte moet je ver van je afgooien;
4. Hij is bierkenner onder de verkenners;
5. Dit leeuwje heeft een lief smoeltje; ik laat 'm gewoon in de tuin;
6. Hoever mag men gaan om rijk te worden;
7. Als er op dat hout gespeeld zal worden, wordt het wel wat te warm;
8. Ik had pijn van de verwonding; het duurde bijna een uur;
9. Boos en lief zijn tegelijkertijd is zeker slecht;
10. Land van de doeken;
11. Maak je niet dik; je hoeft er niet af te blijven;
12. Op straat dansen om stoom af te blazen;
13. Vis die zelf zijn kookgerei meebrengt;
14. Dit is wel een stuk hout met een flinke leeftijd;
15. Ik herinner je eraan dat je een souvenir meebrengt.

Een hoopvolle kerstgroet

Ondertussen is de herfst ingetreden. De bomen kleuren prachtig in het zwakker wordende zonlicht en het lijkt alsof ze in winterslaap gaan om in het voorjaar vanuit het niets in frisgroen uit te barsten. Ieder jaar is dat weer een wonder vind ik. Ik maak foto's van mijn tuin in de verschillende seizoenen en sta steeds versteld van het aanpassingsvermogen van de natuur bijvoorbeeld na de droogte en de warmte van de afgelopen zomer.

Dat aanpassingsvermogen zie ik ook in de mensen terug. Een collega die getroffen wordt door een ongeneeslijke ziekte en waarbij eventuele behandeling veel onzekerheid met zich meebrengt. Die collega houdt moed door zijn werk toch deels op te pakken, erbij te willen horen, zijn bijdrage te willen leveren. Ja, hij is ziek en heeft geen idee hoe de toekomst er uitziet maar kiest ervoor om 'gewoon' door te gaan en te proberen er, ook nu, te zijn voor de ander. Wat een aanpassingsvermogen heb je dan.

Ik zie het ook aan een vluchteling die van huis en haard is weggegaan omdat hij zijn leven niet meer zeker was. Die terecht is gekomen in ons, voor hem vreemde, land en daar nu werkt in zijn eigen vak van loodgieter en hier nieuwe vrienden maakt. Wat een aanpassingsvermogen heb je dan. En dan heb ik het nog niet over al die mensen die door de hoge inflatie hun rekeningen niet meer kunnen betalen. En dan staan ook nog de feestdagen voor de deur.



Kortom: wij wensen u allen mooie feestdagen toe. Dat het lukt om te genieten van de kleine dingen om ons heen. Van de mensen die je lief hebt, de vrijwilligers en mantelzorgers die altijd klaar staan voor de ander.

Namens het hele team van het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad en Ruggesteun alle goeds voor het nieuwe jaar!



Wijzigen uw gegevens, geeft het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorgers meer bent, dat u verhuisd bent of de persoon waar u voor zorgt is verhuisd. Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven. Neemt u een nieuw e-mailadres, geef dit dan tijdig aan ons door. Doorgeven kan telefonisch, per post of per mail:

- 045-2114000
- info@mantelzorgparkstad.nl
- Vermeld uw naam, adres, geboortedatum en de wijziging die u wilt doorgeven.

Fotobronnen:

www.pexels.com

Miguel Acosta, Brett Sayles, Miguel A Padrinan, Myriams, Lil Artsy, Energiepiccom, Tobias Bjorkli, Artem Saranin, Peter Frese

www.pixabay.com

Chulmin Park, Gerd Altman, Joe, Stevepb, Alexas, Pasja1000

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 consulent informele zorg, de wijkcoördinator of de vrijwilliger 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@mgzl.nl, via de website 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 op maandag t/m donderdag van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 045-211 4000.



Over lichtpuntjes gesproken

Dit zijn Agnes en Ilona. Meer dan vijf jaar geleden hebben ze elkaar ontmoet toen Ilona iemand zocht die haar af en toe naar het ziekenhuis kon begeleiden en Agnes zich als ingeschreven vrijwilliger kwam voorstellen. Het leidde tot een vriendschap die er vandaag de dag nog steeds is.

Ilona: 'Door mijn verleden vind ik het lastig om mensen te vertrouwen en heb ik last van angst en paniekaanvallen. Agnes weet hier goed mee om te gaan en dat geeft mij een veilig gevoel. Als ik zenuwachtig ben voor een behandeling vind ik het fijn dat zij erbij is en meeluistert naar wat er gezegd wordt. Tenslotte horen twee mensen meer dan ik alleen en dat is zeker in mijn geval een uitkomst. Na afloop plakken we er altijd een gezellig moment achteraan door een terrasje te pikken of samen een kringloopwinkel te bezoeken. Het heeft onze band alleen maar nog meer versterkt en Agnes voelt voor mij zeker als een lichtpuntje.'

Agnes: 'Soms kom ik bij Ilona binnen en voel ik dat het niet helemaal lekker gaat. In coronatijd werd dat alleen maar erger omdat ze toen wel heel erg veel alleen was. Van al onze bezoeken aan het ziekenhuis maken we iets gezelligs. Dat ik daarnaast in het verleden ook zelf in de zorg gewerkt heb is alleen maar helpend. Zo kan ik Ilona nadien altijd opnieuw uitleggen wat de bedoeling van een behandeling is en wat er nog allemaal staat te gebeuren. Als ik dan aan het einde van onze afspraak als bedankje een knuffel van Ilona krijg en zie dat mijn aanwezigheid geholpen heeft, dat voelt als een **lichtpuntje**.'

