

Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Vrijwilligers en mantelzorgers, mensen met aandacht.

De redactie had bedacht dat dit Ruggesteuntje zou moeten gaan over oprechte aandacht. Wat is dat? Wat is het verschil met aandacht in het algemeen en waarom is dat zo belangrijk? Eigenlijk heel raar dat we daar in ons kwartaalblad aandacht aan willen besteden. Is het niet normaal dat we oprechte aandacht hebben voor elkaar? Dat we elkaar zien zoals we zijn en dat we accepteren dat we allemaal onze plussen en minnen hebben maar dat we daardoor ook uniek zijn?

Oprechte aandacht is aandacht die je voelt. Soms geven mensen aandacht omdat het van hen, bijvoorbeeld vanuit hun functie, verwacht wordt. Je voelt wanneer de aandacht oprecht is of omdat het 'moet'.

Jammer genoeg is de conclusie dat het geven van oprechte aandacht niet zo normaal is als we zouden willen. Helaas wordt er in onze maatschappij nog steeds gestigmatiseerd, worden we in bepaalde hokjes geplaatst en wordt aan deze hokjes een bepaalde waarde toegekend. Zie je er een beetje anders uit dan gemiddeld dan pas je niet in een regulier hokje. Jammer genoeg worden

we vaak beoordeeld aan de hand van ons uiterlijk en wat daarin een algemeen maatschappelijke norm is. Als je oprechte aandacht hebt voor iemand, kom je er misschien achter dat hij of zij helemaal niet in het hokje past. Vrijwilligers doen hun uiterste best om oprechte aandacht te bieden. Zij ondersteunen mensen in onze maatschappij die soms weinig contacten meer hebben. Die van hun nabije omgeving weinig of geen oprechte aandacht meer ontvangen.

Anne Goossensen is hoogleraar zorg-ethische aspecten van informele zorg en bijzonder hoogleraar vrijwilligers palliatieve zorg Nederland aan de universiteit voor humanistiek in Utrecht. Zij heeft bij haar aanstelling als hoogleraar een inaugurele rede gehouden met de titel 'Zijn is gezien worden'. Een heel inspirerend verhaal over oprechte aandacht, over de mens achter de patiënt en hoe we met oprechte aandacht de zorg persoonsgericht kunnen maken. Laten we elkaar zien, aandacht geven en accepteren zoals we zijn. Dat maakt onze wereld een klein stukje aangenamer.

Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Vrijwilligers en mantelzorgers, mensen met aandacht. | 1 |
| Inloopbijeenkomsten Thema's | 2 |
| inloopbijeenkomsten | 3 |
| Patiëntgerichtheid 2.0 | 4 |
| | 5 |
| Regels en zingeving in de zorg | 6 |
| 'Beleefdans'.. een belevenis | 7 |
| Zo geef je mensen de volle aandacht | 8 |
| Wist u dat... | 9 |
| Mooie momenten en Recept | 10 |
| Interview | 11 |
| | 12 |

Contact

T 045-2114000
Maandag tot en met donderdag van 8.30-16.30 uur,
vrijdag tot 12.00 uur bereikbaar.
Fotografie: o.a. Mevr. Bourgonje

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



Inloop voor Mantelzorgers

Bent U Mantelzorger, zorg dan ook voor u zelf.

Mantelzorger ben je als je zorgt voor een naaste. Dit kan je partner, ouder of kind zijn, maar ook je buurman, buurvrouw of een goede vriend. Je hebt een persoonlijke band met elkaar. Deze naaste heeft je hulp nodig vanwege een ziekte, beperking, ouderdomsproblemen, psychiatrische problemen of een verslaving.

Mantelzorger ben je voor iemand die thuis woont, maar ook voor iemand die in een instelling verblijft.

Vaak herkennen mantelzorgers zich niet in de term mantelzorg, "dat doe je toch gewoon".

Maar zo gewoon is het niet. Mantelzorg daar kies je niet voor, het overkomt je. Goed voor jezelf zorgen is dan belangrijk om niet overbelast te raken.

Wist je bijvoorbeeld dat ook kinderen mantelzorger kunnen zijn?

Wij vinden het belangrijk dat er goede aandacht is voor mantelzorgers en willen hen een stem geven.

Als mantelzorger bent u een specialist in de zorg die u verleent, maar zorgen doe je samen. Wij willen graag iets betekenen voor u. Bezoek eens een inloop, deze is er speciaal voor u.

Wat mag u verwachten van deze bijeenkomsten?

Allereerst een ontspannen contact met andere mantelzorgers, antwoord op vragen voor ondersteuning voor uzelf of een ander of hulp bij doorverwijzing naar instanties. Daarnaast zijn er thema besprekingen, waarvoor gastsprekers worden uitgenodigd. Ook is er ruimte voor het stellen van persoonlijke vragen. Indien nodig kunt u met de consulente van het Steunpunt een huisbezoek of bureaubezoek afspreken.

Aan deze inlopen zijn geen kosten verbonden, koffie en thee is gratis. Er zijn verder geen verplichtingen.

Onze ervaring is dat herkenning en erkenning ervaren wordt. Had ik dit maar eerder gedaan, is wat wij veel horen zeggen.

U bent van harte welkom!

Datums, locaties, tijden en thema's vindt u in het schema hiernaast. Op pagina 3 vindt u de uitleg van de thema's. Het nummer onder de datum komt overeen met het nummer van het thema.

Gewijzigde datums worden weergegeven met een *.

Locatie en dag van de Inloopbijeenkomsten

| | Juni | Juli | Aug. | Sept. |
|--|------|------|------|-------|
| Amstenrade | | | | |
| Derde maandag 14.00-16.00 uur De Koeteleboet, De Gyselaar 55 | 17 | 15 | X | 16 |
| Brunssum | | | | |
| Laatste maandag 14.00-16.00 uur Bedrijfsbureau Cicero, Sint Brigidastraat 3 | 24 | 29 | X | 30 |
| Heerlen | | | | |
| Laatste dinsdag 10.00-12.00 uur Toon Hermans Huis, Wilhelminaplein 24 | 25 | 30 | X | 24 |
| Hoensbroek | | | | |
| Tweede donderdag 10.00-12.00 uur De Koffiepot, Kasteel Hoensbroeklaan 190 | 13 | 11 | X | 12 |
| Kerkrade | | | | |
| Tweede donderdag 14.00-16.00 uur Verpleeghuis Hambos, Multiruumte 2 (Beg.grond) Kapellaan 2 | 13 | 11 | X | 12 |
| Landgraaf | | | | |
| Eerste maandag 10.00-12.00 uur Burgerhoes, Pinkpopzaal Sweelinckplein 1 | 3 | 1 | X | 2 |
| Nuth | | | | |
| Derde woensdag 10.00-12.00 uur Zorgcentrum Op den Toren Valkenburgerweg 67 | 19 | 17 | X | 18 |
| Schinveld | | | | |
| Eerste donderdag 10.00-12.00 uur Welzijnswerk Onderbanken A ge Water 20 a | 6 | 4 | X | 5 |
| Simpelveld | | | | |
| Tweede woensdag 10.00-12.00 uur Op de Boor Wilhelminastraat 19, Bocholtz | 12 | 10 | X | 11 |



Thema's inloopbijeenkomsten van de komende maanden

Juni:

Onderwerp naar eigen keuze in te vullen. In de maanden voorafgaand aan juni kunt u met uw consulent bespreken wat u graag besproken wilt hebben, dan gaan we er samen een gerichte invulling aan geven.

Juli:

Tijdens een korte wandeling gaan we in gesprek, hoe je omgaat met vakantie. Tijdens deze inloop willen we graag met iedereen naar buiten, waarbij we onderweg kunnen praten over welke waardes u hecht aan vakanties, hoe gaat de omgeving hiermee om, wat kan wel en wat kan niet. We gaan tevens in op respijtzorg, wat betekent dit en wat kunt u ermee?

Augustus:

Er zijn deze maand geen inloopbijeenkomsten i.v.m. zomervakanties.

September:

Als je zorgt kan je overspoeld worden met gedachten. In deze bijeenkomst laten we zien hoe je je gedachten kunt kalmeren met behulp van een gedachtenschema. Hoe kun je negatieve gevoelens ombuigen naar positieve gevoelens. Onze communicatie wordt vaak beïnvloed door gedachten. Wat zijn nu reële en wat zijn irreële gedachten? Zicht krijgen op valkuilen en hoe kom ik terug in mijn kracht, aan de hand van een schema kun je hieraan werken, tevens leer je inzicht te krijgen in de rol die je aanneemt.

Wijzigen uw gegevens, geef het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorgers 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

En uiteraard per post.

Vermeld uw naam, oude adres en uw geboortedatum.

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@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 van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 045-2114000 van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.



'Patiëntgerichtheid 2.0 kost geen extra tijd'.

(interview met Anne Goossensen in Zorgmarkt nr. 9).

Anne Goossensen is hoogleraar presentie aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. Haar inaugurele rede had de titel 'Zijn is gezien worden'. In het blad Zorgmarkt verscheen in 2011 een artikel dat we u niet wilden onthouden omdat het thema oprechte aandacht en de relatie met de factor tijd die zorgverleners hebben, hier nadrukkelijk in naar voren komt. Een beknopte weergave van het verhaal:

Marktwerking en verzakelijking van de zorg bevorderen dat patiënten als ziektegevallen in categorieën ingedeeld worden. Tegenover deze afstandelijkheid in de zorg staat de op menslievendheid en toewijding gebaseerde presentiebenadering. Deze theorie wordt al langer uitgedragen door de Stichting Presentie, maar belichaamt sinds kort ook een leerstoel aan de universiteit van Tilburg. 'Presentie werd tot nog toe gemist in de nadruk die de zorg legt op evidence based medicine,' zegt bijzonder hoogleraar Presentie en GGZ Anne Goossensen.

Waar staat de presentiebenadering voor?

De oorsprong ligt in tien jaar empirisch onderzoek naar het werk van buurtpastores in wijken met probleemgezinnen. Vertaald naar de zorg gaat presentie over menslievende zorg. Daarmee staat presentie lijnrecht tegenover de afstandelijkheid in de zorg. Presentie raakt de attitude, maar gaat ook erg over wakkere waarneming. De zorgverlener is oprecht present en deelgenoot bij de volle ervaring van de zorgvrager. In de zorg zijn we geneigd patiënten eerst en vooral te zien als ziektegevallen waar we het label van een diagnose op willen plakken. Door strak te handelen naar het protocol en snel tot interveniëren over te gaan, is er grote kans dat we de patiënt reduceren. Het belemmert zorgverleners in het zien van wat zich nog meer in het innerlijk van de patiënt afspeelt. Door dat mechanisme van reductie kan zelfs leed worden toegevoegd. Neem mensen die in het circuit van de ggz belanden. Vaak is voor hen het leven naar de knoppen. Ze voelen zich verscheurd, verlaten, sociaal overbodig. Presentie is dan de trouwe en competente poging om deze cliënten door middel van een luisterend oor en hoogwaardige steun te laten merken dat ze gezien worden, dat ze in tel zijn.

Presentie moet volgens u een onlosmakelijk onderdeel zijn van meer aandacht voor de kwaliteit van de zorg?

Absoluut. De aanvliegroute voor mijn onderzoek naar presentie is volledig gericht op het innoveren van de zorgkwaliteit. In logistiek en efficiency zijn in de zorg de laatste jaren doorbraken verricht. De cultuurkant die betrekking had op de benadering van de patiënt bleef onderbelicht, maar daarin zie ik de laatste tijd juist een behoorlijke kentering. Zachtere aspecten van de zorg als cliëntbejegening en meer aandachtsvolle aanwezigheid door de zorgvrager worden steeds vaker geagendeerd.

Zorgverleners vinden dat een professionele afstand tot de cliënt nodig is. Je kunt je niet alles aantrekken.

Die afstand is aangeleerd, maar betekent voor mensen die kwetsbaar zijn dat ze soms in de kou staan. Een hartelijke omgang met de zorgvrager, fijngevoeligheid tonen, staan echt niet haaks op professie. Neem medisch specialisten die op het punt staan iemand met kanker een chemotherapie voor te schrijven. Op angsten van zo'n patiënt reageren artsen vaak met antwoorden die geen emotionele steun bieden, maar binnen het medisch repertoire vallen, zoals: 'Dan laat ik nog een extra scan maken.' Artsen die ook present zijn voor de innerlijke worstelingen van de mens die ook patiënt is, dát is waar het mij om gaat. Artsen die les krijgen in presentie, pakken dat ook op, laten praktijkervaringen zien.



Zijn er andere praktijkvoorbeelden waaruit reductie tot de zorgvrager blijkt?

Neem het syndroom van Korsakov, een blijvende geheugenstoornis als gevolg van alcoholisme. Een Korsakovpatiënt begrijpt niet wat er met hem gebeurt, reageert soms agressief. Als hulpverlener kun je je beperken tot het in beeld brengen van symptomen die op Korsakov wijzen. Maar je kunt je ook verdiepen in de ongerustheid, in de emotionele worstelingen van die patiënt. Daarmee kan die patiënt vertrouwen krijgen in de wijze van behandelen. Een ander voorbeeld gaat over zorgsituaties van demente bejaarden.



Uit observaties blijkt dat verplegend personeel emotionele uitingen als het uitroepen van pijn, paniek of van kou bij het wassen consequent negeren. Qua protocollaire kennis doen de zorgverleners het goed, maar deze bejaarden worden als het ware niet gezien doordat hun kreten van pijn of paniek niet erkend worden. De omgang met de zorgvrager is uitgekleet tot wat we in het normale leven niet gauw zouden accepteren. Andries Baart, de Tilburgse hoogleraar die de presentietheorie op de kaart heeft gezet, heeft het wel eens over situaties in de zorg waarbij mensen op een manier met elkaar omgaan zoals je niet met je oma of je vader zou durven omgaan.

Vooral de zorg voor demente ouderen en gehandicapten leent zich heel goed voor presentie?

Inderdaad, die sectoren ook. Een bewijs daarvan is een Limburgse zorginstelling voor ouderen die verklaard heeft dat de professionals de presentietheorie ervaren als een verrijking van hun werk en niet als extra tijdsbelasting. De cliënten en hun mantelzorgers ervaren meer steun voor hun problemen.

De veel gebruikte slogan 'Bij ons staat de patiënt centraal' moeten we dus met een korrel zout nemen?

Dat hoeft niet. In een aantal dimensies van kwaliteit is het patiënten belang goed ingevuld. Er is nu meer keuzevrijheid, de patiënt kan veel informatie krijgen en als hij dat wenst, mag hij meebeïnvloeden over de behandeling. Maar het schort vaak aan relationeel werken, aan erkenning voor wat er innerlijk speelt, aan het vermogen om van perspectief te wisselen. Dat is een nog niet geïdentificeerd domein voor innovatie; er is nog veel te ontwikkelen. Ik zou dat patiëntgerichtheid 2.0 willen noemen.

Uit: Zorgmarkt nr. 9, september 2011, Leon Kusiak

Jij bent het beste wat mij is overkomen

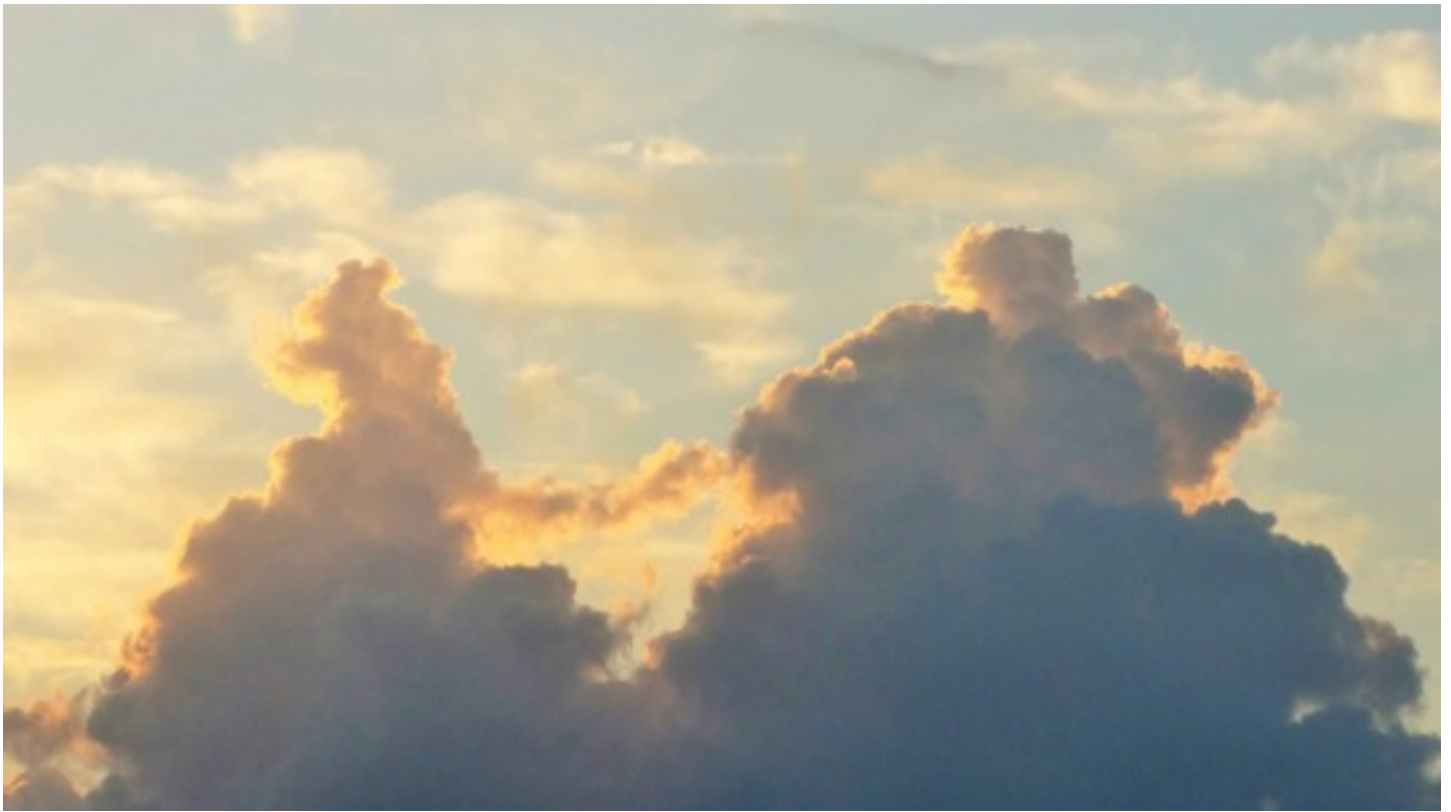
Jij bent het beste wat mij is overkomen
 Jij hebt het mooiste uit mij omhooggetild
 Door jou heb ik toch nog kunnen reiken aan mijn dromen
 Aan wat ik ooit had willen zijn
 Aan wat ik altijd heb gewild

Door jou kreeg ik de vrijheid om te kunnen kiezen
 Door jou heb ik het hoogste en het diepste opgezocht
 Door jou heb ik gewonnen, juist door dingen te verliezen
 Door jou heb ik alles 'op de groei' gekocht

En als ik ooit, verslagen of doodgelopen
 Zal neigen naar berusting en naar: "Goed, dat was het dan"
 Zal ik door jou, ondanks alles, op morgen blijven hopen
 En verder zoeken, nieuw verzinnen
 Weer proberen en beginnen
 Aan een volgend hoofdstuk en een beter plan

Jij bent het beste wat mij is overkomen
 Omdat jij in mij geloofde en zei dat ik het kon
 En omdat jij zei dat ik het beste was wat jou is overkomen
 Heb jij mijn grens verlegd
 Voorbij mijn horizon

Paul van Vliet



Regels verbieden het, maar ook zingeving is hard nodig bij zorg

Er moet veel meer aandacht komen voor het geestelijk welbevinden van mensen die zorg nodig hebben, bepleit Elisabeth van Oostrum, voorzitter Ouderendeleгатie NUZO en voormalig wethouder gemeente Utrechtse Heuvelrug.

Enkele jaren geleden bezocht ik een ouder echtpaar. Ik wilde, in mijn rol als wethouder, weten hoe de zorg thuis verliep voordat wij als gemeente beleid maakten.

De man van het echtpaar was terminaal ziek en ook zijn vrouw had een slechte gezondheid. Hun tweepersoonsbed stond midden in de kleine woonkamer. Een op het eerste gezicht treurig beeld. Toch was het echtpaar best tevreden over hun situatie en over de thuiszorg. Ze hoefden geen traplift, want nu konden ze door het grote raam veel meer zien op straat. De zorg werd door alle hulpverleners goed afgestemd met hun dochter die mantelzorger was en ze kregen veel bezoek van hun burens. Ik ging met een verbaasd gevoel naar buiten via de achterdeur.

Vogeltjes

Toen ik vroeg waarom de tuin helemaal leeg was, kwamen er opeens alsnog emoties. De vrouw van het echtpaar vertelde dat ze dit het ergste vond. Dat haar man in die laatste maanden van zijn leven afscheid had moeten nemen van zijn volières met vogeltjes.

Ik ging met veel vragen terug naar het gemeentehuis. Kennelijk waren die vogeltjes veel belangrijker dan hun slechte perspectief en de sobere huisvesting in deze fase. Moesten we als gemeente naast alle nieuwe zorgtaken nu ook gaan zorgen voor vogeltjes?

Welzijn is uiteindelijk veel belangrijker dan zorg als het gaat om het welbevinden van mensen. Hans Becker van Humanitas promoveerde dit tien jaar geleden al in zijn zorginstellingen in Rotterdam waar je gewoon je huisdieren kon houden en waar iedereen zijn of haar eigenaardigheden mocht behouden. Maar is dat op dit moment nog allemaal haalbaar met alle bezuinigingen en verantwoordingen?

Burgerlijke ongehoorzaamheid

In het verpleeghuis van mijn moeder nam een verzorgende een oudere man met dementie in haar vrije tijd mee naar het Concertgebouw. Klassieke muziek was zijn passie en hij genoot enorm van dit uitje. Maar helaas zijn dit uitzonderingen. Gelukkig werken er in zorginstellingen, wijkteams, thuiszorg en wijkverpleging veel mensen die oog hebben voor wensen zoals de vogeltjes, klassieke muziek en andere zingevingsbehoeften. Zij proberen zaken die belangrijk voor mensen zijn te behouden en met hen te praten over onderwerpen die hen echt bezighouden. Ondanks alle protocollen en voorschriften die hen dit verbieden.

Uit: Trouw, Elisabeth van Oostrum, 7 februari 2017



‘Beleefdans’..... een belevenis.

Of ik al eens van ‘beleefdans’ had gehoord vroeg een van de mantelzorgconsulenten mij? Nee, daar had ik nog niet eerder van gehoord.

Ze begeleidde een mantelzorger die zorgde voor zijn vrouw die leed aan de ziekte van Parkinson en hij had haar enthousiast verteld hoe belangrijk deze wekelijkse bijeenkomst voor hen beiden was. Samen gingen ze wekelijks naar ‘beleefdans’, een dansactiviteit speciaal voor Parkinsonpatiënten en hun mantelzorgers.

Er wordt een heel dans-en oefenprogramma gegeven waarbij zowel vanuit de stoel als staand gedanst wordt. Waar je je prettig bij voelt, voer je uit. Niets moet. De muziek brengt een heerlijk sfeertje met zich mee van zowel ontspanning als wat opzwepende Zuid-Amerikaanse klanken waardoor de sfeer er meteen goed in zit. Ik doe mee en merk dat je bijna spelenderwijs lekker met je lijf bezig bent. Er wordt serieus meegedaan, maar er is ook ruimte voor een grapje. De ziekte is aanwezig, maar staat zeker niet centraal. Hierdoor komt plezier en ontspanning centraal te staan.

De mensen met Parkinson geven aan dat dit hun kwaliteit van leven heel positief beïnvloedt. Het bewegen lijkt gemakkelijker te gaan op de muziek én in het gezelschap van lotgenoten en hun mantelzorgers.



Daar wilde ik graag meer van weten en ik mocht langs komen bij de activiteit die plaats vindt bij Medipoint aan de Voskuilenweg in Heerlen. Ik werd hartelijk ontvangen en werd meteen uitgenodigd om mee te doen, een kans die ik met twee handen aangreep. Anouk Habets heeft een eigen dansschool en begeleidt met veel enthousiasme deze dansactiviteit.

De groep voelt hecht, bijna vertrouwd en ik voel me meteen welkom. Het is voelbaar dat deze mensen elkaar door en door kennen en al hun lief en leed delen. Op de vraag aan een van de deelnemers wat deze activiteit voor hem betekent antwoordt hij: “Alles. Voor mij is het zo belangrijk dat alle andere activiteiten moeten wijken voor deze bijeenkomst. Dit gaat voor.”

Na een uur inspanning volgt ontspanning onder het genot van koffie en thee en een keur aan koekjes. Het napraten is niet minder belangrijk. Lotgenotencontact in de pure zin van het woord. De groep is hecht maar wat extra mensen erbij zou erg worden gewaardeerd.

Bent u geconfronteerd met de ziekte Parkinson en zoekt u een ontspannende beweegactiviteit: ga eens kijken bij ‘Beleefdans’. Opgeven kan via bij Anouk Habets via: info@beleefdans.nl of via 06-50815583.

De proefles is gratis en daarna kost het € 6,40 per persoon.



Zo geef je mensen je volle aandacht - 5 tips

Door je aandacht naar de ander te verplaatsen, en je minder op jezelf te richten, kun je de kwaliteit van al je relaties verhogen. Bijna iedereen komt oprechte aandacht tekort. Waarom zou jij mensen niet voorzien in deze behoefte?

De tante die wél luisterde

Ik was een irritant kind. Althans, dat is wat ik van veel familieleden hoor. Lief maar irritant. Te druk, te vrolijk, te vaak op zoek naar aandacht. Wanneer ik op een familiefeestje vol enthousiasme wilde vertellen over alle interessante belevenissen van mijn jonge leven, dan was daar doorgaans weinig animo voor bij de aanwezige volwassenen. Ja, een paar tellen, en dan ging het 'grote mensen gesprek' verder. "Leuk jongen, ga maar weer lekker verder spelen."

Maar, er was die ene tante. Die gezellige tante die me even bij d'r riep, me op schoot nam, de 'grote mensen wereld' buitensloot en mij volledige aandacht gaf. "Vertel eens Jelle, wat heb je allemaal gedaan vandaag?" Ongestoord kon ik mijn verhaal doen, vertellen over het prachtige theater dat ik onder mijn hoogslaper had gebouwd of de avonturen die ik met mijn vriendjes had beleefd in de straat. Deze bijzondere volwassene vond mijn verhaal daadwerkelijk interessant. Ze luisterde, stelde vragen en gaf mij het gevoel dat ik meetelde. Het moge duidelijk zijn dat deze tante al snel mijn favoriete tante werd, en dat tot op de dag van vandaag blijft.

Samen een gesprek met jezelf voeren

Volle aandacht is bijzonder, het creëert magie tussen mensen. De meeste mensen maken zich vooral druk om hun eigen leven. Logisch ook, het leven is een indrukwekkende ervaring die alle aandacht verdient. Vaak wanneer je luistert naar een gesprek tussen twee mensen dan ontdek je

dat deze mensen niet naar elkaar luisteren. Er worden twee losse verhalen verteld, het zijn twee personen in gesprek met zichzelf.

Mensen willen het gevoel hebben dat ze belangrijk zijn. Dat ze ertoe doen. Dat ze waardevol zijn. Dat wil jij, dat wilde ik vroeger, dat wil ik nu en dat geldt ook voor de groenteboer om de hoek. Iedereen wil meetellen.

Om die reden is het logisch dat we zo geïnteresseerd zijn in ons eigen leven. Maar als ieder mens vooral met zichzelf bezig is, wie vervult dan die behoefte naar erkenning bij de ander?

Precies, de mensen die andere mensen volle aandacht geven. Onze favoriete tantes. Maar wie zegt dat deze waardevolle eigenschap alleen is voorbehouden aan tantes?

Iedereen kan mensen volle aandacht geven. Het is niet moeilijk en het is de moeite waard. Met de onderstaande stappen laat je de mensen in je omgeving voelen dat ze waardevol zijn. Probeer het eens en zie hoe iedereen ervan opknapt!

1. Leg je prioriteiten op de juiste plek

Denk jij echt dat dat nieuwsitem belangrijker is dan de woorden van je lief, je beste vriendin of je dochter? Dat heb je het mis.

Ten minste, als je bekijkt wat jou en anderen op de lange termijn het meeste geluk brengt. Mensen zijn namelijk het meest belangrijke in je leven.

Je leven draait om mensen. Mensen kunnen je grootste bron van geluk zijn. Het is makkelijk om ze als vanzelfsprekend te beschouwen terwijl niemand dat is. Mensen zijn waardevol en wanneer je in de buurt van een ander persoon bent dan zou het je hoogste prioriteit moeten hebben om diegene af en toe volle aandacht te geven.

Niet constant, af en toe. Volle aandacht is zo krachtig dat je er maar een paar minuten van nodig hebt per dag.

vervolg pagina 9

vervolg van pagina 8

2. Stop met datgene waarmee je bezig bent

Multitasking is een illusie, en helemaal als het aankomt op mensen. Je kunt mensen niet multitasken en tegelijkertijd een goed resultaat behalen. Mensen zullen zich al snel niet op hun gemak voelen bij jou. De efficiënte tante is niet de favoriete tante, ook al houdt ze de keuken schoon terwijl ze tegelijkertijd alle glazen en borrelschaaltjes gevuld houdt. Dus stop. Stop eventjes en geef een ander je volledige aandacht. Gewoon een paar minuten per persoon per dag. Maak de ander even fullscreen in je leven. Dat is volle aandacht.

3. Kijk de ander in de ogen

Precies, en vergeet niet om af en toe te knipperen met je ogen want dan toon je aandacht. Alleen met oogcontact maak je echt contact. Let maar eens op hoeveel mensen over zichzelf praten en ondertussen geen oog hebben voor de ander. Ze kijken in de lucht en voeren eigenlijk een gesprek met zichzelf. Prima, maar dat is geen volle aandacht voor de ander.

4. Wacht niet op je beurt

Veel gesprekken zijn als een bordspel. Jij doet een zet, ik wacht op m'n beurt. Als jij je zegje hebt gedaan mag ik het woord weer nemen. Nee, het is niet de bedoeling dat je door elkaar gaat praten. Maar het is ook niet de bedoeling dat je 'wacht' tot jij mag spreken.

Laat de ander rustig uitpraten. Zet de ander niet onder druk. Wanneer je iemand een paar minuten volle aandacht geeft, dan kan het betekenen dat die persoon een paar minuten over zichzelf praat. Dat is prima. Blijkbaar heeft diegene dat op dit moment nodig om zichzelf waardevol te voelen. Ik praat ook weleens een uur over mezelf, en gelukkig heb ik goede vrienden die me (net zoals mijn tante vroeger) af en toe laten ratelen en echt naar me luisteren. Er zijn ook dierbare mensen in m'n leven waar ik vaak een uur naar luister terwijl diegene niet naar mij luistert. Dat is oké. Jouw aandacht is waardevol voor sommige mensen, en de aandacht van andere mensen is weer waardevol voor jou.

Het geven van volle aandacht is geen transactie, het is een daad van liefde. Geven zonder verwachting dus. Gewoon omdat het fijn is en omdat je de wereld er mooier en liefdevoller mee maakt. En ja, jij leeft ook in die wereld. Zoals altijd maak je uiteindelijk jouw leven beter door de levens van anderen beter te maken.

5. Stel vragen

Het stellen van vragen is een geweldige manier om je interesse in mensen te tonen. Iedereen vindt het fijn als iemand interesse toont. Het is fijn om eindelijk eens over jezelf te praten tegen mensen die het willen horen.

Wil je een goede band met iemand opbouwen? Verplaats je dan in de ander, en stel vragen die aansluiten bij zijn belevingswereld. Mijn tante vroeg me niet welke hypotheekvorm ik het meest aansprekend vond. Ze vroeg me naar mijn toneelvoorstellingen, naar mijn goocheltrucs, naar de dingen die mij bezighielden.

Laat de ander praten over de dingen waarover diegene gepassioneerd is, niet waarover jij gepassioneerd bent.

Je krijgt genoeg kans om te oefenen!

Het geven van volle aandacht is wennen. Voor jezelf en voor de mensen om je heen. Het is niet moeilijk om volle aandacht te geven, maar het is lastig om te onthouden dat je het van plan bent. Gelukkig krijg je genoeg kans om te oefenen, steeds wanneer je iemand tegen het lijf loopt! Oefen op je partner, je kinderen, de vrienden en de vreemden die je ontmoet. Volle aandacht is een waardevol geschenk aan de ander en aan jezelf. Het is jouw manier om te zeggen: "Jij bent waardevol voor mij." En dat is voor veel mensen de mooiste boodschap die ze in tijden hebben gehoord.

Bronvermelding: Jelle Hermus, oprichter van soChicken, broeden op een leuker leven. (www.sochicken.nl)



Sommige mensen komen in je leven als zegeningen, anderen als lessen

(moeder Teresa)



Wist u dat...

- ... de oudste boom ter wereld 4700 jaar oud is?
- ... oprechte aandacht bijdraagt aan het welbevinden van een mens?
- ... Coca Cola oorspronkelijk groen was en cocaïne bevatte?
- ... de kolibrie achteruit kan vliegen?
- ... je niest met een lichtsnelheid van 150 km per uur?
- ... vrouwen bijna twee keer zoveel met hun ogen knippen als mannen?
- ... er elk uur 1 miljard cellen van je lichaam worden vervangen?
- ... stress de grootste oorzaak is van ziekte?
- ... ongezond eten ook gezond kan zijn omdat genieten stress vermindert?
- ... dat onze groenten en fruit 75% minder mineralen bevat dan 100 jaar terug?
- ... dat light producten je juist dikker kunnen maken?
- ... Rubik's kubus 43 triljoen mogelijke posities heeft?
- ... dat als het enige vrouwtje binnen een groep clown vissen overlijdt, het grootste mannetje verandert in een vrouwtje?

(bron: www.ahealthylife.nl , www.knups.nl , www.froot.nl)

In het volgende Ruggesteuntje willen we nogmaals stil staan bij het begrip positieve gezondheid. Wat wil grondlegger Machteld Hüber bereiken en hoe passen we dit toe in onze dagelijkse praktijk? Wat kan het gedachtegoed van positieve gezondheid voor u betekenen en hoe kan het u helpen de eigen regie te bewaren?

Wij vragen u om een eventuele bijdrage aan te leveren voor 1 juli.

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

... Wij 4 nieuwe vrijwilliger van harte welkom mogen heten, namelijk:

Wim van Elteren, groep Heerlen
Desiree Ewald, groep Brunssum
Annie Kamps, groep Landgraaf MZO
Truus Rademakers, groep Brunssum

Welkom!

... Wij helaas afscheid moeten nemen van 11 vrijwilligers, namelijk:

Marty de Bruin, groep activiteitenmiddag
Wesley Douwsma, groep activiteitenmiddag
Uschi Haase, groep activiteitenmiddag
Jaap Hage, groep Landgraaf MZO
Patrice Kockelkorn, groep Heerlen
Marita Kruchten, groep Landgraaf, VPTZ en activiteitenmiddag
Ilona Kruger, groep Landgraaf
Margriet Pauli, groep Brunssum
Roos Soudant, groep Heerlen
Leon Stijns, groep Kerkrade-Centrum
Gerard Wijckmans, groep Brunssum

Hartelijk dank voor jullie inzet!

Mooie momenten.

Mooie momenten in de zorg worden wereldwijd ook wel 'mangomomentjes' genoemd. Dit naar aanleiding van een ernstig zieke vrouw in België. Op de vraag wat ze nog graag zou willen, antwoordde ze heel eenvoudig: een mango eten. Die mango kwam er en dat werd zo'n bijzondere ervaring voor haar dat haar ogen, na lange tijd, weer straalden. Sindsdien is 'een mangomoment' een begrip geworden.

We willen graag twee mangomomenten met jullie delen. Eentje van een mantelzorger en eentje van een vrijwilliger.

Mevrouw Verlaan zorgt voor haar man die gehandicapt is. Op enig moment was meneer niet lekker en was er sprake van veel vochtophoping in zijn lichaam waardoor de zorg lastig was. Mevrouw was de hele nacht met hem in de weer geweest. Hij sliep maar een uurtje en wilde dan weer het bed uit maar dat ging gewoon niet meer. Mevrouw was na die nacht ten einde raad en wist het even niet meer. Ze besloot de thuiszorg te bellen en die reageerden meteen. De broeder die voor hen al een bekende was, kwam meteen en heeft de zorg van haar overgenomen. Ze zijn samen naar haar man gegaan, hij heeft gekeken en schrok van de slechte situatie waarin haar man verkeerde. Hij heeft, buiten de kamer van meneer, met mevrouw overlegd en ze hebben samen de nightcare gebeld. Mevrouw heeft eerste het gesprek gevoerd en haar verhaal gedaan en toen het medische gedeelte gevraagd werd heeft de broeder het overgenomen en in medische termen uitgelegd wat er met haar man aan de hand was. De broeder is bij haar gebleven totdat de nightcare arts er was en hij heeft haar man overgedragen aan de arts. Dat was voor mevrouw zo'n steun dat ze de broeder naar nog steeds heel dankbaar voor is. Voor haar een mangomoment.

Zonnestraal

Probeer een Zonnestraal te plukken voor elke mooie blij dag.
Zal het je 1,2,3 niet lukken wees dan blij dat je voelen mag.

Ze liggen niet echt voor het grijpen als het lukt pluk er gelijk dan twee.
Gaan dan de dagen donker lijken draag jij je Zonnestraaltjes mee.

Bewaar ze goed in een mooi doosje diep in je hart dan weet je toch
Wordt het weer donker voor een poosje heb jij je Zonnestraaltjes nog.

Zet dan voor elk het doosje open.
Het geeft veel warmte in 't verschiet.
'n Zonnestraal kun je niet kopen
je hebt ze of je hebt ze niet.

Lilly Klaassens
Mantelzorger Nuth



Bloedsinaasappel mocktail met munt

Een frisse zomerse cocktail die alcoholvrij is.
Nodig:

- ½ bakje verse munt
 - 50 g kristalsuiker
 - 200 ml bloedsinaasappelsap
 - 150 ml vlierbloesemtonic (Fever-Tree)
 - 2 ijsblokjes
 - 1 gegrilde mandarijnhelft
-
- keukenmachine
 - 2 champagnecoupes

Maal de blaadjes van de munt met de suiker in een keukenmachine tot groen poeder.

Strooi het op een schotel.

Bevochtig de randen van de champagnecoupes en doop ze in de muntsuiker.

Doe het bloedsinaasappelsap met de vlierbloesemtonic in de coupes met de ijsblokjes.

Knijp er de gegrilde mandarijnhelft boven uit en serveer.



Oprechte aandacht betekent ook kijken wat iemand wel nog kan.

Franz Lampe is vrijwilliger bij Ruggesteun. Op de vraag waarom hij vrijwilliger is geworden antwoordt hij: 'Het geeft een fijn gevoel als je voor iemand wat kunt betekenen'. Franz is een rustig persoon die veel kijkt, observeert. Hij is oprecht geïnteresseerd in de ander "maar", zegt hij "het is niet alleen geven, ik moet er zelf natuurlijk ook wat uit halen, anders houd je het niet vol".

Marjan Boumans, consulent informele zorg die samen met Jos van den Hove de groep vrijwilligers waar Franz werkt begeleidt, beaamt dat. "Ik had een casus die niet eenvoudig was. Iemand met een ingewikkeld en zwaar verleden. Een verleden met veel verlieservaringen. Er werd een vrijwilliger gevraagd en gezien de situatie dacht ik meteen aan Franz. Dat bleek een goede match te zijn".

Toen Franz bij de dame op bezoek ging, bleken er steeds een hoop mensen aanwezig te zijn. Soms een drukte van jewelste. Eigenlijk vreemd dat er een vrijwilliger werd gevraagd? Er kwamen immers genoeg mensen bij haar langs. "Maar die bleken bovenal over koetjes en kalfjes te praten" zegt Franz. "Ook prima natuurlijk maar ik was benieuwd wat nu de vraag achter de vraag was en waarom ik er nu werd ingezet". Franz ging regelmatig naar haar toe en door gesprekken en observaties kwam hij er langzaam maar zeker achter dat deze mevrouw behoefte had aan diepgaander contact. Gesprekken

die echt ergens over gingen. Door het ziektebeeld van mevrouw was er sprake van veel angst en spanning en Franz besprak met haar zijn eigen ervaringen met ontspanningsoefeningen. Materie waar hij persoonlijk erg in was geïnteresseerd en al veel over had geleerd.

Hij nam een CD mee waar oefeningen op stonden en samen gingen ze aan de slag. Mevrouw was enthousiast en wilde graag zelf een kopen. De gesprekken werden, gaandeweg het contact, intensiever en kregen meer diepgang. Precies waar mevrouw behoefte aan bleek te hebben. Franz bleek van nature oprecht geïnteresseerd in de ander. Alleen op die manier kon hij de achterliggende vraag van mevrouw boven water halen.

Marjan Boumans beaamt dat deze manier van aandacht geven voor zowel de hulpvrager als de vrijwilliger veel kan betekenen. "Maar dat moet geleerd zijn, of beter gezegd dat moet je aanvoelen" zegt Marjan. "Op die manier kun je oprechte aandacht bieden en kijk maar eens naar het resultaat". Voor Franz lijkt het de normaalste zaak van de wereld. Hij vindt het fijn dat hij deze mevrouw een stuk ontspanning en rust heeft kunnen geven, iets waar ze veel behoefte aan had. Hij zag haar ontspannen tijdens de gezamenlijke oefeningen, ze werd minder benauwd en had minder pijn. "Franz dringt zich niet op" zegt Marjan nog. "Hij kijkt van een afstandje wat mogelijk is, wat iemand wel nog kan. Hij maakt écht ruimte voor de ander. Dat is een geweldige competentie voor een vrijwilliger. Dat is nou precies waarom deze mevrouw kreeg wat ze zocht. Oprechte aandacht en oog voor haar mogelijkheden en onmogelijkheden. Dat maakt dit werk ook zo bijzonder. Het lijkt heel weinig maar het betekent zo veel."

