



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



'Ik zorg gewoon voor mijn moeder, hoezo mantelzorger?'

In mijn jeugd aten we nog vijf dagen aardappelen, groente en vlees. Op een gegeven moment deed de macaroni en de nasi zijn intrede en gingen we op hoogtijdagen wel eens naar de Chinees.

Langzaam maar zeker deden andere culturen hun intrede in onze keuken én in ons land en werden we de multiculturele samenleving die we nu zijn.

Ik reis graag en ben nieuwsgierig als het gaat om andere culturen met hun eigen gewoonten en tradities, hun eten en hun gebruiken. Ik vind dat heilzaam en het helpt mijn eigen leven in een ander perspectief te zien.

Als het gaat om het inzetten van vrijwilligers en om het geven van mantelzorg merken we ook grote verschillen. In vele andere culturen heeft mantelzorgen geen naam. Het is daar gebruikelijk om voor je ouders te zorgen en ze bijvoorbeeld in huis te nemen als ze niet meer zelfstandig kunnen functioneren. Dat is geen vraag maar dat doe je gewoon.

Iets betekenen voor een ander is geen deugd of competentie, maar iets gebruikelijks.

Maar dat betekent misschien ook dat je niet durft na te denken over de gevolgen die dat voor jezelf heeft en hoe je toch je eigen leven kunt blijven leiden. Dat je ook voor jezelf mag kiezen in die situatie, zonder de ander in de steek te laten.

We zien helaas vrij weinig mensen van allochtone afkomst die aankloppen voor ondersteuning bij het steunpunt mantelzorg maar we kunnen ons niet voorstellen dat die ondersteuning niet nodig zou zijn. Ook bij onze vrijwilligers zien we weinig mensen die afkomstig zijn uit een andere cultuur.

Gelukkig hebben we Ali bereid gevonden om zijn verhaal te doen als vrijwilliger bij Ruggesteun. Waarom doet hij dit werk en wat brengt het hem? Hoe ziet hij de cultuurverschillen en hoe gaat hij daarmee om?

Iedereen heeft iemand nodig als het even moeilijk wordt, daar ben ik van overtuigd. Iemand die luistert en er gewoon is. Iemand die jou ziet als de mens die je bent, los van de taal, de kleur of de afkomst. Die mensen bij elkaar te brengen lijkt me een harmonieus doel voor ons multiculturele land van 2021.

Inhoudsopgave

Ik zorg gewoon voor mijn moeder	1
Inloopbijeenkomsten	2
In memoriam	3
Interview Ali	4
Recepten van Ali	6
Gülüç gaf zorg voor ouders uit handen	7
Van Polen naar Nederland naar Meander	8
Stichting Pelita	9
Wist u dat...	10
Wijzigingen geef het ons door!	11
Interview	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



Mantelzorg inloopbijeenkomsten

Ten tijde van het schrijven van deze tekst bevinden we ons inmiddels al in de derde golf van de Coronacrisis. De beperkingen, een lockdown en de avondklok zijn nog altijd van kracht. Het lichtpuntje ten tijde van deze beperkingen is dat het vaccinatieprogramma inmiddels is opgestart. Helaas hebben we tot op heden nog geen duidelijk zicht wanneer we weer kunnen opstarten met groepsactiviteiten. Dit betekent dat alle cursussen, trainingen en inloopbijeenkomsten tot nader bericht niet opstarten. Zodra we weer iets kunnen gaan opstarten zullen we dat via de nieuwsberichten op onze website communiceren.

“Dé ‘Nederlandse identiteit’, nee die heb ik niet gevonden. Nederland is: grote ramen zonder gordijnen, zodat iedereen goed naar binnen kan kijken. Maar ook: hechten aan privacy en gezelligheid. Nederland is: één koekje bij de thee. Maar ook: enorme gastvrijheid en warmte. Nederland is: nuchterheid en beheersing. Pragmatisme. Maar ook: samen intense emoties beleven.” (Koningin Maxima)

Hulplijn voor mantelzorgers in Covid19 crisis

Als mantelzorgers wil je natuurlijk weten waar je rekening mee moet houden in de zorg voor jouw kwetsbare dierbare. Wat kan wel en wat kan niet? Met deze informatie proberen wij antwoord te geven op een aantal meest gestelde vragen die bij ons zijn binnengekomen.

We zullen deze lijst met meest gestelde vragen uiteraard meteen uitbreiden als er nieuwe vragen komen. Ook is het mogelijk dat de antwoorden aangepast worden aan nieuwe maatregelen of inzichten. Bezoek dus regelmatig onze website en/of volg de sociale mediakanalen van

De hulplijn voor mantelzorgers in Covid19 crisis is te bereiken via: 088-5054331

Op de website zijn ook meerdere verhalen te vinden, geschreven door mantelzorgers en hoe zij omgaan met het mantelzorgen in deze periode.

Mocht je behoefte hebben om iemand van het Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad te spreken neem dan contact met ons op: 045-2114000

Bron: <https://mantelzorgelijk.nl/>



In memoriam

Op maandag 19 april ontvingen wij het trieste bericht omtrent het overlijden van onze dierbare vrijwilliger Hilde Elema, 3 dagen daarvoor.

Hilde was vrijwilligster in de groep Kerkrade-centrum vanaf januari 2006 en sloot ook al snel aan bij de VPTZ-groep (Vrijwillige, Palliatieve, Terminale Zorg). Ze was enorm betrokken bij de vele cliënten die ze bezocht en volgde ook de nodige cursussen, trainingen en workshops. Ze zoog alle informatie die ze maar vinden kon om haar vrijwilligerswerk zo goed mogelijk te kunnen doen, gretig in zich op. We konden altijd op haar sociale vaardigheden vertrouwen en zij kon op haar beurt vele complimenten en dankbaarheid in ontvangst nemen. Vooral de rust die ze uitstraalde, haar onmetelijke geduld en altijd luisterend oor zorgden ervoor dat ze overal welkom was. Hilde was goedlachs, enorm positief ingesteld en tevens een doorzetter en vechter in haar eigen strijd tegen de vele lichamelijke ongemakken.

Juist toen het leek dat er weer wat licht aan het einde van de tunnel was, werd Corona haar fataal, die strijd kon ze niet meer winnen.

Hilde werd 68 jaar. Wat gaan we deze kanjer missen!

We wensen haar echtgenoot Bram, familie en vrienden enorm veel kracht toe om dit verlies te dragen.

Alles is heimwee
wolken en water
alles is heimwee
naar vroeger – naar later
vroeger is over
later – een ster
gisteren is oud
en morgen nog ver

Toon Hermans





Vrijwilliger Ali: De ander helpen, dat zit in zijn bloed.

Voor het interview in dit Ruggesteuntje ben ik op bezoek geweest bij Ali in Vaesrade. In de hal bij Ali is al direct te zien dat hij een voetbalfan is. Vol trots laat hij mij het shirt van Manchester en Barcelona zien dat hij aan de muur heeft gehangen.

Ali is vrijwilliger bij Ruggesteun in de groep van Nuth. Zeven jaar geleden is hij vanuit Irak naar Nederland gekomen. De eerste twee jaar heeft hij in Nuth gewoond. Sinds vijf jaar woont hij in Vaesrade. Een plek waar hij zich helemaal thuis voelt.

De eerste twee jaren waren moeilijk vertelt Ali. Een onbekende taal, een heel andere cultuur en geen familie en vrienden om zich heen maken het lastig om te wennen. Hij heeft in die periode veel contact met mensen uit Syrië, Egypte en Irak, mensen die dezelfde taal spreken.

Na verloop van tijd merkte hij dat als hij de Nederlandse taal onder de knie wil krijgen hij ook contacten zal moeten leggen met Nederlands sprekende mensen. Het maatschappelijk werk in Nuth is belangrijk geweest bij de inburgering in Nederland. Via hen raakte hij bekend met de Nederlandse taal en cultuur. Ali vertelt dat hij veel bewondering heeft voor deze mensen en dat hij hen erg dankbaar is.

Met een glimlach op zijn gezicht vertelt hij dan ook dat hij de Nederlandse mensen erg behulpzaam, lief, aardig maar ook direct vindt. Hier voelt hij zich prettig bij en na een tijdje voelde hij zich ook steeds meer thuis in Nederland en ziet hij weer een toekomst voor zichzelf.

In Irak heeft Ali samengewoond met zijn ouders, broer en zus. Dit is daar heel gebruikelijk, geeft hij aan. Zodra je voldoende geld hebt voor je eigen plek maar ook nog de mogelijkheden hebt om je gezin te ondersteunen ga je in een eigen woning wonen.

Dit was in het begin in Nederland dan ook wennen. Ali woonde voor het eerst alleen en zonder familie in de buurt. Hij geeft aan dan ook erg dankbaar te zijn voor de kennissenkring om zich heen. Omdat hij zijn familie niet fysiek kan zien, ondersteunt hij hen financieel waar hij kan, dit komt mede voort uit zijn opvoeding maar ook zijn geloof. Je helpt de ander met de mogelijkheden die je hebt, voor hem is dit dan ook vanzelfsprekend.

Ook de andere familieleden van Ali wonen in Irak, via whatsapp en videobellen houdt hij contact. Hij is zeven jaar geleden naar Nederland gekomen en dit was de laatste keer dat hij zijn broer en zus heeft gezien. De ouders van Ali zijn jaren geleden overleden. Hij geeft aan dat het destijds zijn taak was om voor zijn ouders te zorgen. De oudste van het gezin zorgt namelijk voor de ouders. Zijn zus heeft de taak om voor haar schoonouders te zorgen. Ali vertelt dat het niet gebruikelijk is om je ouders naar een bejaardenhuis te sturen. De faciliteiten in een bejaardenhuis zijn vaak minimaal en ze gaan ervan uit dat als je zorgt voor je eigen ouders dit betekent dat later je eigen kinderen voor jou zullen zorgen. Het mantelzorgen zoals wij dat in Nederland kennen komt dus terecht op de oudste van het gezin, het zorgen blijft dan ook binnen het gezin. Andere familieleden vragen om ondersteuning is iets wat niet gedaan wordt.

Hij mist het land Irak en zijn familie maar geeft ook aan dat het land dat hij heeft verlaten erg veranderd is in de jaren. Voor de oorlog was Irak een modern en rijk land, een plek waar hij graag woonde. Het contact met de mensen was fijn en open maar de oorlog heeft de mensen veranderend. Een oorlog maakt veel kapot.

In Irak voelen mensen zich rond het veertigste levensjaar al oud. Ali benoemt dat dit gevoel mede ontstaat door de oorlog, slechte gezondheid en huisvesting, maar ook door een gebrek aan werk. Iets waar in Nederland op deze leeftijd nog geen sprake van is. Menig mens is rond het zestigste en zeventigste levensjaar nog vitaal. Hij geeft aan dat het leven in Nederland makkelijker is.

In Irak heeft Ali zijn diploma in het toerisme gehaald. Hij was net begonnen aan een masteropleiding toen de oorlog uitbrak en hij moest stoppen met de opleiding. Erg jammer want dit had hij graag afgemaakt. In Nederland werkt hij bij Novizorg, hij heeft diverse opleidingen gevolgd en is nu erg blij met het werk dat hij doet. Hij is graag in contact met andere mensen en wil hen graag helpen, via dit werk kan hij dit doen geeft hij aan. Op de vraag of hij niet graag iets met zijn diploma's van het toerisme wil doen antwoordt hij stellig "nee". Hij geeft aan dat hij nu een baan heeft waar hij in contact staat met mensen en kan helpen, dit maakt hem gelukkig.

Naast zijn baan van 4, soms 5 dagen per week, is Ali vrijwilliger bij Ruggesteun. Vanuit Ruggesteun bezoekt Ali twee cliënten. Eén cliënt woont een eindje verderop in de straat. Hij heeft veel van haar geleerd, over de cultuur in Nederland maar ook de Nederlandse taal, al is dat soms nog wel een dingetje. In Limburg wordt veel in het dialect gesproken, dit maakte de inburgering soms wat moeilijk. Hij leerde Nederlands op school maar in zijn omgeving werd dialect gesproken. Maar ook dat heeft hij zich eigen weten te maken.



Ali maakt graag grapjes waardoor het ijs vaak al snel is gebroken. Naast de interesse die hij toont in de Nederlandse cultuur zijn de cliënten die hij bezoekt ook geïnteresseerd in zijn taal, cultuur, en het eten en drinken. Mede door deze wederzijdse interesse voelt hij zich thuis in Nederland.

Het vrijwilligerswerk zoals wij dat in Nederland kennen hebben ze in Irak niet. Het is vanzelfsprekend om daar je eigen familieleden te helpen bij welke klus dan ook. Zo heeft Ali zijn oom geholpen met het bouwen van een huis en bracht hij een overbuurman naar het ziekenhuis omdat hij een auto tot zijn beschikking had.

Het zit in zijn karakter dat hij anderen wil helpen maar het komt ook voort uit zijn geloof geeft Ali aan. Van zijn ouders heeft hij geleerd dat als hij andere mensen helpt, God jou helpt. Het geloof is belangrijk voor hem, hij bidt vijf keer per dag. Op het werk heeft hij hier een aparte ruimte voor, het duurt ook niet lang geeft hij aan. Het bidmoment is iets tussen hem en God. Hij geeft ook aan dat hij andere mensen niet van zijn geloof wil overtuigen. Het geloof is iets van hem.

In Nuth neemt hij deel aan de bijbelgroep, hier komen mensen bij elkaar met verschillende geloofsovertuigingen. Ze bespreken dan de dingen die voor hen waardevol zijn in het geloof. Ten tijde van het interview begint bijna de Ramadan. Hier doet hij jaarlijks aan mee. In deze periode vast hij als de zon op is, en bij zonsondergang mag hij eten. Hij vertelt dat dit goed is voor het geloof maar ook je eigen gezondheid. Na de Ramadan is het Suikerfeest. Een feest dat je normaal viert met de familie en waar je ook de mensen die zijn overleden eert door naar hun graf te gaan. De afgelopen zeven jaar dat hij in Nederland is heeft hij dit niet met zijn familie kunnen vieren. De dag van het Suikerfeest videobelt hij met zijn familie en komen er wat kennissen bij hem langs om samen te eten.

Sinds hij bij Novizorg werkt maakt hij voor alle bewoners koekjes die normaal gesproken ook bij het Suikerfeest worden geserveerd. Het bakken van deze koekjes nemen zo'n twee dagen in beslag vertelt hij, het zijn namelijk ongeveer 400 koekjes die gebakken moeten worden. En dit doet hij graag vertelt hij met een grote glimlach op zijn gezicht.

Richting het einde van het interview vertelt Ali dat hij het ook belangrijk vindt om zich aan te passen. Hij vertelt: "ik ben naar Nederland gekomen, dus dan dien ik ook respect te hebben voor de gebruiken die ze hier hebben. Ik ben hier goed opgevangen en wil dan ook graag wat terug doen voor de ander."

Naast de vaste baan en het vrijwilligerswerk is Ali dan ook nog lid van de KBO en staat hij altijd klaar voor de mensen in zijn omgeving. Ze hoeven hem maar te vragen en hij staat klaar om te helpen!

Als ik naar buiten loop passeer ik weer de voetbalshirts aan de muur. Ali vertelt dan nog dat hij in Irak voetbalde en keek naar iedere wedstrijd op tv, iets wat hij in Nederland nog steeds doet!



Recepten van Ali

Linzensoep

Ingrediënten

2 el olie
 1 dikke ui
 2 kopjes rode linzen
 1 kopje vermicelli
 750 ml gekookt water
 3 kippenbouillonblokjes
 1 tl kurkuma
 1 tl kerrie
 1 tl cardemon
 2,5 liter water

Bereiding

Was de linzen en laat ze 5 minuten weken. Zet een grote pan op het vuur, verwarm de olie en bak hierin de ui. Doe de gewassen linzen erbij en voeg verwarmd water toe totdat ze onder staan. Doe de deksel op de pan tot het water door de linzen is opgenomen. Roer vervolgens alles goed door en voeg de kruiden toe. Voeg 2,5 liter water toe samen met de bouillonblokjes, roer goed door en doe dan de deksel erop. Laat alles vervolgens koken en wacht totdat de linzen gaar gekookt zijn. Voeg op het laatste de vermicelli toe en laat alles ongeveer in 15 minuten verder garen op een laag vuur.

Altubasiye Aleiraqiu

Ingrediënten

1 ui
 1 grote aubergine
 2 dikke aardappelen
 2 groene paprika's
 2 dikke tomaten
 ½ kilo vlees van schaap, lam of koe
 1 klein blikje tomatenpuree
 1 grote scheut granaatappel melasse
 1 tl zwarte peper
 1 tl zout
 1 tl paprikapoeder
 3 el olijfolie

Bereiding

Snijd de groenten in schijfjes en bak deze apart in een pan aan. Snijd het vlees in stukjes en kook dit in een grote pan met water.

Ondertussen maak je de saus. Verwarm in een koekenpan een eetlepel olijfolie. Voeg één eetlepel tomatenpuree, paprikapoeder, peper, zout en een eetlepel granaatappel melasse toe en roer dit even door. Vervolgens voeg je wat water van het vlees toe en laat dit inkoken tot er een saus ontstaat.



Haal de groenten uit de pan en bak in deze pan het vlees met een scheut olijfolie. Als het vlees is aangebakken doe je het in een ovenschaal en leg je dakpansgewijs de groenten erboven op. Giet vervolgens alle saus over de groenten en het vlees heen. Bedek de schaal vervolgens met aluminium folie en plaats dit in een oven op 180 graden en laat dit in 30 minuten verder garen.

Eet smakelijk!



Güleç gaf de zorg voor haar ouders uit handen

Güleç Isik-Dirim is een van de weinige Nederlandse Turken die haar hulpbehoevende ouders heeft toevertrouwd aan een verzorgingstehuis. “De zorg voor je ouders uit handen geven, is ‘not done’ onder allochtonen”, zegt ze. “Dat taboe zou ik graag doorbreken, maar dat kan alleen als de zorg aansluit op de belevingswereld van allochtone ouderen. Oud-Hollandse liedjes zeggen mijn ouders niets.”

Het is 2010 als blijkt dat zelfstandig wonen geen optie meer is voor de ouders van Güleç. Een indicatie voor een zorghuis volgde, maar Güleç zag een verhuizing daar naartoe nog niet gebeuren. “Ze pasten simpelweg in geen van de Zwolse zorghuizen. Er werd niet halal gekookt, er waren geen Turks-sprekende medewerkers en er was alleen Nederlandse televisie. Het zou voor ons als dochters en zoons voelen alsof we hen daar ‘weg stopten’. Dus besloten we een aanleunwoning te proberen.” Helaas ook daar geen succes. “Achteraf gezien was hun zorgvraag al te complex voor een aanleunwoning. Mijn ouders zagen de dingen niet meer scherp. Mijn vader ging als gevolg van zijn dementie soms midden in de nacht op pad, met het idee dat ‘ie naar zijn werk of de moskee moest. Levensgevaarlijk. En mijn moeder was ondertussen ook zo hulpbehoevend dat het haar vaak niet lukte om in zulke situaties iemand te alarmeren. Ook barricadeerden ze de deur wanneer de thuiszorgmedewerker langskwam.”

Alle ballen hoog houden

Güleç, die behalve voor haar ouders ook thuis en op het werk alle ballen hoog hield, zocht verder. “In het Brabantse Boxtel vond ik in 2012 een zorghuis met cultuurspecifieke zorg voor senioren, met voornamelijk Turkse en Marokkaanse bewoners. Eindelijk een plek met personeel dat de taal sprak, plus een imam, Turkse tv-programma’s en halal eten.”

“Ik ging soms drie keer per week op en neer naar Boxtel. Dat kostte me zó veel energie!”

Ondanks de goede en passende zorg in Boxtel, was Güleç als jongste dochter nog altijd druk met haar ouders. “Een nieuwe bril voor mijn vader, orthopedische schoenen voor mijn moeder, op en neer naar het ziekenhuis in Den Bosch... daarvoor ging ik soms drie keer per week op en neer. Dat kostte me zó veel energie. Op zondag was Boxtel vaste prik.

Op de heenweg maakte ik me zorgen over hoe het met ze zou zijn en de hele terugweg stond in het teken van bedenken wat ik de komende dagen voor ze moest regelen.”

De uitputting zette Güleç aan tot toch nóg een zoektocht naar een passende woonzorgoplossing in Zwolle. “Die vond ik in 2015: een huis voor kleinschalig en beschermd wonen, Theodora Vos de Wael van IJsselheem. Zij zagen het als een uitdaging en een verrijking voor medewerkers om Turkse bewoners in een woongroep op te nemen.”

“Ik kan op ieder moment van de dag het zorgrapport digitaal inzien. Dat geeft me de rust.”

Een verademing

Voor Güleç is het, zoals ze zelf zegt, een ‘verademing’ dat haar ouders nu weer dichtbij wonen. “En, dat het zó goed gaat. IJsselheem doet zelf leuke voorstellen, zoals Suikerfeest vieren met alle bewoners samen. Soms ben ik niet eens nodig. Er is een Turks sprekende medewerker die met mijn ouders kan communiceren. Via Güler Cumert van Steunpunt Mantelzorg en via Birsan Tas van WijZ hebben we ook nog twee vrijwilligers gevonden die Turks spreken. Die komen langs om met mijn ouders te praten, te wandelen of eventjes iets te vertalen waar het personeel niet uit komt. En ik kan bij IJsselheem op ieder moment van de dag hun zorgrapport digitaal inzien. Dat geeft me de rust om niet te gaan wanneer het niet nodig is.”

De zorg volhouden

Güleç blikt terug op jaren van zorgen voor, zorgen maken over en met veel moeite het hoofd boven water houden. Eén van de redenen dat ze het volhield, is dat haar werkgever haar al die jaren alle ruimte heeft geboden om haar mantelzorgtaken te doen. “Ik mag flexibel met mijn uren omgaan en eventueel ook thuis werken. Mijn leidinggevende is blij dat we zo kunnen voorkomen dat ik uitval.” Bij Steunpunt Mantelzorg vond ze ook een luisterend oor. “Het is alweer jaren geleden, maar ik weet nog hoe een van de medewerkers me ervan bewust maakte dat ik overbelast was en dat het tijd was voor mijzelf en mijn gezin.”

“Binnen onze familie weten we dat dit het beste is voor mijn ouders en voor ons als kinderen.”

Een lans breken

De Turkse gemeenschap reageert verdeeld op het feit dat Güleç de zorg uit handen gaf. “Dit is ‘not done’; ik stuit op kritiek en onbegrip. Ook mijn eigen broers en zussen heb ik destijds moeten overtuigen. Toch doen wij het zo. Stel dat mijn ouders bij mij in huis zouden wonen, dan zou mijn vader zich aangetast voelen in zijn autonomie. Tegelijkertijd is het voor mij niet wenselijk. Ik voel me nu al schuldig tegenover mijn dochter; zij heeft flink ingeleverd op aandacht. Binnen onze familie weten we inmiddels dat dit echt het beste is voor mijn ouders en voor ons als kinderen.” Met dit interview hoopt Güleç een lans te breken voor andere allochtonen waarvan de ouders behoefte hebben aan de intensievere zorg van een verzorgingshuis. Toevallig kreeg ik laatst van een andere Turkse vrouw al de vraag hoe wij het proces hebben doorlopen. Ik merk dus dat meer mensen van mijn generatie aan het denken slaan over hoe ze hun ouders het beste een goede oude dag kunnen bezorgen én zichzelf kunnen behoeden voor overbelasting.”

Bron: Zwolle doet!

<https://www.zwolledoet.nl/verhalen/zorgen-voor-mijn-turkse-ouders>



Van Polen naar Nederland naar Meander!

Dit is het bijzondere verhaal van Meander collega Gosia vertelt door haar coördinator. Op haar 18e is Gosia naar Nederland gekomen. Zij stond er alleen voor en heeft met veel doorzettingsvermogen een heel mooi leven in Nederland opgebouwd. Ze heeft zich in korte tijd de Nederlandse taal eigen gemaakt omdat zij inzag hoe belangrijk dit was voor een toekomst in Nederland.

“Mijn naam is Gosia, ik ben 52 jaar. Woonachtig in Heerlen. Ik ben moeder van 2 kinderen en oma van kleindochter Niya. Naast mijn baan bij Meander ben ik ook nog 4 uur per week vrijwilliger voor Meander. Samen met collega's en vrijwilligers zorgen wij voor vers gemaakte maaltijden voor mensen uit de wijk”.

Gosia is bij Meander terechtgekomen als hulp bij het huishouden, waarvan 9 jaar op Meander locatie Molenwei in Heerlen. Dit werk heeft zij 12,5 jaar met veel plezier en toewijding gedaan. “Mijn taken waren bestellingen plaatsen, zorgen dat alles netjes bleef, stagiaires aansturen en een stukje communicatie en vergaderen met vrijwilligers. Samen allerlei activiteiten zoals; kerst, carnaval etc. organiseren”. Toen zij de kans kreeg om door te stromen naar de afdeling Gespecialiseerde Thuis Begeleiding heeft zij deze kans met beide handen gegrepen. Inmiddels werkt zij alweer 3 jaar als Praktisch Begeleider. Nu is zij gekoppeld aan een sociaal buurt team in Heerlen waar zij een bekend gezicht is voor velen in de wijk. Het werken als Praktisch Begeleider vraagt een grote mate van zelfstandigheid en vaardigheden om samen te werken en open te staan voor aansturing op afstand. Dit gaat haar allemaal goed af. Als Praktisch begeleider is zij gericht op het vergroten van de zelfredzaamheid. Dit is heel breed: structuur in het huishouden aanleren, dag en week planning, ordenen administratie, luisterend oor, toe leiden naar voorliggend veld, vergroten van iemands leefwereld, ont-spullen/opschonen vervuilde woningen, vrijwilligers begeleiden bij activiteiten in de wijk enz.

Hoe all round je als mens en professional moet zijn blijkt wel als je de doelgroepen waarmee gewerkt wordt op een rijtje zet:

- GGZ (Geestelijke Gezondheid Zorg; alle denkbare diagnoses met als gevolg hulpvragen op verschillende leefgebieden);
- Mensen met NAH (niet aangeboren hersenletsel), verslaving, autisme.

Kortom vaak een complex geheel.

Gosia is een enthousiaste harde werker, heel leergierig, open en eerlijk. In de afgelopen jaren heeft zij als begeleider een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Zij heeft steeds meer zelfvertrouwen gekregen en durft aan te pakken en door te pakken. Met name in het afgelopen jaar heeft Gosia zich kunnen ontwikkelen wat samenwerking, organiseren, communicatie en regelzaken betreft. Doordat zij als Praktisch Begeleider gekoppeld werd aan een Pools gezin waar op vele gebieden problemen waren, heeft zij ervaren over veel meer vaardigheden te beschikken dan zij zelf in de gaten had. Zij kreeg terug van verschillende medewerkers: “jij functioneert op het niveau van Gespecialiseerd Thuis Begeleider”...

En plots was daar weer een idee, een wens, een kans ...zou het mogelijk zijn om door te groeien naar de functie van Gespecialiseerd Thuis Begeleider?? Daar gaan we werk van maken!



Gotong Royong betekent: Zorgen voor elkaar

Stichting Pelita zet zich in voor mensen uit voormalig Nederlands-Indië die na afloop van de Tweede Wereldoorlog, de Bersiap of vanwege de Indonesische onafhankelijkheid naar Nederland vertrokken. Grof geschat: 300 duizend Indische Nederlanders en 12 duizend Molukkers.

Pelita biedt hen aanvraagbegeleiding in het kader van de wetten voor oorlogsgetroffenen, informatie en advies op het terrein van welzijn en zorg en verwijst waar nodig naar maatschappelijk werk of andere vormen van hulp- en dienstverlening, binnen of buiten Pelita.

Dienstverleners van Pelita bieden waar nodig individuele ondersteuning zoals onze vrijwilligers van de Gotong Royong. Gotong Royong betekent: zorgen voor elkaar. De vrijwilligers van Gotong Royong ondersteunen senioren met een achtergrond in voormalig Nederlands-Indië. Zij doen dat op zo'n manier dat deze senioren zich vertrouwd en gerespecteerd voelen. Namelijk door in de benadering rekening te houden met hun Indische of Molukse achtergrond, cultuur en geschiedenis. Dit noemen we bij Pelita contextgebonden en cultuursensitief.

Onze collectieve dienstverlening is gericht op het bevorderen van onderling contact en het tijdig signaleren van mogelijke hulpvragen. Dit gebeurt via diverse ontmoetingsbijeenkomsten, een masoek sadja of een eettafel. Onze Masoek Sadja's zijn onze maandelijkse inloopmiddagen met livemuziek, catering, een enkele keer een gastspreker met spannende, mooie of informatieve onderwerpen of een performer met een prachtige korte voorstelling. De eettafel is een gezellig samenzijn met een warme maaltijd. Even bijpraten of gewoon bijelkaar samen zijn en samen eten, zodat men niet alleen thuis is.

Met het programma Contextgebonden Zorg werkt Pelita samen met haar netwerk van partnerorganisaties aan een brug tussen de doelgroep en zorg- en welzijnsinstellingen.

Met de actieve overdracht van kennis en ervaring aan (in)formele aanbieders van zorg en welzijn wil Pelita passende welzijn & zorg voor de doelgroep realiseren: een aanbod gebaseerd op kennis van hun geschiedenis en persoonlijke achtergrond (=contextgebonden) en een benadering met respect voor hun cultuur, gebruiken en gewoonten (=cultuursensitief), zonodig meegegeven aan de hand van het project Djalan Pienter. Djalan Pienter betekent in het Maleis: 'de slimme weg'. Djalan Pienter is een scholingsprogramma voor zorgverleners.

Doelstelling is om de kwaliteit van persoonsgerichte zorg en welzijn voor Indische en Molukse ouderen te bevorderen. Daarnaast adviseert Djalan Pienter zorgaanbieders bij het initiëren en implementeren van cultuurspecifieke zorg aan Indische en Molukse ouderen binnen hun organisatie. Uitgangspunt is, dat kennis over achtergrond en geschiedenis, gekoppeld aan een cultuurspecifiek aanbod en aansluitende benaderingswijze, essentieel zijn om persoonsgerichte zorg aan deze ouderen te kunnen bieden, thuis of in een zorginstelling. Met het programma Cliëntondersteuning biedt Pelita onafhankelijke ondersteuning bij aanvragen in het kader van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) en de Wet Langdurige Zorg (WLZ). Indien nodig ook en gewenst ook met lokale cliëntondersteuners.



Bent u nieuwsgierig of wilt u gewoon meer weten over wat wij doen?

Neem gerust contact met mij op.

Stefanie Hehalatu
s.hehalatu@pelita.nl
Tel. 06-30994306



Nieuwe en gestopte vrijwilligers

Wij mogen 9 nieuwe vrijwilligers welkom heten, nl.:

Nanon Boulanger, Heerlen
 Nathalie Christiaans, Landgraaf
 Aline Esser, Herzogenrath
 Lei Horsch, Landgraaf
 Claudia Lüdke, Heerlen (Parkstadgroep)
 Joyce Mager, Landgraaf
 Monique Selij, Landgraaf
 Erna Smeets, Voerendaal
 Nellie Zwolen-Groten, Landgraaf

Van harte welkom!

Wij moeten helaas afscheid nemen van 9 vrijwilligers, namelijk:

Sena Arts-Strojil, Voerendaal
 Marina Broeksmit, Heerlen
 Jolmer Geerts, Kerkrade
 Annelies Keulers, Brunssum (Parkstadgroep)
 Christa Kleuters, Simpelveld
 Marianne Quaedackers, Landgraaf
 Agnes Smeets, Brunssum
 Adrie Vos, Brunssum
 Marij Wetzels, Nuth

Hartelijk bedankt voor jullie inzet!

Zomerse wist je datjes.....

Over een bolletje ijs doe je ongeveer 50 likjes.

In de zomer is de Eiffeltoren 15 centimeter langer.

Het grootste schepijsje ooit was 2 meter 81 en werd geschept in, hoe kan het ook anders, Italië.

Bij regen werken we dertig minuten langer en geconcentreerder dan als buiten de zon schijnt.

Het eerste badpak voor vrouwen werd gemaakt in de 19de eeuw en had lange mouwen en wollen pijpen.

Een ijsbeer heeft onder zijn witte haren een zwarte huid om meer warmte van de zon te absorberen

De tennisballen in Wimbledon worden bewaard in een koelkast op 20 graden

Een watermeloen bestaat voor 95% uit water

Onderzoekers ontdekten dat hoe langer de dagen worden, hoe positiever de tweets worden die verstuurd worden op twitter

Bron: <https://amayzine.com/nl/2018/15-best-wel-fascinerende-zomerweetjes/> https://www.albelli.nl/blog/files/2015/08/7003_Summer_facts_Infographic_NL_Blog-Format.png
<http://amperslim.be/index.php/2018/07/09/7-zomerse-weetjes/>

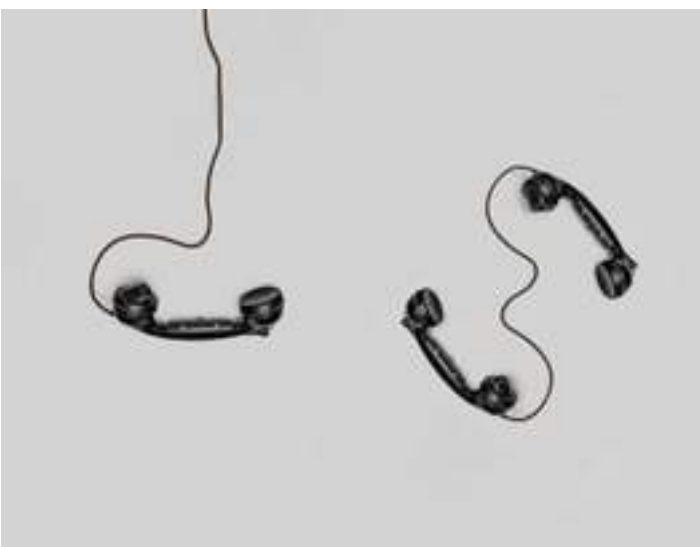
Wijzigen uw gegevens, geeft het ons door!

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. Veranderd uw e-mailadres geeft dit dan ook aan ons door.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000.

Of per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl en uiteraard per post. Vermeld uw naam, adres, geboortedatum en de wijziging die u wilt doorgeven.

Onlangs is onze organisatie overgegaan naar een nieuw registratiesysteem. Het kan voorkomen dat u het Ruggesteuntje niet meer per post maar per mail ontvangt. Wilt u een wijziging doorgeven over het ontvangen van het Ruggesteuntje of wilt u ander nieuws per post of email ontvangen dan verzoeken wij u om telefonisch of per mail contact met ons op te nemen.



Thema volgende Ruggesteuntje

In het leven krijg je te maken met leuke en minder leuke dingen. Hoe je omgaat met de minder leuke dingen, de aanpak die je hierbij gebruikt, worden ook wel coping stijlen genoemd. Dit zijn manieren die je je eigen hebt gemaakt om met bepaalde situaties om te kunnen gaan.

In het volgende Ruggesteuntje willen we ingaan op deze coping stijlen.

Wilt u iets bijdrage voor dit Ruggesteuntje dan kunt u uw bijdrage aanleveren **vóór 1 juli**.



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.



Foto: Mara van den Oetelaar

Hou je eigen dromen vast.

Stefanie Hehalatu is medewerker sociale dienstverlening regio Limburg bij de Stichting Pelita, is bestuurslid van het Platform Mantelzorg Limburg én derde generatie Molukse Nederlander. Een drukke jonge vrouw, die net als haar ouders in Nederland is geboren, maar die een Molukse opvoeding heeft genoten.

“Soms is het heel raar”, zegt Stefanie, “in Nederland blijf ik die Molukker en op de Molukken ben ik die Nederlander. Waar voel ik me nu eigenlijk thuis? De Molukse cultuur is een prachtige cultuur met saamhorigheid en mooie waarden en normen maar ook met een bepaalde familiale hiërarchie. De Nederlandse cultuur is assertiever, individualistischer in de goede zin van het woord, waar je je eigen keuzes misschien wat gemakkelijker kunt maken. Ik probeer het mooiste van beiden te combineren.”

Mantelzorg is het centrale thema in Stefanie arbeidzame leven. Zowel bij de stichting Pelita (zie pagina.....) ondersteunt en adviseert ze ook mantelzorgers en in haar werk voor het Platform Mantelzorg Limburg probeert ze het thema hoger op verschillende strategische agenda's te krijgen. In de Molukse cultuur is het vanzelfsprekend en gebruikelijk dat je voor de ander zorgt. In samenspraak met het Platform Allochtone Zorgvragers, het Platform Mantelzorg Limburg en de Stichting Meer Kleur en Kwaliteit heeft ze meegewerkt aan een training voor allochtone mantelzorgers met het thema 'Werken aan je toekomst'.

“De groep bestond uit allemaal vrouwen die geleerd kregen hoe ze goed voor zichzelf konden zorgen, assertiever konden worden zonder het zorgen helemaal los te hoeven laten” zegt Stefanie. “Eigenlijk kregen ze handvatten om te leren anderen NIET altijd centraal te stellen. Ik gebruikte altijd een mooie beeldspraak: als er in het vliegtuig een probleem is en de zuurstofmaskers vallen uit het plafond, is het de bedoeling om eerst je eigen masker op te zetten en dan pas je naasten helpen. Zorgen voor de ander is fantastisch om te doen maar het moet niet ten koste gaan van jezelf.” De beeldspraak van dat vliegtuig heeft veel mensen geholpen om de trainingsdoelen vast te houden.

Als oudste van het gezin heeft Stefanie ook met haar eigen ouders gesprekken gehad over mantelzorg. Een broer van haar vader werd ziek en had hulp nodig. Langzaam maar zeker heeft ze haar ouders geholpen om een goede keuze te maken voor de (schoon-)broer maar daarbij ook gekeken naar de consequenties van het zorgen voor hun eigen leven. Hij woont nu begeleid en dat gaat goed, zowel voor hem als voor haar ouders.

De tip die Stefanie heeft voor mantelzorgers in het algemeen maar zeker voor mensen die uit een andere cultuur komen: kijk naar elkaar om, zorg voor elkaar maar hou je eigen dromen vast en laat de zorg niet ten koste gaan van jezelf. Je mag ook hulp vragen. Zorgen voor wilt niet zeggen dat je dat zelf moet doen. Zorgen voor is ook de zorg goed regelen. En blijf die dromen vasthouden!

