



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Zeeën van tijd, hoe zou dat voelen?

Als je gewend bent om fulltime te werken, met veel plezier overigens, dan droom je wel eens van een periode zonder verplichtingen. Niet zoals de vakantie van drie weken, waar je toch allerlei plannen hebt gemaakt, maar een periode waarin je echt niets meer hoeft. Wakker worden zonder wekker, opstaan wanneer je wilt en helemaal geen plannen hebben.

Kortom: het betere 'vervelen'. Jammer dat vervelen altijd een negatieve klank heeft want tijdens verveling ontstaan de beste ideeën. Creatieve denkers beschrijven dat wel en wat zou ik graag willen ervaren hoe dat is. Het leven zit zo vol prikkels dat het een andere wereld lijkt. Tegenwoordig bestaat zelfs de term FOMO: Fear Of Missing Out en gaat over de angst om iets te missen. Je móet erbij zijn en bovenal erbij horen.

Ik vind het heerlijk om ook eens niet erbij te hoeven zijn. Maar als ik er langer over nadenk dan zou het ook een hele overgang zijn van fulltime werken naar helemaal niets meer.

Nu geeft het werk een duidelijk doel, een opdracht en misschien wel een stukje van je levensinvulling. Maar als dat wegvalt dan zal er wel iets doelgerichts voor terug moeten komen.

Ik droom dan van het oppakken van een studie en van het doen van vrijwilligerswerk waar ik 'mijn ei' in denk kwijt te kunnen. Want ja, vrijwilligerswerk doe je voor de ander maar vooral ook voor jezelf. Je krijgt er zoveel voor terug en dat zal dan mijn doel goed kunnen vervullen lijkt me. Maar ik mag nog even werken en het blijft nog even bij dromen. En in de tussentijd geniet ik van de weekends, de vakanties en natuurlijk ook van het werk want gelukkig valt ook daar genoeg te genieten.

Inhoudsopgave

Zeeën van tijd, hoe zou dat voelen?	1
Zomeractie meander eXtra	2
Gespreksgroepen	3
Interview wijkcoördinatoren	4
Ervaringsdeskundigen	5
Zorgen voor een ander	6
Luisteren, er zijn.	7
En toen ging ze met pensioen	8
Wist je dat?	9
Recept	9
In memoriam	10
Vakantieperiode	11
Even voorstellen..	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/>



Speciale zomeractie bij Meander eXtra

Wilt u graag met uw kinderen, gezin of familieleden op de foto? Of misschien wel een zwangerschap of uw huisdier laten vastleggen? Dan heeft Frösch fotografie voor u een speciale zomeractie!

Een mini-shoot op een locatie in Parkstad (bijvoorbeeld Kasteel Erenstein in Kerkrade of de Brunsummerheide).

Informatie over de fotoshoot*:

- 30 minuten
- Foto's zelf kiezen vanuit een online bestel gallery (verkleind én met watermerk)
- 5 foto's kiezen welke u ontvangt in hoge kwaliteit zónder watermerk
- mogelijkheid tot nabestellen van digitale bestanden of fotoproducten

Via de website kunt u een voucher bestellen voor een mini-shoot op locatie. Deze voucher is vanaf moment van aankoop 1 jaar geldig. Bestel deze voucher voor uzelf of om cadeau te geven aan iemand anders.

*niet geldig voor een communie shoot

Bestellen kan t/m 31 augustus 2022 via deze link: www.froschfotografie.nl/arrangementen/meander

Abonneevoordeel: U betaalt voor deze mini-fotoshoot €50,- i.p.v. €75,-

06 - 543 463 72 | info@froschfotografie.nl
www.froschfotografie.nl/arrangementen/meander

"Een herinnering is een foto gemaakt door het hart om een speciaal moment voor altijd te laten duren"

De gespreksgroepen zijn gestart!

In april en mei zijn de eerste gespreksgroepen in Landgraaf en Kerkrade gestart. In deze gespreksgroepen staat het gelijkwaardig delen van de ervaringen en het samenzijn centraal. 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. De bijeenkomsten worden georganiseerd onder voorbehoud van de actuele situatie omtrent corona en met uitzondering van zon- en feestdagen. Houdt hiervoor de activiteitenkalender op onze website in de gaten.

Kerkrade

Verpleeghuis Hambos Kerkrade

Donderdag: 05-05-2022, 16-06-2022, 01-09-2022, 20-10-2022, 03-11-2022 en 01-12-2022

14.00 tot 16.00 uur

Aanmelden is verplicht via 045 211 40 00 of

via info@mantelzorgparkstad.nl

Vol=Vol

Landgraaf

Burgerhoes Landgraaf

1ste maandag van de maand vanaf april

10.00 tot 12.00 uur

Aanmelden is niet verplicht

Let op: maandag 6 juni komt te vervallen i.v.m. Pinksteren.

Hiervoor in de plaats bent u welkom op maandag 30 mei 2022.

Ingezonden stuk

Naar aanleiding van de tips rondom de wandelroute in het vorige Ruggesteuntje hebben wij een reactie van een lezer ontvangen. Deze lezer heeft ons laten weten het Ruggesteuntje met plezier te lezen. Daar zijn wij blij mee en bovenal trots op. Dank daarvoor. Deze lezer had twee tips. Deze willen wij uiteraard graag met jullie delen:

- Arriva dagkaart bus c.q. bus/trein. Lijn 55 Heerlen- Gulpen, lijn 57 Mergelland route, Lijn 47 Gulpen – Parkstad stadion en lijn 350 Maastricht – Vaals – Aken brengen je langs de mooie plekjes in het Limburgse land. Stap ergens uit voor een lekker kopje koffie en geniet van het uitzicht.
- Holland Travel Ticket (off-peak), maak één dag onbeperkt gebruik van al het openbaar vervoer in Nederland. De off-peak is geldig in het weekend of tijdens de daluren en kost €44,-. Houdt ook zeker de reclamefolders in de gaten, hier zijn vaak ook goedkopere trein dagkaartjes te vinden. Mocht je met de trein weggaan is de Floriade in Almere een aanrader, deze loopt nog tot en met 9 oktober 2022.



Vacature zelfhulpgroep mantelzorgers

Voor de gemeenten: **Heerlen, Brunssum, Simpelveld en Beekdaelen** zijn we nog op zoek naar ervaringsdeskundige (vrijwilligers).

Praten met iemand die 'hetzelfde' doormaakt. Het gelijkwaardig delen van de ervaringen en het samenzijn is een groot goed. Mantelzorgers ervaren samen delen als versterkend. Het contact tijdens de zelfhulpgroep draagt bij aan het bieden van emotionele steun aan elkaar en het uitwisselen van ervaringen. Er wordt steun en (h)erkenning bij elkaar gevonden.

Dit samen delen vraagt om begeleiding. Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad zoeken dan ook een ervaringsdeskundige (vrijwilliger) die deze rol op zich zou willen nemen.

Luister jij graag naar het verhaal van de ander? Wil jij hem of haar ondersteunen met het delen van zijn persoonlijke ervaringen in de groep? Vind je het leuk om elkaar maandelijks te treffen en een groep te begeleiden? Dan ben jij de steun en toeverlaat die we zoeken.

Wat bieden wij

Alvorens je start met de begeleiding van de zelfhulpgroep ontvang je een driedaagse training. Daarnaast ontvang je begeleiding van een consulent informele zorg. Naast de sociale contacten, het plezier en de voldoening die je opdoet binnen onze instelling, ben je als vrijwilliger WA verzekerd en worden je daadwerkelijk gemaakte reiskosten vergoed. Tevens krijg je een vrijwilligersovereenkomst en ontmoet je andere vrijwilligers tijdens wijkbijeenkomsten. Je ontvangt nieuwsbrief 'het Ruggesteuntje', krijgt regelmatig een attentie en jaarlijks organiseren wij een uitstapje of feestavond.

Spreekt bovenstaande jou aan? Stuur ons dan een korte motivatie en overtuig ons!

Wij ontvangen jouw reactie graag via info@mantelzorgparkstad.nl.

Wil je eerst meer informatie? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 045 211 40 00 of info@mantelzorgparkstad.nl onder vermelding van vacature zelfhulpgroep.



Evaringsdeskundigheid

Tijdens het opruimen van mijn boekenkast kom ik per toeval een relatieblad tegen geheel gewijd aan het thema ervaringsdeskundigheid. Soms heb je van die momenten dat bepaalde dingen als vanzelf in je schoot vallen. Nou dit is zo een moment. In vorige edities van het Ruggesteuntje heeft u al kunnen lezen dat de maandelijkse momenten van inlopen niet meer gaan starten maar worden vervangen door lotgenotencontact. In april jl. is de eerste groep gestart onder de naam 'gespreksgroepen voor mantelzorgers' begeleidt door ervaringsdeskundigen (vrijwilligers). Daar zijn we trots op.

Graag wil ik dan ook stilstaan bij de begeleiders van deze groepen, de ervaringsdeskundigen. Want wat is nu eigenlijk een ervaringsdeskundige? Als ik naar het woord kijk zie ik dat het is opgebouwd uit twee woorden, namelijk ervaring en deskundigheid. So far so good! Maar wat betekent dit dan? Om deze vraag te kunnen beantwoorden gaan we weer even terug naar het relatieblad. Daarin staat een leuk artikel genaamd: What's in the word? (Engberts, 2019).

De schrijver start met een leuk voorbeeld waarin eenieder zichzelf zal herkennen. Je weet wel, dat moment waarop je jezelf een advies hoort geven. Een mantelzorger die jaren voor zijn partner met dementie heeft gezorgd en tijdens een ontmoeting met een andere mantelzorger zegt: 'Misschien kun je het eens zus of zo aanpakken. Ik weet uit mijn eigen ervaring voor de zorg van mijn vrouw dat...'. Een advies dat iemand geeft als gevolg van de opgedane inzichten door gebeurtenissen in zijn of haar leven (Engberts, 2019). We spreken dan over ervaringskennis:

"Kennis die is gebaseerd op ervaringen die van bepalende invloed zijn op het leven van mensen" (Movisie, 2022)

In de afgelopen periode hebben de ervaringsdeskundigen vrijwilligers deelgenomen aan een training ter voorbereiding op de begeleiding van de gespreksgroepen. De training bood o.a. ruimte aan bezinning. Het is volgens Movisie (2022) juist deze bezinning die leidt tot inzichten in wat een gebeurtenis of toestand teweeg kan brengen, wat het moeilijk maakt, wat helpend is of de situatie juist erger heeft gemaakt. We spreken vervolgens over een ervaringsdeskundige als deze de opgedane ervaringskennis bewust en gericht weet in te zetten ten behoeve van de ander (Movisie, 2022).

En dat laatste is wat onze ervaringsdeskundige vrijwilligers met veel plezier de komende periode willen bewerkstelligen. Tijdens het schrijven van dit artikel heeft de eerste bijeenkomst van een gespreksgroep voor mantelzorgers reeds plaatsgevonden. De eerste reacties zijn positief en dat smaakt naar meer. Ik grijp dan ook graag deze kans aan om onze vacature onder de aandacht te brengen. Wij zoeken immers nog ervaringsdeskundigen (vrijwilligers) ten behoeve van het begeleiden van de gespreksgroepen voor mantelzorgers.

Dus mocht ook u uw ervaringskennis, opgedaan als mantelzorger, willen inzetten ten behoeve van de ander? Vindt u het leuk om dit in groepsverband te doen door het begeleiden van een gespreksgroep voor mantelzorgers? Neem dan contact met ons op. Wij gaan graag het gesprek met u aan.

Bronnen:

Engberts, M. (2019). What's in the word? Geraadpleegd op 21 april 2022, van <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-06/Movisies-2019-2.pdf> Movisie. (2022).

Inzetten van ervaringskennis en -deskundigheid werkt. Democratischer, passender, menselijker. Geraadpleegd op 21 april 2022, van <https://www.movisie.nl/artikel/inzetten-ervaringskennis-deskundigheid-werk>

Wijkcoördinatoren hebben een speciale rol

Ruggesteun is ontzettend trots en dankbaar voor alle vrijwilligers die zich belangeloos inzetten voor hun medemens, maar de wijkcoördinatoren hebben een speciale rol die ze met verve vervullen. Zij krijgen de hulpvraag door van hun consulenten, gaan op intakegesprek en zorgen voor de juiste match met een vrijwilliger uit hun eigen groep. Ellie in Voerendaal en Jacques en Marianne in Landgraaf zijn de nog overgebleven wijkcoördinatoren, Wilmie en Gerda uit Simpelveld/Bocholtz hebben per 1 mei samen afscheid genomen na 25 jaar vrijwilliger bij Ruggesteun te zijn geweest, waarvan de laatste 9 jaar als wijkcoördinator.

Jacques Davids viert dit jaar ook zijn 25-jarig jubileum als wijkcoördinator in Landgraaf. Hij is destijds via het toenmalige Groene Kruis gestart, waarin hij aanvankelijk met nog 3 anderen een groepje vrijwilligers bij elkaar gevormd heeft die respijtzorg leverden in mantelzorgsituaties. Toen het Groene Kruis in 2009 stopte, is de hele groep bij Ruggesteun aangesloten. Jacques heeft altijd al meerdere vrijwilligersbaantjes gehad, wilde iets betekenen voor anderen. Door zijn werk bij het UWV was hij gewend om met mensen om te gaan: "Ik ben nieuwsgierig naar andere mensen, je leert van iedereen wel wat en nu ik eerder gestopt ben met werken kan ik meteen actief bezig blijven. Ik kom mijn tijd heel nuttig door en vraag me nu zelfs af hoe ik dat ooit gecombineerd heb met mijn werk, maar het is altijd gelukt, ik heb er genoeg energie voor en krijg er ook veel voor terug. Het heeft me heel erg verrijkt en daarbij kon ik zo ook een groot netwerk opbouwen".



Ook Ellie Franssen heeft haar hele leven al vrijwilligerswerk gedaan. Daarbij was ze als mantelzorger voor meerdere familieleden al uitgebreid bekend geraakt met zorgverlening, zodat ze na haar pensionering in 2010 niet lang hoefde na te denken over de vraag van de toenmalige wijkcoördinator in Simpelveld om een nieuwe groep in Voerendaal op te gaan starten. Haar verwachtingen zijn ten volle uitgekomen: "Het was een mooie manier om mijn sociale contacten bij te houden en maatschappelijk actief te blijven. Het levert voldoening op dat je iets voor anderen kunt betekenen. Uiteindelijk leef je niet alleen voor jezelf, het verbreedt je sociale netwerk en je leert fijne mensen kennen. Daarbij zijn het voor de vrijwilligers qua tijdsbesteding eigenlijk altijd maar een paar uurtjes per week".



Marianne Smeets vertelt dat ze jaren geleden door omstandigheden noodgedwongen van gemeenschapsgeld moest gaan leven: "Dit is niet mijn aard en dus probeer ik middels vrijwilligerswerk iets terug te doen voor de maatschappij". Zij is in 2019 tijdens een trainingsavond over positieve gezondheid in contact gekomen met de toenmalige wijkcoördinator van een 2e groep vrijwilligers in Landgraaf. Aangezien er een vacature was en de functieomschrijving haar wel aansprak is het onderlinge contact ontstaan en werd ze aangenomen. Vooral het zelfstandig kunnen werken met vrijwilligers en hun begeleiding te bieden daar waar nodig, hebben de verwachtingen waar gemaakt: "Ik heb het gevoel dat ik toch nog nodig ben en mij nuttig maak. Bovendien is het een fijne tijdsinvulling".

Op de vraag wat ze zouden meegeven aan anderen die overwegen om vrijwilligerswerk te gaan doen, is het unanieme antwoord dat je er zelf energie, voldoening en dankbaarheid voor terug krijgt, waarbij Jacques aanvult om vooral al op jonge leeftijd te starten: "Als je de ruimte en interesse hebt, ga dan starten met vrijwilligerswerk. Het brengt je heel veel; contacten met mensen en als je stopt met werken val je niet in een gat". Ellie: "Een organisatie verandert ook, zeker in deze tijd, daar moet je je aan aanpassen en in meegaan". Voor haarzelf is dat geen probleem en als er vragen zijn, staat ze altijd klaar voor 'haar' vrijwilligers. Marianne vindt ook dat je er goed over moet nadenken: "Het is wel vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Je gaat wel degelijk een verplichting aan, mensen rekenen op je". De uiteindelijke conclusie is duidelijk: "Kom naar Ruggesteun; het levert jou en je medemens enorm veel op!"



Zorgen voor een ander

Dit is waar Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad zich voor inzet. Het ontlasten van de mantelzorger door het bieden van respijtzorg; het zorg bieden in de laatste levensfase; zorg aan hulpbehoevende ouderen of chronisch zieken die beperkingen ervaren om iets te ondernemen en een vrijwilliger hierin iets kan betekenen. Het samen met een vrijwilliger bezoeken van een arts of begeleiding naar een ziekenhuisafspraken. Dit alles is zorgen voor een ander!

Het begeleid mogen worden op vraag van een hulpvrager naar arts of ziekenhuis is een vraag die vaak gesteld wordt. Hiervoor bestaat een groep vrijwilligers die juist voor deze vragen zich willen inzetten.

Lily Tap is één van deze vrijwilligers die dit al ruim 6 jaar voor de hulpvragers van Ruggesteun doet.

Lily werd daarom uitgenodigd om hierover meer te vertellen en haar ervaringen met ons te delen. Ze wilde graag op de uitnodiging ingaan, ondanks dat ze niet graag in de belangstelling wilt staan. Toen er ook gevraagd werd om op de foto gezet te mogen worden, was dat even schrikken voor haar maar ook hierin stemde ze toch (gelukkig) toe.

Mag ik je voorstellen aan Lily: Lily is gepensioneerd en komt vanuit de zorg bij Ruggesteun terecht. Ze is begonnen in 1968 aanvankelijk begonnen op een vakantiekolonie voor kinderen en vervolgens na ook de opleiding tot kraamverzorgster te hebben gedaan in verschillende disciplines gewerkt; van thuiszorg tot aan planner bij Meander toe. De zorg bleef haar altijd trekken en ze greep dan ook meteen de kans om na een tip van een voormalig collega zich te melden bij Ruggesteun. Deze collega was zelf inmiddels werkzaam bij Ruggesteun als consulent. Dit was in 2016.

Lily wilde graag iets doen voor Ruggesteun, op een manier waarbij zijzelf niet structureel ingezet zou worden, maar meer mogelijkheden om haar hobby's en vrije tijd te kunnen blijven inpassen in de hulp die ze zou gaan bieden. De ziekenhuisbegeleiding bood deze mogelijkheid. Bij een vraag kan er naar de eigen agenda worden gekeken en dus ook "nee" gezegd worden. Deze wordt dan aan een collega-vrijwilliger gesteld die wellicht wel ruimte in zijn agenda heeft.

Lily heeft al menigeen begeleid en merkt op dat het dankbaar werk is waar ze voldoening uithaalt. De mensen zijn dankbaar omdat ze geen voldoende netwerk hebben en door deze vrijwilligers toch hun ziekenhuisafspraken kunnen nakomen. Dat de vrijwilliger op vraag mee binnen de spreekkamer ingaat en meeluistert naar wat de arts te melden heeft, wordt als heel prettig ervaren. Ook dit zorgt voor een goed gevoel bij Lily. Het zorgt ook voor soms wat verwarring want er wordt snel aangenomen door artsen dat Lily familie is van de hulpvrager. Als Lily uitlegt dat ze vrijwilliger is dan is men nog altijd zeer verbaasd. Het is nog nauwelijks bekend bij artsen of ander personeel van het ziekenhuis dat Ruggesteun deze hulp biedt. Lily geeft dan ook aan dat er meer PR wellicht wenselijk is? Ook hulpvragers weten vaak niet dat dit een mogelijkheid is om begeleiding te kunnen krijgen en men er niet alleen voor hoeft te staan.

Lily spreekt dit werk ook aan omdat ze met zoveel verschillende mensen te maken krijgt. De reis naar het ziekenhuis en het samen wachten tot men aan de beurt is, levert vele gesprekken op. Verhalen die je aan het denken zetten; zoveel misverstanden tussen familieleden, verdrietige verhalen maar ook mooie verhalen. Als mensen net wat anders zijn dan de meeste anderen, spreekt Lily dat erg aan. Zo moest ze erg lachen toen een hulpvrager naar de tandarts moest omdat een kroon vervangen moest worden. Wat schetste haar verbazing: meneer haalde triomfantelijk uit het geldvakje van zijn beurs zijn kroon die hij wilde laten repareren tevoorschijn! Zo maakt ze altijd wel weer iets nieuws mee.



Ze kan dit werk nog goed met haar eigen leven combineren en wilt dit ook zeker nog lang blijven doen. Lily hoopt dat er nog vrijwilligers de groep komen versterken want deze vorm van hulp zal zeker nodig blijven. De wijkbijeenkomst van deze groep waarin men samen de ervaringen kan delen, ervaart ze als waardevol. Ze voelt zich hierdoor onderdeel van Ruggesteun. Het zelfstandig werken vindt ze prettig maar het gevoel van erbij horen is minstens zo fijn.

Het begeleiden van mensen die dit nodig hebben, is zorgen voor een ander, iets wat Lily haar hele leven al doet en ook zeker wilt blijven doen.

Dank aan al die vrijwilligers die voor anderen zorgen!

Luisteren, een hand vast houden en 'er zijn'.

In 2017 is Michel bij Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers gestart als vrijwilliger in de vrijwillige palliatieve terminale zorg. Hij wordt in de thuissituatie ingezet bij mensen die zich in de laatste levensfase bevinden. Het was een bewuste keuze om zich als vrijwilliger in te zetten bij mensen die palliatief of terminaal zijn. Zo heeft hij twee jaar lang een opleiding stervensbegeleiding in Utrecht gevolgd. Toen hij weer in Limburg kwam wonen is hij opzoek gegaan naar een organisatie waar hij al deze kennis en vaardigheden kon inzetten. En als je zoekt, vind je, op deze manier is Michel bij Ruggesteun terecht gekomen, aldus Michel. Naast dat hij op deze wijze iets kan betekenen voor een ander levert het hem zelf ook een bezigheid op. Om als vrijwilliger ingezet te kunnen worden in de palliatieve en terminale situaties heeft hij een basis cursus bij Ruggesteun gevolgd. In deze cursus word je als vrijwilliger meegenomen in het stukje palliatieve en terminale zorg en je rol als vrijwilliger hierin.

Een alinea in een boek over het hiernamaals heeft hem gemotiveerd om de opleiding tot stervensbegeleiding te doen. En om zich vervolgens in te zetten bij mensen in de laatste levensfase. In de alinea werd beschreven dat er meer mensen nodig zijn om mensen te helpen overgaan naar het hiernamaals. Hij vertelt dat je de alinea op verschillende manieren kan interpreteren. Door deze alinea werd hij zich ervan bewust dat er nog veel mensen zijn die alleen sterven, en hier wilde hij verandering in brengen. Het mooie van mensen begeleiden is dat je mee mag lopen tijdens hun laatste levensfase. Ze geven je een kijkje in hun leven, bij de één ben je een langere tijd en zie je de moeilijke en mooie momenten die iemand doormaakt. En bij de andere ben je er het laatste stukje, je luistert, je houdt een hand vast, je bent er. "Als iemand rustig en vredig heeft kunnen inslapen geeft mij dat een goed gevoel", vertelt Michel. Door deze mensen te mogen begeleiden heeft hij geleerd om veel bewuster met het leven bezig te zijn. Je hebt iedere dag de mogelijkheid om er een goede dag van te maken.

Doordat hij al verschillende mensen heeft begeleid komt hij ook op verschillende plekken. Niet iedereen zal dezelfde normen en waarden hebben of dezelfde ideeën, maar dat is niet belangrijk. Door niet te oordelen kun je je openstellen voor een ander en oprecht luisteren. Op de vraag hoe hij dan zonder oordeel naar binnengaat heeft hij meteen een antwoord klaar. Zodra hij bij de voordeur is doet hij zijn jas uit en bij het uitdoen van deze (denkbeeldige) jas ontdoet hij zich ook van de oordelen. Hij wil de persoon zien zoals hij of zij is. Door oprecht te luisteren kun je er ook van iedereen iets leren geeft Michel aan, deze geleerde lessen neemt hij mee in het dagelijks leven. Naast deze geleerde lessen blikt hij ook regelmatig terug op zijn eigen handelen en onderzoekt hij welke dingen hij anders kan doen zodat hij verder kan groeien.

De eerste periode heeft hij zich als vrijwilliger in deze tak ingezet. Na verloop van tijd is hij ook gestart als vrijwilliger in het 'reguliere veld'. Zo heeft hij iemand met dementie begeleid, op deze wijze kon hij een stukje respijtzorg bieden aan de mantelzorger. Om iemand met dementie te kunnen begeleiden heeft hij een training binnen Ruggesteun gevolgd. In deze training werd ingegaan op het ziektebeeld dementie maar ook wat je als vrijwilliger in de thuissituatie kan meemaken. Momenteel heeft hij een oudere meneer die hij twee wekelijks bezoekt en waar hij geregeld mee belt. Het ene moment wordt er wat 'flauwekul' gemaakt en op een ander moment zijn het serieuze gesprekken.

Of je nu bent ingezet bij een eenzame oudere of bij iemand in de laatste levensfase, iemand zien zoals die is en empathie tonen is het belangrijkste in dit werk. Voor Michel is het menselijk contact het belangrijkste, het contact met de mensen die hij bezoekt maar ook het contact met Ruggesteun. Hij vertelt dat de vrijwilligers in de groep Sempelveld/Bocholtz hecht zijn, je kent elkaar, maakt een praatje als je elkaar tegenkomt, dit geeft een gevoel van verbinding. Hij geeft aan te merken dat de tijden veranderen, steeds meer dingen worden digitaal. En dit is begrijpelijk vertelt hij, maar toch moeten we ook oog blijven houden voor het menselijk contact. Je kunt immers niet zonder elkaar. Dit ziet hij ook terug bij een roedel wolven. Een diersoort dat hem altijd al heeft gefascineerd. Iedereen heeft een eigen rol/ taak in een roedel en voert deze uit, en zo ziet hij dit ook in het dagelijks leven. Iedereen heeft zo zijn taken en verantwoordelijkheden naar andere mensen.



Wat hij graag nog binnen Ruggesteun zou willen zien is de mogelijkheid om meer met je kwaliteiten te kunnen werken. Iedereen heeft zijn eigen kwaliteiten en die worden nu niet altijd aangesproken, ervaart hij. Twijfel je zelf nog over vrijwilligerswerk? Ga dan onderzoeken wat bij je past en ga daarnaar op zoek. Vrijwilligerswerk levert veel voldoening op en het kan je als persoon laten groeien. Als je er maar voor openstaat.



En toen ging ze met pensioen..

Sinds ik hier werk was het elke dag voelbaar. Tiny was er altijd. Op kantoor, in de wandelgangen, tijdens overleg en zelfs op haar vaste vrije dag. U kende haar vast en zeker ook. Al was het alleen maar van de keren dat u met het steunpunt belde waar zij altijd even kalm iedereen te woord stond. De laatste tijd zag ik op de gang vaker een deur dichtgaan en kreeg ik mee dat er onder een andere naam een extra overleg gaande was die over haar naderende afscheid ging. Zonder dat hierover iets administratiefs terug te vinden was, uit angst dat ze er dan achter zou komen. Ook ontdekte ik collega's die al sluipend en schichtig om zich heen kijkend richting kantoor liepen om hun zelfgemaakte cadeau voor haar neer te zetten. Hier bleek een heus draaiboek voor gemaakt te zijn waarin precies beschreven stond wie, wanneer en met wat haar wilde verrassen. Zo was daar ineens een kijkdoos vol met herinneringen, een woordenboek met typische uitspraken uit Kerkrade die ze vaker op kantoor gebruikte en een ware kerst Tiny Tree met foto's van alle collega's. Na verloop van de tijd kwamen er alleen nog maar meer zelf geknutselde dingen bij. Ik voelde mij vaker als 'ze stond erbij en keek er naar'. Wat maakte Tiny zo speciaal? En waarom deed iedereen zo zijn best om haar een onvergetelijk afscheid te geven? Daar wilde ik het mijne van weten. Collega Appie vertelde mij dat ze er (pas) juni 2013 was komen werken. Anderen op kantoor zaten er al veel langer, dus mijn eerste ingeving, dat ze waarschijnlijk tot het bescheiden meubilair behoorde, klopte niet. Kwam het dan misschien door haar zelfgemaakte Pletsjeskoch? Daar had ze door de jaren heen al vaker op getrakteerd en niet alleen op de momenten dat ze jarig was. Ook ik had hem inmiddels geproefd en aan haar het recept gevraagd omdat hij naar meer smaakte, maar het leek mij sterk dat ze alleen hierdoor zo gewaardeerd werd. Uiteindelijk werd het mij pas allemaal duidelijk toen de dag aanbrak dat we echt afscheid van haar gingen nemen. Tijdens het teamuitje in Maastricht waar ze zelf ook wat voor geregeld had. In twee groepen liet ze ons middels een app door de stad struinen op zoek naar wetenswaardigheden waar we punten mee konden verdienen.

Halverwege, toen we elkaar troffen voor een versnapering in een café, hoorde ik dat de groep waar Tiny in zat zich het 'Vuur weêde nit wus Girls' noemden. Daar moesten de collega's waarmee ik in 'Het Rosé team' zat erg om lachen. Ik had er geen enkele associatie bij. Tot de avond aanbrak en we neerstreken in een restaurant. Even werd er stilgestaan bij het feit dat wij als groep gewonnen hadden maar daarna ging het al snel over Tiny en haar afscheid. Tijdens het spreken en het uitpakken van de zelfgemaakte glossy met herinneringen kwam ook het woord 'Wus' weer naar voren. Navraag aan tafel leerde mij dat dit letterlijk vertaald naar het Nederlands 'boos' betekent maar dat dit woord voor het team in relatie tot Tiny een veel diepere indruk had achtergelaten. Zo leerde ik Tiny die avond ook een beetje beter kennen. Hoe bescheiden ze zich had opgesteld op het werk en de manier waarop ze altijd voor iedereen had klaargestaan. Er was haar maar weinig ontgaan zonder dat ze ermee op de voorgrond trad. Het team had op haar gebouwd en dat had veel vertrouwen gegeven. De keren dat ze 'wus' geroepen had waren op twee handen te tellen. Maar die momenten hadden zo'n indruk gemaakt dat de collega's bij haar afscheid het er nog steeds over hadden. Als het Tiny raakte dan was er écht iets aan de hand. Tiny het gaat je goed! Ik ben blij dat ik als nieuwe collega nog even van je heb mogen genieten. Ik weet zeker dat je een mooi leven tegemoet gaat.. Lekker veel naar Spanje toe en genieten. Terugkomen als vrijwilliger zal je hoogstwaarschijnlijk niet doen. Daar krijg je het vast veel te druk voor zeker nu ook je man met pensioen is gegaan. Wel ga ik je aan de afspraak houden dat je nog eens terugkomt om te trakteren op je zelfgemaakte pletsjeskoch. Die gaan we dan samen met jou en het hele team lekker oppeuzelen. Je begrijpt natuurlijk wel dat we je hieraan zullen blijven herinneren. En je mag ook best wel weten dat we 'wus' gaan worden als het niet gaat gebeuren.

Dus tot ziens Tiny!

Wist je dat....

- ... vrijwilligerswerk is werk dat u onbetaald en onverplicht doet voor anderen of voor de samenleving.
- ... Nederland 5,8 miljoen vrijwilligers kent.
- ... 35-45 jarigen het meest vrijwilligerswerk doen.
- ... Babyboomers een goede tweede.
- ... 43% van de mannen doet vrijwilligerswerk en 41% van de vrouwen.
- ... 1 op de 3 doet meer dan 1 soort vrijwilligerswerk.
- ... vrijwilligerswerk is van onschatbare waarde.
- ... vrijwilligerswerk helpt bij het vinden van een betaalde baan.
- ... de meeste vrijwilligers zetten zich in voor sportverenigingen, scholen, verzorging, jeugdwerk en levensbeschouwelijke organisaties.
- ... vrijwilligerswerk houdt de samenleving als geheel gezond en de vrijwilliger veerkrachtig.
- ... het is prima tegen stress, zet je in beweging en biedt een sociaal netwerk.
- ... bij het vrijwilligerswerk komen zorghormonen vrij die helpen tegen stress en ontstekingen.
- ... als vrijwilliger heb je meer levenslust en een verbeterde levenskwaliteit
- ... vrijwilligerswerk versterkt je eigenwaarde.
- ... in Nederland zijn vergeleken met andere Europese landen verhoudingsgewijs de meeste vrijwilligers actief.



Bronnen:

<https://www.vrijwilligerswerk.nl/>

<https://www.gezondleven.be/>

<https://www.movisie.nl/>

Foto: VPTZ Nederland



Recept plätzgenskoek

Een favoriet van de medewerkers! Een recept van onze gepensioneerde collega Tiny.

Ingrediënten:

3 pakjes droge koekjes

1 pakje roomboter

½ pakje becel

400 gram bruine basterdsuiker

Sterke koffie

Beetje nescaffie

Bereiding:

Boter, suiker, nescaffie, en beetje sterke koffie goed vermengen tot crème. Droge koekjes verdelen op schaal, daarna bestrijken met de crème. De volgende laag koekjes eerst dompelen in warme koffie, daarna weer bestrijken met de crème. Ga zo laag voor laag verder totdat de crème bijna op is. Daarna nog de zijanten met crème bestrijken en eventueel versieren met hagelslag.



In Memoriam

Op 7 februari 2022 ontvingen wij het droevige bericht dat na een kort ziekbed vrijwilligster Joke Duijckers uit Nuth is overleden.

Joke was als vrijwilligster actief in Nuth en heeft altijd met groot plezier haar cliënt bezocht. Ze was rustig van aard en luisterde naar de ander met heel haar hart.

Woorden schieten ons te kort en we zullen haar binnen de groep van Nuth erg missen. Ze zal altijd in onze herinnering blijven.

Een lege plek
een groot gemis
een fijne herinnering
is wat er is

Het leven wordt
achterwaarts
begrepen maar
moet voorwaarts
worden geleefd.

Kierkegaard

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen 4 nieuwe vrijwilliger welkom heten, namelijk:

Marrie van den Berg, Eys
Guus Hoedemakers, Hulsberg
Jacqueline Sluysmans, Kerkrade
Marleen Smeets, Brunssum

We moeten helaas afscheid nemen van 12 vrijwilligers, namelijk:

Henny Antczak, Landgraaf
Maïke Bego, Heerlen
Wilber Gobes, Bocholtz
Jan Hamers, Klimmen
Gerty Jagers, Schinveld
Bianca Jurgen, Eygelshoven
Birgit Kewitz, Simpelveld
Sarina Majjntz, Kerkrade
Meredith Mogen, Kerkrade
Els Monsuwé, Ubachsberg
Els Vaessen-Scheepers, Simpelveld
Truus Werres, Kerkrade

Hartelijk bedankt voor jullie inzet!





Vakantieperiode

Wegens vakantie zijn we in de maand augustus met een kleinere bezetting aanwezig. Het kan voorkomen dat het wat langer duurt voor we terugmailen of bellen. We zijn bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.

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.

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 consultant 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.

Fotobronnen:

www.pexels.com
 Lisa Fotios
 David Bartus
 Yurri Hlei
 Donald Tong
 Engin Akyurt

www.pixabay.com
 VPTZ Nederland



Even voorstellen..

Hoi ik ben Silke... 42 jaar en sinds 1 maart werkzaam als secretaresse bij Steunpunt mantelzorg en Ruggensteun. Ik ben getrouwd, heb een zoon en bonuszoon die beiden 22 jaar zijn en woon in Kerkrade. In mijn vrijetijd ga ik graag op stap met vrienden.

Een paar weken geleden vierde ik mijn 12.5 jaar jubileum bij Meander. Een mijlpaal zonder dat ik mij er echt bewust van was. Tot ik nietsvermoedend naar mijn nieuwe werkplek liep en zag dat deze versierd was. Mijn nieuwe collega's bleken het niet vergeten te zijn en ze veraste mij ook nog eens met een bos bloemen.

Nieuw is het werken bij het Steunpunt mantelzorg en Ruggensteun niet. Vorig najaar was ik er ook al om werkervaring op te doen en ook toen viel het mij al op hoe fijn het werken daar was.

Na gewerkt te hebben als huishoudelijke hulp en als zorgassistente in het oude bejaardentehuis in Bocholtz wilde ik graag de opleiding tot verzorgende-IG gaan doen. Helaas gooide lichamelijk en wat ander persoonlijk ongemak roet in het eten waardoor ik uiteindelijk bij meander perspectief terecht kwam.

Zij gaven mij de mogelijkheid om een opleiding tot administratief medewerker te doen en zo kwam ik dus bij Appie en Tiny terecht die er al veel langer werken.

Ik ben ontzettend blij dat ik hier voor vast ben aangenomen. Ook al voelt het een beetje dubbel omdat de plek die ik ga overnemen heel lang van Tiny is geweest. Zoals jullie weten geniet zij inmiddels van haar welverdiende pensioen. Doen zoals zij het altijd heeft gedaan, zal mij nooit gaan lukken. Gelukkig heb ik in de afgelopen periode de gelegenheid gekregen om van Tiny en Appie de kneepjes van het vak te leren. Ik heb er zin in. Wellicht spreken we elkaar binnenkort via de telefoon.

Hartelijke groet,

Silke.

