

Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



De legpuzzels en de lego dozen van de zolder gehaald

We hebben bizarre maanden achter de rug. Wie had in januari gedacht dat we enkele maanden zoveel mogelijk binnen moesten blijven, van thuis uit moesten werken en niet meer op bezoek naar opa en oma of vader en moeder in het verpleeghuis mochten?

Maar ook het applaus voor de medewerkers in de zorg en de mensen 'aan het Corona front'.

Voor veel mantelzorgers en vrijwilligers was het een zware tijd.

Mantelzorgers die er helemaal alleen voor stonden omdat de kinderen niet meer op bezoek durfden te komen, bang om hun ouders te besmetten.

En vrijwilligers die zo graag naar hun klant wilden en dat niet meer mochten in verband met het besmettingsgevaar.

Gelukkig hebben de maatregelen effect gehad en zijn de besmettingen in aantal sterk afgenomen. Nu we weer iets meer 'losgelaten' worden, hopen we van harte dat de maatregelen die we nu nog in acht nemen, een tweede golf met besmettingen kan voorkomen. In deze periode is voor veel mensen ook gebleken wat een hobby kan betekenen.

Opeens werd de wereld om ons heen even 'stil gezet' en werden we terug geworpen op onszelf, op min of meer 'verplichte rust' maar ook op het zoeken van tijdsbesteding. We konden immers niet meer naar de film, het theater of het restaurant. De legpuzzels kwamen van de zolder samen met de dozen Lego.

In dit Ruggesteuntje gaan we in op het belang van een hobby.

Waarom is het goed voor je en waar vind je nu een hobby?

En wat doet verveling met je brein?

Veel leesplezier en blijf gezond!!

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
In memoriam	2
Inlopen en cursussen	3
Waarom verveling door lockdown nuttig is	4
Waarom je een hobby moet zoeken als je er nog geen hebt	6
Hoe vind je een hobby	8
Zinvol leven	9
Recept	10
Nieuwe en gestopte vrijwilligers	11
Ons team en corona!	12
Er was eens een virus...	16

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



In Memoriam

Op 28 mei moesten wij afscheid nemen van onze collega Tamara Otter-Spee.

Tamara was coördinator bij Ruggesteun en het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad.

Ze was de eerste betaalde coördinator van Ruggesteun, toen dit nog een aparte stichting was.

Ze was jong, enthousiast en vol passie als het ging om de inzet van vrijwilligers en haar betrokkenheid en inzet heeft er mede toe geleid dat Ruggesteun de betrouwbare organisatie is geworden die het nu is.

Ondanks het feit dat haar gezin de laatste jaren geconfronteerd werd met ernstige ziekte, bleef Tamara optimistisch en altijd geïnteresseerd in de ander.

Op de vraag "Hoe gaat het met je?" kwam steevast het antwoord "Och het gaat wel maar hoe is het nu met jou?".

Op 28 mei moest ze op 42 jarige leeftijd haar geliefde gezin en familie loslaten.

Ze heeft een dappere maar ongelijke strijd gestreden en laat haar man Ivo en haar kinderen Mirte en Noud achter.

Ook wij zullen het als team zonder haar moeten stellen en dat doet ons intens veel verdriet.

Maar Tamara was Ruggesteun en daarom zullen wij er, samen met alle vrijwilligers, alles aan doen om de organisatie nog sterker neer te zetten zodat ze trots kan zijn op 'haar Ruggesteun'.

Tamara we zullen je nooit vergeten en bedankt voor alles wat je voor ons betekend hebt.

als alle dagen zijn geleefd
ontmoetingen zijn geweest

als blikken zich hebben gekruist
woorden zijn uitgesproken

als vreugde vrijuit kon stromen
de lach samen heeft mogen klinken

als boosheid zich kon laten gelden
gekwetstheid zich heeft geuit

als verdriet er kon zijn
tranen hebben mogen stromen

als verlangens zijn gevoeld
dromen konden worden gedeeld

als alle dagen zijn geleefd

de horizon zich voor mij opent
ik mijn bagage afleg

dan weet ik dat alleende liefde
mij rest

(Mine Stemkens)

Team Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad.



Inloopbijeenkomsten en cursussen vanaf september 2020

In verband met de nog geldende Corona maatregelen zijn wij genoodzaakt onze inloopbijeenkomsten en cursussen aan te passen, zodat iedereen op anderhalve meter afstand bij elkaar kan komen. Voor de cursussen gaat gelden dat we, afhankelijk van de beschikbare ruimte, het aantal deelnemers moeten verkleinen. Waarschijnlijk gaan we met maximaal 6 mensen opstarten. Staat u op de wachtlijst voor een cursus of training, zullen we contact met u opnemen.

De inloopbijeenkomsten die maandelijks in iedere gemeente plaats vinden, kunnen we niet opstarten onder de oude condities dat mensen gewoon binnen kunnen lopen. Daarom willen we de mensen vragen die graag weer naar de inlopen willen komen, contact op te nemen met kantoor, zodat we een planning kunnen maken aan de hand van de beschikbare ruimtes. Wilt u graag weer komen dan meldt dat even via: info@mantelzorgparkstad.nl of via 045-2114000. Geef daarbij uw naam en adres door en de gemeente waar u de inloop wilt bezoeken. Na de inventarisatie gaan we kijken hoeveel mensen terecht kunnen op welke plek. Als we gaan starten zullen we contact met u opnemen.

Thema volgende Ruggesteuntje!

In het volgende Ruggesteuntje gaan we het hebben over omdenken. We nemen u mee in wat omdenken betekend, en hoe u dit kunt toepassen in het dagelijks leven aan de hand van voorbeelden. Wanneer u kunt omdenken denkt u in kansen en vind u via een andere weg toch een oplossing voor het probleem. Heeft u voorbeelden van "omdenken" en wilt u dit delen, dan kunt u uw bijdrage aanleveren voor 1 oktober.

Wist u dat ..

Er hobby's zijn die je brein stimuleren,
denk hierbij aan lezen,
een muziek instrument leren bespelen of schaken.

Waarom verveling door de lockdown eigenlijk heel nuttig is

Waar de één tal van nieuwe hobby's ontwikkelt in quarantainetijd, staart een ander passief voor zich uit. Over nut en nadeel van verveling.

Je hebt in de afgelopen maand de schuur opgeruimd, de voorraadkast opnieuw gesorteerd, de keukenkastjes aan de binnenkant gepoetst, de schutting gebeitst en de vakantiefoto's ingeplakt. Met een lege to-do lijst zijg je neer op de bank. Het duurt even, maar dan overvalt een verlammeende nietsigheid je. Rusteloos ben je. Een blik op de klok. De tijd kruipt ...

Verveling, noemen we dat gevoel. Het overvalt ons vaker dan normaal tijdens de lockdown, weet onderzoeker Wijnand van Tilburg van de Universiteit van Essex. Hij is 'vervelingswetenschapper' en doet onderzoek naar de emoties van mensen in deze rare tijd. Definitieve resultaten heeft hij nog niet, maar dat mensen zich vaker vervelen, blijkt wel uit de eerste resultaten.

Een razend interessante emotie, vindt hij het, ook omdat psychologen er nog niet zo lang onderzoek naar doen. Mensen die zich vervelen ervaren de tijd anders – alles duurt langer. Ook kunnen zij zich slecht concentreren, hebben nergens zin in, maar willen wél van alles. Dat levert weer irritatie op, resulterend in een algeheel onprettig gevoel.

Maar is verveling ook daadwerkelijk een problematische emotie die je zo veel mogelijk uit de weg moet gaan?



Problematisch gedrag

Hoe langer je je verveelt, hoe groter de kans op problematisch gedrag, zegt Van Tilburg. "Langdurige verveling wordt in onderzoeken geassocieerd met ongezond eten, vooral dingen met een intense smaak en kleur zoals snoep, met depressieve symptomen, je school niet afmaken als je jong bent en risicovol gedrag zoals joyriding of gokken."

Maar wie even verveeld op de bank zit, hoeft zich geen zorgen te maken, zegt hij. Sterker nog: alledaagse verveling heeft een belangrijke functie. "Juist het onprettige gevoel zet mensen aan tot het zoeken van nieuwe activiteiten die zij als zinvol zien. Uit experimenten blijkt dat mensen die zich vervelen, meer bereid zijn om anderen te helpen."



Er zijn nog twee andere positieve uitkomsten van verveling, zegt de onderzoeker. Zo kan het mensen aanzetten tot creativiteit ("Niet dat ze gelijk Picasso's worden, maar wel dat ze wellicht een taart gaan bakken", zegt Van Tilburg) en krijgen mensen die zich vervelen vaker nostalgische herinneringen, die hun een gevoel van zinvolheid geven.

Het is daarom niet zo gek dat mensen tijdens de lockdown oude foto's inplakken, het meest weelderige gebak fabriceren, of spontaan hun eigen kleding gaan maken, wil de onderzoeker maar zeggen. Nieuwe quarantainehobby's kunnen zowel een gevolg zijn van verveling, als een preventieve wapenuitrusting tegen dreigende verveling.

Hobby's

Psycholoog Saskia de Bel ziet het ook overal om zich heen dat mensen nieuwe hobby's ontwikkelen om verveling tegen te gaan. "Ik heb gehoord over mannen van midden vijftig die nu ineens op een yoga mat in hun woonkamer staan. Ik ken mensen die zich op het koken hebben gestort, of zijn gaan freubelen. Een positieve ontwikkeling. Hobby's brengen je meer in balans als mens."

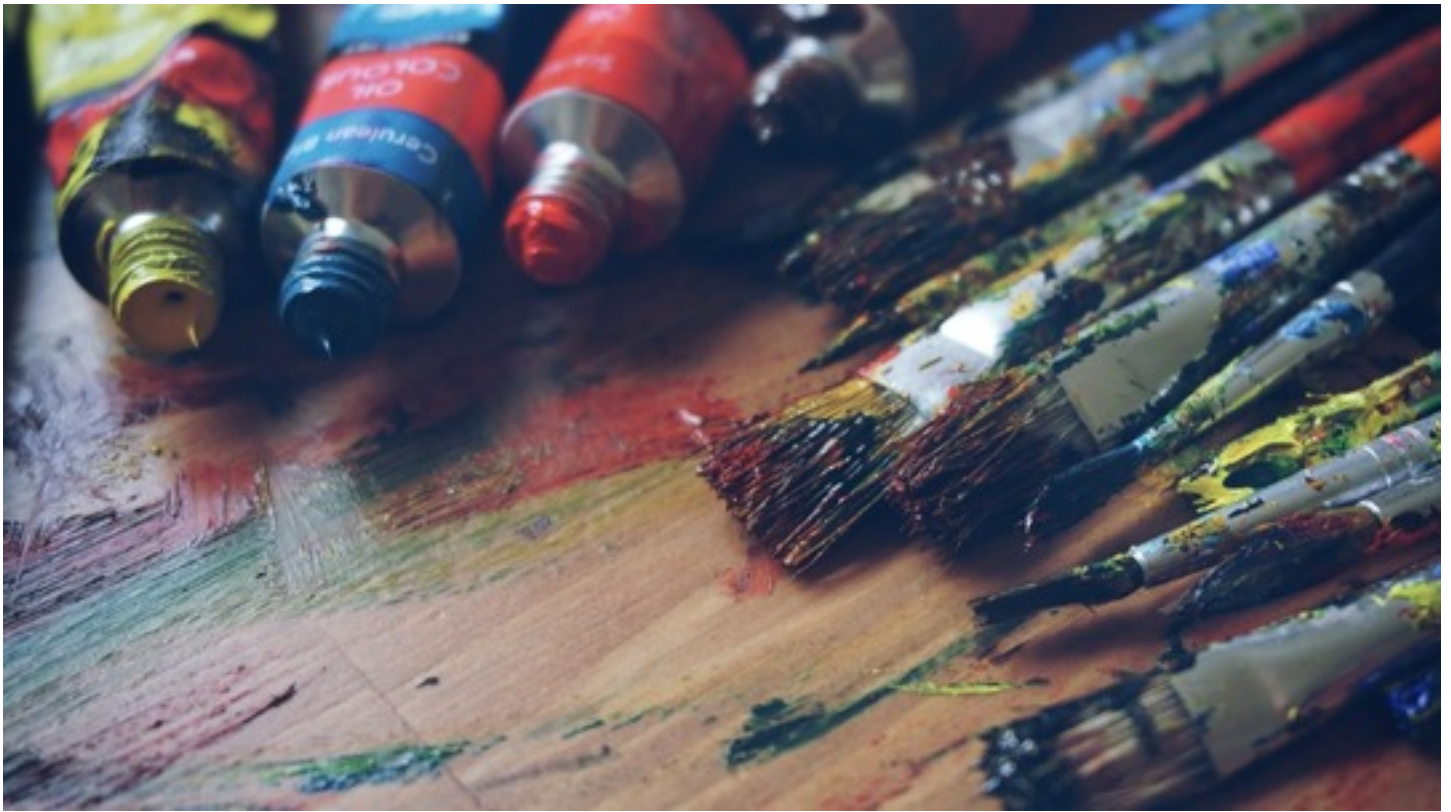
De Bel deed onderzoek naar de invloed van vrijetijdsbesteding op de mentale gezondheid en werkstress, en heeft nu haar eigen praktijk. Hobby's zijn ontzettend goed voor je gezondheid, weet zij. "Als je erin opgaat, maak je antiverouderings- en gelukshormonen aan."

Maar waar de ene persoon vanaf dag één van de lockdown verveling vóór is door nieuwe hobby's, vindt de ander het lastiger om zichzelf te vermaken. Hoe kan dat? Volgens De Bel maakt het uit hoe creatief, veerkrachtig en vindingrijk je bent aangelegd als persoon. Introverte mensen zijn op dit moment in het voordeel, ziet zij. "Zij kunnen zichzelf altijd al beter vermaken dan extraverten, die vaker anderen nodig hebben om het leuk te hebben."

Oma Geri en opa Leen van der Weijde uit Woerden, die hun 2000 dia's aan het sorteren en digitaliseren zijn, om naar hun kleinkinderen te sturen.

Daarnaast wordt je vindingrijkheid volgens De Bel ook bepaald door wat je geleerd hebt op je levensweg: moest je als kind vaak jezelf vermaken, of werd het vermaak voor je georganiseerd? Volgens Van Tilburg staat het onderzoek hiernaar nog in de kinderschoenen. Er zijn wel aanwijzingen, zegt hij, dat mensen die zich veel verveelden tijdens hun jeugd, daar als volwassene beter mee om kunnen gaan.

zie bladzijde 5



Vervolg van bladzijde 5

Wie het lastig vindt om zichzelf te vermaken, doet er volgens De Bel goed aan om terug te denken aan hobby's in de jeugd. "Je hoeft niet weer met poppen te gaan spelen, maar wellicht kun je er inspiratie uithalen voor een nieuwe hobby. Je kunt ook aan mensen die jou al lang kennen vragen wat ze bij je vinden passen."

Wil je verveling duurzaam bestrijden, dan kun je best op zoek gaan naar dingen die voor jou zinvol zijn en niet in een middag afgerond zijn, aldus Van Tilburg. "Voor de een is dat zijn stamboom uitpluizen, voor de ander is dat gamen. Wat je zinvol vindt, verschilt per persoon."

De Bel hoopt dat het lockdownhobbyen beklijft. "We zijn veel te veel gewend om door te draven", zegt zij. "Nu de druk er voor veel mensen af is, ontstaat er meer ruimte voor oude of nieuwe hobby's. Ik hoop dat mensen achteraf niet vergeten dat hun stemming daar aanzienlijk door kan verbeteren."

Geri en Leen van der Weijde (beiden 76) uit Woerden, zijn bezig met het digitaliseren van 2000 dia's.

"Het kwam er nooit van. Wij hebben minstens 2000 dia's thuis liggen, van vroeger, die we al lang wilden sorteren. Toen de coronacrisis begon, zijn we toch maar begonnen: we hebben een diascanner gekocht en zijn iedere dag een paar uur bezig met het sorteren van de mooiste foto's. Het laat ons terugdenken aan vroeger: veel van de foto's zijn vijftig jaar geleden gemaakt, toen onze kinderen klein waren. Dat terugzien is ontzettend leuk. Maar we zijn wel streng in de selectie: van een natuurfoto bewaren we er maximaal een. We kijken liever naar foto's met mensen. Onze favorieten: de babyfoto's van de kinderen en een vakantie naar Hongarije en Roemenië.

Wat we vinden, sturen we naar familie: vooral naar onze kinderen, en mijn zus. Zo houden we een beetje extra contact met ze. Maar hoe leuk dat ook is, ik wil hier niet eeuwig mee doorgaan: als het klaar is, is het klaar. We hebben bovendien al beloofd het apparaat uit te lenen aan iemand anders. Maar misschien maak ik hierna wel een fotoboek van de mooiste plaatjes die we hebben gevonden."

Uit: <https://www.trouw.nl/binnenland/waarom-verveling-door-d-e-lockdown-eigenlijk-heel-nuttig-is-bf572b42/> Rianne Oosterom en Anne ter Rele30 april 2020, 13:03

Wist u dat..

Een hobby u kan helpen om uw creatieve energie kwijt te kunnen? Dus ga op uw vrije dag lekker schilderen of boetseren.



Waarom je een hobby moet zoeken als je er nog geen hebt

Het was een van de eerste en belangrijkste vragen in vriendenboekjes vroeger: 'Wat zijn je hobby's?' Het stippellijntje dat voor het antwoord bestemd was, was altijd te kort om al die hobby's – gymmen, dansen, toneelspelen, judoën, tekenen, badmintonnen – op kwijt te kunnen.

Raak je, naarmate je ouder wordt, je hobby's kwijt? En moeten we daar iets aan veranderen? Eerst maar eens over dat begrip hobby. Van Dale beschrijft het als 'een ontspannende bezigheid voor in de vrije tijd, een liefhebberij'. Psycholoog Saskia de Bel, die meewerkte aan een onderzoek aan de TU Eindhoven over de relatie tussen werkstress en vrijetijdsbesteding, spreekt vanwege de kneuterige associatie met het woord hobby liever over vrijetijdsbesteding. 'Anders denk je meteen aan de jaren vijftig en macramé.' Vrijetijdsbesteding omschrijft zij als: 'iets wat je leuk vindt om te doen. Waarin je je kunt verliezen. Iets wat je niet doet om iets te bereiken, maar leuk voor de leuk.' Organisatiepsycholoog Gerdy Geersing, die onder meer het Grote Inspiratie Doeboek schreef, voegt daaraan toe: 'Door het gebruiken van je talenten en door te doen wat je leuk vindt, kun je bovendien in een flow raken. Oftewel: zo geconcentreerd bezig zijn en er zo in opgaan, dat je de tijd even vergeet.'

Gelukshormoon

Tijdverdrijf dus, maar wel belangrijk tijdverdrijf. Want, zo vertelt De Bel, dankzij hobby's hebben we minder last van stress, is er sprake van een betere werk-privébalans en wordt stress eerder afgebroken. Stress en vermoeidheid op het werk komen niet alleen doordat we te hard werken, maar vooral ook doordat we daarna niet opladen. 'Door vrijetijdsbesteding ontspannen we, brengen we het energieniveau weer op peil en maken we geluks- en anti-verouderingshormonen aan', legt ze uit. 'Dat betekent overigens niet dat hobby's de stress op je werk volledig kunnen compenseren', voegt Geersing daaraan toe. 'Het is vooral ook belangrijk dat je je talenten in je werk kwijt kunt en daar plezier en voldoening uithaalt.'

Veel mensen tellen voor de buis hangen niet mee. Dat laatste is nu juist wat we het allerliefste doen. In 2018 besteedden we per dag gemiddeld 3 uur en 15 minuten aan uitsluitend media.

Als we daar de tijd bij optellen dat we media gebruiken tijdens andere activiteiten (autorijden, eten, het huis opruimen) komen we volgens het SCP zelfs uit op 8 uur en 23 minuten per dag. Maar mogen we dit mediagebruik tot hobby rekenen? 'Niet in de zin van: ik plof op de bank en ga een avondje zappen', zegt De Bel. 'Maar als je gericht naar iets kijkt en geniet, dan zeker wel. Uit onderzoek blijkt zelfs dat naar sport kijken eenzelfde effect heeft op stressverlaging als sporten zelf. Je bent in een andere wereld, geniet ervan, gaat er helemaal in mee, raakt in vervoering en het is iets wat je interesseert. Als je live naar een wedstrijd gaat, komt daar nog eens een sociale component bovenop.'

Passief versus actief

Zo bezien zijn we misschien minder hobby loos dan we denken. Want wie houdt er niet van muziek luisteren, films, documentaires of series kijken of naar een podcast luisteren? 'Je hoeft niet per se zelf muziek te maken om het een hobby te noemen', zegt ook Van den Broek. 'Een interesse in muziek is dat ook al. Dat voelt misschien niet zo actief, maar een muzikwetenschapper zal ontkennen dat het luisteren naar muziek passief is. Daarbij hou je misschien wel in de gaten welke albums er uitkomen of bezoek je concerten samen met je vrienden.'

Geruststellende woorden: een hobby hoeft dus veel minder actief te zijn dan wat ik op voorhand dacht. Ook mijn theater- en concertbezoek mag ik als hobby rekenen. Zijn we dan, volledig in lijn met de prestatie maatschappij, teveel eisen aan de hobby gaan stellen? Misschien wel, zegt De Bel. 'Terwijl: een hobby hoort puur iets te zijn wat je doet omdat je het leuk vindt.'



Dat kan dus van alles zijn en – heel belangrijk – je hoeft er niet in te excelleren. Het is menselijk om doelen na te streven en dat is ook goed, maar zorg ervoor dat je hier niet in doorslaat. We hebben nog nooit zoveel meetlatten gehad als tegenwoordig. Als je vroeger in een kleine gemeenschap woonde, kon je prima de beste pianist van het dorp worden. Nu kunnen we ons meten met de hele wereld en ben je dus nooit meer de beste.' Is dat erg? Nee, dus. Een hobby mag nutteloos zijn. Juist dat nutteloze maakt 'm zo nuttig.

Uit: <https://www.volkskrant.nl/werken/pottenbakken-lezen-hardlopen-waarom-je-een-hobby-moet-zoeken-als-je-er-nog-geen-hebt~b829f27f/>



Hoe vind je een hobby?

Zoek naar wat je energie geeft

'Bij een hobby gaat het om een activiteit die je energie geeft', zegt organisatiepsycholoog Gerdy Geersing. 'Dat hoeft dus niet iets te zijn waar je goed in bent. Er zijn allerlei boeken, vragenlijstjes en online-tests waarmee je kunt ontdekken wat je interesses zijn en wat je inspireert.' Daarnaast is het raadzaam gewoon eens wat dingen uit te proberen, zegt Geersing. 'Als je al in een bepaalde richting denkt, bezoek dan sites over dat onderwerp. Laat je inspireren.'

Ga terug naar je kindertijd

'Bedenk: wat vond ik als kind leuk?', zegt Geersing. 'In de psychologie noemen we dit de biografische methode. Waarom ben je er na je kindertijd eigenlijk mee gestopt? Omdat je andere interesses ontwikkelde of misschien wel door prestatiedruk? Dat je naarmate je ouder werd dacht: ik ben er toch niet zo goed in? Inmiddels kun je het misschien los van je kwaliteiten zien en zie je vooral het plezier van toen. Zo ben ik sinds kort weer met ballet begonnen en begrijp ik weer helemaal waarom ik het zo leuk vond.' Soms is het ook minder letterlijk, zegt Geersing. 'Iemand die vroeger flipflops verzamelde, zal dit nu niet meteen weer gaan doen. Maar het kan wel betekenen dat je van verzamelen houdt.'

Denk groot

Vraag jezelf eens af: als er geen beperkingen zouden zijn in het leven, wat zou je dan willen doen? Wat is je 'wilde plan', zoals Geersing het noemt. 'Veel mensen hebben bijvoorbeeld de droom een eigen koffiezaak of bed-and-breakfast te beginnen. Vraag jezelf dan af: waar staat dat voor jou voor? Wil je op een heel concrete manier iets betekenen voor anderen, bijvoorbeeld? Misschien kun je dan denken aan vrijwilligerswerk. Vind je het leuk om met eten bezig te zijn? Misschien is een kookclub dan iets voor je. Of gaat het je echt om de horeca? Loop dan eerst eens een dag per week mee in een koffietentje.'

Vervlecht activiteiten met elkaar

Heb je het druk? Denk dan creatief na en probeer activiteiten met elkaar te vervlechten, adviseert psycholoog De Bel. 'Stel je houdt van de natuur en hebt jonge kinderen. Ga dan met die kinderen de natuur in. Als je van schilderen houdt, pak dit dan samen met je kinderen op. Of, als ze hier nog te jong voor zijn, wissel de verf in voor krijt. En als je graag Spaans wil leren, kun je je naar Spaanse les haasten, maar je kunt ook besluiten elke week een Spaanse film zonder ondertiteling te kijken. Want zodra je moet haasten om bij zo'n les te komen, schiet het zijn doel alweer voorbij.'

Uit: <https://www.volkskrant.nl/werken/pottenbakken-lezen-hardlopen-waarom-je-een-hobby-moet-zoeken-als-je-er-nog-geen-hebt-b829f27f/>

Wist u dat..

Schaken je beide hersenhelften stimuleert? Eerst de linker, voor het herkennen van objecten, en dan de rechter, voor het herkennen van patronen. En daarbij word je geheugen en strategisch denkvermogen ook nog eens beter.



Zinvol leven

(Be)zin in het leven

Wanneer leef je met bezieling? Dit zal je eerst moeten weten, anders is het lastig om je aandacht en focus vast te houden. Ik heb een aantal groepen van mensen bestudeerd die op een natuurlijke wijze vanuit hun hart leven en dat op ieder moment van de dag ook uitdragen: Vitale ouderen, succesvolle zakenmensen, bekende artiesten en sportkampioenen. Zij zijn het levende bewijs van wat je allemaal kunt realiseren als je vol passie in je leven staat. Er zijn een aantal concrete voorwaarden of richtingaanwijzers, die jou kunnen vertellen wanneer je volledig leeft vanuit jouw bezieling en wanneer niet.

Je voelt veel blijheid en plezier

Kijk eens om je heen. Op straat, in de file of in openbare gelegenheden is het opvallend hoeveel mensen je ziet die uiterst gespannen met het leven omgaan. Alles lijkt strak geregisseerd en volledig onder controle. Ze zijn te herkennen aan veel discipline en een grote mate van strengheid voor zichzelf. Ze pakken hun taken uiterst serieus op. Want het leven krijg je niet cadeau. Zo racen ze van de ene ervaring naar de volgende gebeurtenis. Het is ook te zien in verschillende religies waar het geloof uiterst vroom moet worden beleden. Naarmate de religie orthodoxer wordt, is er steeds minder ruimte voor de vanzelfsprekende blijheid van het leven. Zodra er een bepaalde angst wordt geïntroduceerd, treedt de verkramping op. Het moet allemaal sober, afgestemd en vooral niet te vrolijk zijn. Blijheid is echter een natuurlijke toestand van het leven! Het enige wat je hoeft te doen is jezelf te ontspannen en een glimlach aan de binnenkant van je mond te vormen. Als je dat doet, merk je dat je stemming direct verandert.

Genieten kun je ook vertalen naar geen - nieten

Je legt jezelf niet te veel beperkingen op. Wanneer je jezelf ontdoet van al je piekeren, van te veel beperkingen, merk je dat je automatisch meer leeft vanuit je bezieling. Wil je een belangrijke keuze maken en je hebt op dat moment een frons op je gezicht en je denkt krampachtig met het idee: 'Ik moet nu een oplossing hebben', dan kun je dat wel vergeten. Ga rustig in een hoekje zitten wachten totdat de verkramping over is. De beste antwoorden voor een probleem krijg je meestal op een moment dat je even niets aan je hoofd hebt. Onder de douche of in de natuur komen vaak de meest briljante ingevingen. Grote Nobelprijswinnaars geven aan dat hun uitvindingen hun meestal 'toevallen' op een onbewaakt moment. Daarvoor hebben ze uiteraard veel voorwerk verricht, maar het doorslaggevend idee borrelde als vanzelf op, wanneer men er niet actief mee bezig was.

Je neemt honderd procent verantwoordelijkheid voor je leven

Het blijkt in de praktijk lastig om de gehele dag zonder oordelen te zijn naar jezelf of jouw omgeving. Bezielde mensen voelen zich geen slachtoffer van het leven. Wat ze ook mee hebben gemaakt. Vaak zien ze iedere tegenslag als een extra mogelijkheid om nog sterker uit de strijd te komen. Ze geven niemand de schuld voor hun omstandigheden. Als je nu denkt aan alle personen die je de afgelopen week hebt ontmoet, probeer dan eens te kijken naar een ander zonder te oordelen, dan ben je al een heel eind. Gewoon onbevooroordeeld kijken naar je medemens. Stel je voor dat je bij de eerste de beste persoon die je tegenkomt compassie en mededogen laat zien. Op datzelfde moment word je ook zachter en milder naar jezelf. Voel eens wat dat bij je teweegbrengt. We zijn dat in

Vervolg van bladzijde 8

onze cultuur helemaal niet meer gewend. We moeten 'normaal' doen en zijn over het algemeen een beetje achterdochtig: 'Er zal wel iets achter zitten.', 'Hij zal wel iets van me moeten hebben.', 'Het kan toch niet dat hij zomaar vriendelijk tegen me is.' Voor je het in de gaten hebt ga je weer helemaal meedoen met het leven. Dat gebeurt wanneer je volledige verantwoordelijkheid neemt voor elke handeling richting je medemens, de natuur, voor alles wat leeft.

Blijven oefenen voor het beste resultaat

Natuurlijk word je voortdurend getest of je wel écht bij jezelf kunt blijven, zonder te oordelen. Het lijkt op zich wel gemakkelijk totdat je bijvoorbeeld in het verkeer zit en wordt afgesneden.... Of je wilt parkeren en je bent net bezig met het indraaien en er komt iemand achter jou langs die je parkeerplekje inpikt. Dan moet je maar eens kijken of je nog steeds compassie en mededogen kunt voelen voor die persoon. Dit is een moeilijke klus, maar de andere kant: als je dit niet doet, dan ben je meer bezig met de ander dan met jezelf. In zo'n situatie lijkt het brein weer te willen overheersen: 'Dit is mijn plek en niet die van een ander. Ik heb ook rechten.' Als je zo reageert, dan laat je jezelf leven vanuit angst en niet vanuit vertrouwen. Vanuit angst komt verkramping en is het onmogelijk om volledig je bezieling te leven. Ook grenzen aangeven hoort bij verantwoordelijkheid nemen. Het blijft lastig om je kinderen of anderen die je dierbaar zijn, de boodschap van compassie en mededogen mee te geven. Als één van je kinderen gepest zou worden op school, dan wordt het al moeilijker. Het eerste wat er al snel wordt gezegd als je wordt geslagen: 'Dan sla je toch terug.' Dat is het eerste wat we aan onze kinderen



leren. Het bovenstaande wil echter niet zeggen dat je alles maar lijdzaam over je heen moet laten komen. Je moet wel degelijk je plek innemen en voor jezelf opkomen. Dat is waar, maar de mensen die ik ontmoet heb en vanuit bezieling leven, die zijn eerlijk en oprecht met het opeisen van hun plek. Ze zijn uiterst direct en met veel liefde kun je iemand meteen confronteren. Als je voelt dat een ander niet respectvol met je omgaat, dan is het noodzakelijk om een duidelijke streep te trekken. Hier zitten vaak belangrijke lessen in voor jezelf, maar juist ook voor die ander. Het aangeven van je grenzen geeft zekerheid en rust voor jezelf én jouw omgeving.



Je leven verloopt moeiteloos

Of wat ze tegenwoordig zo mooi zeggen: ín the flow zijn. Een Tsjechische wetenschapper Csikszentmihalyi heeft deze term geïntroduceerd. Deze man heeft het woord 'flow' uitgevonden, een begrip dat echter al duizenden jaren geleden door de boeddhisten en de taoïsten is beschreven en in de praktijk gebracht. Je zit als het ware in de stroom. Sommige topsporters ervaren dat soms tijdens hun training of in de wedstrijd. Of zoals een danser laatst zei: 'Op een gegeven moment is er een ogenblik dat ik de dans word. Er is geen onderscheid meer tussen mijn beweging, mijn bewustzijn en de omgeving. Dan word ik gedanst. Dat is het ultieme moment dat je samensmelt met alles om je heen.' Die gebeurtenissen zijn heel spaarzaam, dat zijn echte piekmomenten. Je kunt ze ervaren als intens geluk. Momenten die je in de natuur kunt beleven of samen met iemand anders. Met een partner of met een kind. Het zijn vaak heel intieme momenten. Je bent in contact met je hart en de beleving van tijd verdwijnt.

Ingrediënten voor jouw geluk

Om bijvoorbeeld een lekkere taart te kunnen bakken, moet hij ook bestaan uit een aantal onderdelen en omstandigheden. Zo heb je de exacte hoeveelheid meel, melk, eieren enz. nodig. Dan ben je er nog niet. Die moeten ook nog in de juiste verhouding met elkaar worden vermengd. Je hebt ook nog een oven nodig die op de ideale temperatuur staat. Als er op één van de onderdelen iets misgaat, dan mislukt waarschijnlijk de hele taart. Zo gaat het ook met het vinden van jouw ideale levenspad. Je hebt al eerder in je leven alle ingrediënten aangeboden gekregen. Want er zijn andere momenten geweest dat jij jezelf helemaal goed voelde. Die ervaringen zijn de richtingaanwijzer voor jouw volgende stappen. Vraag nu aan je vriend(in) wat hem of haar is opgevallen op het moment dat je vertelde over jouw ervaring. Wanneer begonnen je ogen te stralen. Wanneer kwam er enthousiasme in je stem? Wanneer kregen bepaalde gebaren van jou meer kracht? Als je vervolgens terug hoort van je vriend(in) waar de meeste vitaliteit zit in je verhaal, dan weet je steeds beter welke kant je op zou moeten gaan in je leven.

Uit: Gezond leven doe je zo! Lessen van vitale ouderen.
E-book, Sonneveld



Recept plaattaart met herfstgroenten en honing

Ingrediënten:

2 pastinaken
6 bospeentjes
3 sjalotten
2 tenen knoflook
3 el milde olijfolie
270 g vers bladerdeeg
250 g ricotta
3 el D'arbo boshoning
½ citroen
7½ g verse tijm

Benodigheden:

bakplaat
bakpapier

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Schil de pastinaak en de bospeen.
Snijd de pastinaak in de lengte in plakken van een ½ cm en halveer grote bospenen in de lengte.
Pel de sjalotten en snijd in parten.
Pel de knoflook.
Voeg toe aan de groenten, meng alles met de olie en breng op smaak met peper en eventueel zout.
Leg een vel bakpapier op een bakplaat en leg de groenten erop.
Rooster de groenten 20 min. iets boven het midden van de oven tot ze bijna gaar zijn, maar nog niet bruin.
Haal uit de oven.

Rol ondertussen het bladerdeeg inclusief bakpapier uit op de tweede bakplaat.

Prik met een vork voorzichtig om de paar centimeter gaatjes in het deeg en bak het bladerdeeg 15 min. onder de bakplaat met groenten in de oven tot de randjes lichtbruin zijn.
Haal het deeg uit de oven en laat 5 min. afkoelen.

Snijd de geroosterde knoflook fijn en meng met de ricotta en twee derde van de honing.

Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers het sap erboven uit.

Bestrijk het voorgebakken bladerdeeg met het ricottamengsel. Laat aan alle kanten 2 cm vrij.

Verdeel de groenten over de ricotta.

Ris de blaadjes tijm van de takjes.

Verdeel de tijmblaadjes, resterende honing, zout en peper naar smaak over de groenten.

Bak de taart 15 min. tot de randen goudbruin zijn.

Neem uit de oven en serveer warm.

Eet smakelijk!!!

Uit: <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1193042/plaattaart-met-herfstgroenten-en-honing>



Nieuwe en gestopte vrijwilligers

Wij mogen 1 nieuwe vrijwilliger van harte welkom heten, namelijk:

Marij Jablonka, groep VPTZ

Welkom!

Wij moeten helaas afscheid nemen van 10 vrijwilligers, namelijk:

Mariska Houben, groep Parkstad
 Franz Lampe, groep Nuth
 Irene Leszek, groep Brunssum
 Diana van Loon, groep Parkstad
 Leny Mols, groep Kerkrade
 Tonny Reumkens, groep Kerkrade
 Toine Reumkens, groep Kerkrade
 Annie Strolenberg, groep Kerkrade
 Bertie Schreurs, groep Nuth
 Ton van Tongeren, groep Kerkrade

Hartelijk dank voor jullie inzet!

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 van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur via telefoonnummer 045-2114000



Wijzigen uw gegevens, geef het ons door!

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

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

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

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000

Per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl

En uiteraard per post.

Vermeld uw naam, oude adres en uw geboortedatum.

Ons team en corona!

Gewoontedieren, of toch niet? Voor mijn gevoel zijn we gewoontedieren, uit onszelf stellen we onze dagelijkse routines niet gemakkelijk bij. Gewoontes geven ons houvast en zorgen ervoor dat we niet overprikkeld raken, dit is toch een goed aspect? Toen kwam COVID-19 of in de volksmond Corona! Tijdens de Coronacrisis zijn we allemaal geconfronteerd met thuiswerken, sociale afstand, de angstige beelden iedere avond op het nieuws en onze wereld die steeds meer op slot ging. Wij gingen onze mantelzorgers en vrijwilligers bellen, geen idee wat dat zou brengen! Nu kom ik terug op het woord gewoontedier, tijdens de telefoongesprekken beseft ik hoeveel kracht mantelzorgers en vrijwilligers hebben om zich snel aan te passen aan nieuwe situaties. Verpleeghuizen gingen dicht, de mantelzorger ging beeldbellen. De dagbesteding ging dicht, de mantelzorger maakte een eigen creatieve dagindeling. Van niets werd iets gecreëerd. Uiteraard waren er verdrietige en angstige momenten, toch kreeg ik dan op het einde van zo'n gesprek te horen, "wel fijn dat ik het even aan je kwijt kon, dat lucht een beetje op".



Mantelzorgers en vrijwilligers vonden het fijn dat we contact hielden via de telefoon of videobellen. Daarnaast beseft ik dat onze "oude huisbezoeken", veel meer tijd kosten en dat het niks zegt over de kwaliteit. We kunnen dan wel gewoontedieren zijn, als het erom draait passen we ons op een razend tempo aan en creëren hierdoor mooie nieuwe gewoontes.

Deze ervaringen zal ik nooit meer vergeten, ik ben weer een paar levenslessen wijzer geworden.

Hella



De coronatijd heeft veel ervaringen gebracht. Het heeft het werk voor mijn gevoel in eerste instantie stil gelegd. Hiermee bedoel ik dat ik de draai moest vinden, hoe kan ik verder inhoud geven aan mijn werk. In het begin bezorgde het mij ook stress, ik spreek dan van morele stress. Het gevoel hebben dat ik niet datgene in het werk kon geven wat ik zou willen geven en dat ik vooral mantelzorgers niet datgene kon geven, wat ik zou willen geven. Dit inzicht maakte dat ik vanuit een ander perspectief kon kijken. Een overgang naar telefonisch of beeldcontact heeft natuurlijk ook tijd nodig om te wennen. Veel veerkracht kon ik waarnemen, een aantal malen beperkte ik mij mezelf ook bezorgdheid of er niet te veel overbelasting in een situatie speelde.

Het contact onderhouden met mantelzorgers werd enorm op prijs gesteld en was op afstand toch een steun in de rug. Op deze manier contact onderhouden kan heel positief werken, voor de toekomst neem ik dat mee, niet altijd is een huisbezoek nodig. Genoten heb ik van de creativiteit die in situaties kon ontstaan. Dit heb ik ook gezien bij de vrijwilligers die contacten zijn blijven onderhouden bij hun klanten. Dit ook vaak op een creatieve manier. Een mooie betrokkenheid heb ik waargenomen. Het gevoel van samen doen is sterk aanwezig geweest. Zo heb ik in mijn werk ook ondersteunende diensten verleend aan andere afdelingen. Om een kijkje te mogen nemen in hun werk, maakte dat ik hier met respect naar kon kijken. Ook hier weer grote betrokkenheid te zien, maar ook flexibiliteit. Flexibiliteit is wel een kernwoord in deze periode. Corona heeft op een bepaalde manier ook rust gebracht, balans werk privé heb ik vooral in de tuin gevonden, genieten van kleine details die je normaal niet waarneemt. Natuurlijk ben ik ook geraakt geworden, vooral van de situaties van mantelzorgers die voor iemand zorgen in het verpleeghuis, dit waren soms moeilijke ervaringen, waarin ik mijzelf ook machteloos voelde.

Marjan



Coronatijd, wat een rare tijd. Wennen aan 1,5 meter afstand van elkaar. Niet meer gezellig samen met de collega's op kantoor, allerlei aanpassingen, elke dag anders en hierop inspelen, thuis werken. Ook de werkzaamheden zijn anders geworden, telefoontjes met andere vragen, inspelen op de behoeften van het moment. Mantelzorgers die niet meer naar hun verzorgde kunnen in België en zich ernstig zorgen maken om hen. Toch gelukkig iets voor hen kunnen betekenen doordat ze bij ons een bewijs kunnen krijgen. Deze aanpassingen zetten je toch aan het denken, je ziet dat er ook dingen anders kunnen. Ook van het digitale systeem ben je in deze tijd heel erg afhankelijk en wat er voor problemen ontstaan als dit het laat afweten.

Er zijn minder positieve kanten maar ook veel positieve kanten. Ik zie dat je, ondanks dat je de collega's niet vaak ziet, er toch "Het samen doen gevoel" heel sterk is in deze periode. Van deze periode heb ik ook veel geleerd. Toch hoop ik dat deze periode snel voorbij is, wel met de dingen die anders kunnen, deze blijven vasthouden en verbeteren. Maar vooral dat we als collega's, maar ook met mantelzorgers en vrijwilligers weer samen kunnen zijn.

Tiny

Het werken in de Corona tijd ervaar ik als positief. Het zoekende in de beginperiode heeft laten zien dat we samen sterk staan en zeer flexibel zijn. Het mooie vond ik ook de fijne samenwerking met andere disciplines. Door het thuiswerken heb ik ervaren dat de gesprekken rustiger, diepgaander verlopen en er zeker meer ruimte voor emotie is. Ik heb ook gemerkt dat mensen vanuit hun eigen kracht mooie ontwikkelingen / groei kunnen doormaken door telefonische ondersteuning. Mijn aandacht is in deze tijd ook uitgegaan naar de mantelzorgers zonder directe hulpvraag maar wel behoefte hebben hun verhaal te delen. "Fijn dat je gebeld hebt, bedankt voor de interesse, deed goed."

Het netwerken en sparren met collega's kan ook via Teams /Face-Time, al vervangt dit voor mij niet altijd het fysieke contact. Heerlijk vind ik het nog altijd de directe collega's, al is het beperkt, te zien/horen op kantoor waardoor het ook daar een stuk rustiger is. Deze periode heeft mij ook laten zien dat door de extra ruimte die vrijkwam andere dingen eerder werden opgepakt. Door op deze manier als team te werken heb ik mezelf maar ook mijn collega's nog beter leren kennen.

Marion



Corona? Wat leek het ver weg, China ligt immers niet om de hoek. Het kwam echter snel dichterbij. Via vakantiegangers die terugkeerden uit Italië, Spanje, Oostenrijk was plotseling de uitbraak in Gangelt vlak over grens. Vanaf half maart ging het snel, de horeca dicht, de ene na de andere activiteit en- of festiviteit afgelast. Samen feesten en sporten mocht niet meer, mensen in tehuizen, ziekenhuizen etc. mochten geen bezoek meer ontvangen. Niemand had een idee waar Corona ons naartoe ging brengen. De angst onder de bevolking was groot. Op het werk werden goede maatregelen genomen om ons te beschermen. Zoveel mogelijk thuiswerken, de zorgmedewerkers werden van persoonlijke beschermingsmiddelen voorzien. Zelf heb ik niet thuisgewerkt, sommige van mijn collega's zagen elkaar weken niet. Het was een mooie ervaring hoe blij men was om elkaar te zien.

Vergaderen via Microsoft teams ging goed, ons team is actief gebleven met het ondersteunen van hulpvragers, mantelzorgers en vrijwilligers. De vrijwilligers hadden regelmatig telefonisch contact. Zelf heb ik, buiten mijn eigen werkzaamheden, deel uitgemaakt van het team dat zorgt voor het voorzien van V&V medewerkers van persoonlijke beschermingsmiddelen. De teamgeest en samenwerking met iedereen heb ik als geweldig ervaren.

Appie Raaijmakers



Begin maart werd ik ziek (nee, niet corona-gerelateerd). Door de corona uitbraak werd mijn ziek-zijn wel extra zwaar: huisarts en specialisten kregen even andere prioriteiten. Het niet kunnen bijdragen aan het ondersteunen van de mantelzorgers en hulpvragers in deze crisistijd viel mij extra zwaar. Maar trots was ik op hoe mijn collega's keihard werkten om zoveel mogelijk wel geregeld te krijgen voor alles wat er wel nog mogelijk was! Bij mijn herstel was er veel veranderd; thuiswerken, afstand houden, bellen met de mantelzorgers en vrijwilligers.....geen lijfelijke contacten. Toch heb ik juist nu veel begrip, warmte en samenwerking gevoeld. De mantelzorger die blij is met ieder telefoontje en moment van aandacht, iedereen die begrip heeft voor ieder zijn eigen situatie. De vrijwilliger die contact blijft houden met zijn cliënt en ook creatief hiermee omgaat; een balkon bezoek voor de flat zwaaiend naar elkaar....De collega's die flexibeler dan ooit zijn en samenwerkend om in deze tijd iedereen veilig en goed te laten doorstaan. Corona heeft mij ook mooie dingen laten zien.

Wilma Paas



Na een super vakantie op Bali landden we 19 maart jl. op Schiphol. Het werd een totale anticlimax. Ons eigen landje voelde niet als het land wat we kenden; het was leeg en er heerste een voelbare angst. Eenmaal thuis volgden 2 weken quarantaine. Ook dat voelde, na de heerlijke vrijheid op Bali, als een enorme beknelling. Maar je doet wat je doen moet en dus ging ook ik aan de slag met telefoneren naar in eerste instantie de hulpen in de huishouding voor Meander en daarna met mantelzorgers. Ik voelde al snel dat ik niet moest zeuren; ik had die vakantie wel gehad en kon daar nog lang over nasmijmeren. De mantelzorgers hadden in het begin nog begrip en veerkracht om hun extra zware lasten te dragen, maar hoe langer het duurde, werd het bij een aantal toch echt te zwaar. Mijn luisterend oor was dan een welkome afleiding en waar nodig kon ik toch e.e.a. voor elkaar krijgen om het voor hun te verlichten.

Bewonderenswaardig was ook de kracht die mensen uitstraalden om van een slechte situatie iets werkbaars te maken. De meesten wisten het een positieve draai te geven. Van iedereen, zonder uitzondering, kreeg ik te horen hoe dankbaar ze waren voor mijn telefoontjes en dat voelde heerlijk. Er was aandacht voor hun en zo werden de lange dagen met alleen maar telefoontjes toch heel fijn. Moeilijk was ook dat de vrijwilligers hun cliënten niet meer mochten bezoeken. Ook zij hielden, daar waar mogelijk, wekelijks telefonisch contact met hun. In de loop van de weken kwamen we erachter dat het werken thuis (we wisselden elkaar af op kantoor) ook zijn voordelen opleverden; meer rust en aandacht voor degenen die gebeld werden. We hebben er dus ook weer veel van geleerd, ervaringen waar we zeker wat mee gaan doen in de toekomst.

Wilma Nelis

Op precies 16 maart aan het begin van de corona crisis begon ik aan mijn eerste werkdag als consultant binnen het Steunpunt. Gelukkig wel met enige voorkennis door de eerder gelopen stage binnen het Steunpunt. De corona periode heeft mij laten zien dat we de ondersteuning die we bieden ook op andere manieren kunnen vormgeven. Zo zijn we telefonisch of via beeldbellen de contacten gaan onderhouden met de mantelzorgers in plaats van de huisbezoeken. En ook de vrijwilligers zijn telefonisch contact gaan onderhouden toen de bezoeken bij de cliënt niet meer mochten. Dit was in het begin erg wennen, maar ook hier hebben we onze draai in gevonden. Het zorgde namelijk ook voor creativiteit, dit was ook terug te zien bij de mantelzorgers en vrijwilligers. De wijze waarop zij zijn omgaan met de situatie en nog steeds doen is bewonderenswaardig.

Deze periode gaf ons als team de mogelijkheid om eens even stil te staan en de balans op te maken. En dit leidde tot verschillende projecten waar we mee aan de slag zijn gegaan. Voor mij bracht het vele thuis werken, maar ook het vele thuis zijn rust met zich mee. De rust om weer eens een boek te lezen of lekker in de tuin te zitten. Ondanks de heftige tijd die corona met zich heeft meegebracht hebben we er ook veel van kunnen leren.

Chantal





Er was eens een virus.....

Ik heb de laatste maanden vaker aan mezelf gevraagd: "Gebeurt dit nu echt of droom ik?" Het leek soms alsof ik in een sprookjeswereld verkeerde. Die was soms beangstigend en vreemd en soms werd ik er ook weer heel blij van. Het voelde precies zoals vroeger toen ik als kind luisterde naar de verhalen die mijn vader voor het slapen gaan vertelde. Het angstige en onzekere wanneer in het sprookje de heks in beeld kwam die met haar slechte bedoelingen een spannend en angstig gevoel bij mij naar voren bracht. En op het andere moment de blijdschap en het bijna euforische gevoel van de komst van de 'redder in de nood' die zorgde dat alles goed kwam waarna iedereen omringd met lieve mensen 'nog lang en gelukkig' voortleefde. Helaas was de komst van het Corona virus geen sprookje maar bittere werkelijkheid. En toch heb ik beide gevoelens sterk gevoeld in mijn dagelijkse werk. De heks bracht angst en onzekerheid bij onze vrijwilligers, hulpvragers en mantelzorgers. Vrijwilligers die niet meer ingezet mochten worden en ook bang waren om zelf besmet te raken. Mantelzorgers die er nu helemaal alleen voor stonden en geen ondersteuning meer konden krijgen van een vrijwilliger of geen dagje rust meer kregen omdat de dagopvang gesloten werd. Maar ook een hulpvrager die zei: "Mijn kinderen komen niet meer omdat ze bang zijn om mij te besmetten. Ik ben 90 jaar en behoor tot de doelgroep. Maar eerlijk gezegd ga ik nog liever dood aan Corona dan dat ik hier weken in eenzaamheid moet doorbrengen." Ik hoop echt dat we deze heks snel kunnen weggagen en dat de kinderen als 'redder in de nood' deze mevrouw snel weer durven te bezoeken.

Maar gelukkig waren het niet alleen heksen die in mijn sprookje langs kwamen. Ook 'redders in nood' hebben mij blij gemaakt. Initiatieven die ontstonden om zorgmedewerkers te bedanken voor hun liefdevolle zorg: van applaus, tot taart en t-shirts met rode harten die voor de ramen werden gehangen. En collega's die gevraagd werden om op een andere plek ingezet te worden. Op plekken waar het virus heerste en die zonder enige twijfel zeiden: "Zet mij maar in. Maakt niet uit hoeveel uur en wanneer. Ik vind het fijn om hier een bijdrage aan te kunnen leveren." En mantelzorgers die aangaven het te redden, die zelf verbaasd stonden van de flexibiliteit en de kracht die ze bleken te hebben. En vrijwilligers die, in plaats van hun wekelijkse bezoeken, hun klanten trouw belden en soms uren met hen telefoneerden. En mijn collega's die allemaal de schouders eronder zetten en zonder gemor alle taken die nodig waren en die misschien helemaal niet bij hun eigen werk hoorden, oppakten. Het sprookje is nog niet afgelopen maar als ik een einde zou mogen verzinnen dan zou het als volgt klinken: de zorg kreeg zware tijden te verduren. Alle zeilen werden bij gezet om de mensen die hulp nodig hadden liefdevol te verzorgen en langzaam maar zeker lukte het iedereen samen om het virus het land uit te krijgen. Er werd opgelucht adem gehaald en mensen meldden zich spontaan aan om dit mooie vak uit te oefenen. Mantelzorgers en vrijwilligers werkten hand in hand samen met de professionals en iedereen kreeg de zorg die nodig was. Er was waardering voor ieders bijdrage. En iedereen leefde nog lang en gelukkig..... En toen werd ik wakker.

Angèle

