



Ruggesteuntje



De vele hoedanigheden van afscheid

Bij het woord afscheid heeft iedereen in eerste instantie een minder fijn gevoel waarbij vaak de eerste associatie 'de dood' is. Dat is natuurlijk ook een afscheid met vaak veel emoties en waarbij je bovenal gemis voelt. Maar afscheid kan natuurlijk meerdere vormen hebben, vormen die ook positief getint zijn of die dubbel voelen.

Wij woonden in een leuk half vrijstaand huis in een leuke straat alleen hadden we zeer luidruchtige buurkinderen. Om drie uur 's nachts dreunde de house muziek door de muren, wanneer de kinderen alleen thuis waren en de ouders op vakantie waren. Dat ging drie weken zo door.

We kochten een nieuw huis en namen afscheid van het oude huis. Het was een dubbel gevoel: we hadden een fijne straat met fijne mensen die we zeker zouden gaan missen maar we waren oh zo blij dat we in de nachtelijke uren niet meer zouden wakker liggen van dreunende basritmes die door de muren naar binnen kwamen.

Ook nemen we van de rollen die we in het leven innemen ook steeds weer een klein beetje afscheid.

Die van fulltime moeder naar moeder op afstand wanneer de kinderen steeds zelfstandiger worden en zelf kinderen krijgen. Dan komt de nadruk meer op de rol van opa en oma te liggen. Je blijft moeder maar van die intensief zorgende rol neem je een klein beetje afscheid. Met weemoed wordt terug gedacht aan de goede oude tijd maar de nieuwe rol wordt omarmt en de voordelen ervan gevoeld.

Dan is er nog de rol van mantelzorgster die je met alle liefde op je neemt maar die bij tijd en wijlen (te) zwaar is. Bij het wegvallen van de verzorgde is het gevoel van afscheid ook vaak dubbel. Het gemis van de persoon is groot maar de mantelzorgtaken die veel tijd opslokten en waardoor je eigen doelen en plannen vaak in het gedrang kwamen, van die rol neem je afscheid. In dankbaarheid dat je iemand hebt kunnen ondersteunen en in dankbaarheid dat er wat meer ruimte komt om te focussen op je eigen plannen. Kortom: afscheid bestaat in vele vormen en dit Ruggesteuntje willen we daar aandacht aan besteden. Wat doet het met je en welke ondersteuning is er?

Heel veel leesplezier.

Inhoudsopgave

De vele hoedanigheden van afscheid	1
Cursussen en gespreksgroepen	2
Afscheid nemen hoort bij het leven	3
Nieuwe deuren openen zich	4
Cyclus natuur	5
Recept en wist je dat?	6
Afscheid en wat er na? En waar gaan rouwtaken over	7
Boeken	8
Films	9
Wijziging - klachteregeeling en nieuwe en gestopte vrijwilligers	10
Afscheid Wilma Paas	11
	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/>

Cursus "Weet dat ik vergeet" (deel A)

Deze twee uur durende bijeenkomst is voor iedereen die op enigerlei wijze als mantelzorgverzorger betrokken is bij de zorg voor iemand met een vorm van dementie. Dit kunnen partners, kinderen, familieleden of andere betrokkenen uit de eigen persoonlijke relatie zijn. De bijeenkomst staat in het teken van kennisoverdracht over dementie en het brein.

Datum: Dinsdag 10-09-20 (Ruimte 2.1)

Tijdstip: 13:30 - 15:30 uur

Locatie: Minckelerstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Aanmelden kan via website, door een mailtje te sturen of telefonisch.

Cursus 'Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?' (deel B)

Deze bijeenkomsten bestaan uit drie dagdelen van elk 2 uur en is slechts toegankelijk voor mantelzorgers na het volgen van bijeenkomst A 'Weet dat ik vergeet'. In deze bijeenkomsten staan o.a. de volgende thema's centraal:

- Hoe zorg ik voor mezelf?
- Wat zijn energiegevers en energievreters?
- Wie kan mij helpen?



Datum: Dinsdag 17-09-2024

Datum: Dinsdag 24-09-2024

Datum: Dinsdag 01-10-2024

Tijdstip: 13:30 - 15:30 uur

Locatie: Minckelerstraat 2, 6372 PP Landgraaf

T: 045-211 4000

E: info@mantelzorgparkstad.nl

W: <https://www.mantelzorgparkstad.nl/steunpunt-voor-mantelzorgers/steunpunt-agenda>



Gespreksgroepen in het najaar

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

Er zijn één of twee begeleiders aanwezig die zelf ervaring hebben met het bieden van mantelzorg.

Mocht u voorafgaande meer informatie wensen? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer: 045-2114000 of via info@mantelzorgparkstad.nl

Waar en wanneer:

Kerkrade

Locatie: HuB.Bibliotheek Kerkrade

Martin Buberplein 15

6461 NC Kerkrade

Datums: Maandag 9 september – Maandag 14 oktober – Maandag 11 november – Maandag 9 december

Tijdstip: 14.00 – 16.00 uur

Landgraaf

Locatie: Zorgcentrum de Dormig, vergaderruimte 2

Op de Heugden 100

6371 XN Landgraaf

Datums: Maandag 2 september – Maandag 7 oktober – Maandag 4 november – Maandag 2 december

Tijdstip: 10:00 - 12:00 uur

Brunssum

Locatie: Noorderhuis Brunssum

De Gasperistraat 3

6441 JJ Brunssum

Datums: Vrijdag 20 september – Vrijdag 18 oktober – Vrijdag 15 november – Vrijdag 13 december

Tijdstip: 14:00 - 16:00 uur



Weet dat ik psychische klachten heb deel A en B

Steunpunt mantelzorg Zuid en Steunpunt mantelzorg Parkstad slaan de handen ineen voor wat betreft de mantelzorg die zorgt voor of kopzorgen heeft over een naaste met * mentale problemen *

Dit betreft een pilot met een start van maximaal 10 mantelzorgers.

Voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie is deze cursus niet geschikt. Graag verwijzen we u door naar de website van onze steunpunten voor een meer passend aanbod.

Deze cursus bestaat uit twee delen. Het A gedeelte van de cursus staat in het teken van kennisoverdracht.

Maar ook willen we onder andere weten wie u bent en voor wie u zorgt. Heeft u naaste behandeling en begeleiding en heeft u voldoende kennis over wat er met uw naaste aan de hand is? Er wordt informatie gegeven over verschillende psychiatrische ziektebeelden en welke mogelijkheden en onmogelijkheden de GGZ biedt (geestelijke gezondheidszorg).

Waar en wanneer:

- Locatie: Gemeenschapshuis Hulsberg, De Lange Berg, Schoolstraat 9, 6336 AN, Hulsberg
- Datum: Dinsdag 15-10-2024
- Tijdstip: 18:30 - 20:30 uur
- Aanmelden kan door een mailtje te sturen of telefonisch contact op te nemen.

Het B gedeelte staat meer in het teken van u als mantelzorgers. Wat doet het met mij dat mijn naaste psychische klachten heeft?

In dit gedeelte kunt u ervaringen delen. Wat ligt er op uw bordje en hoe kunt u er zorg voor dragen dat u het volhoudt. U leert dat u er niet alleen voorstaat. Het delen en luisteren naar ervaringen werkt voor velen inspirerend en kan zo ook bijdragen tot een evenwichtige manier van ondersteunen van uw naaste met psychische klachten.

Het B gedeelte bestaat uit 3 bijeenkomsten. Wil u deelnemen aan het B gedeelte dan ben u verplicht om eerst het A gedeelte te volgen.

Waar en wanneer:

- Locatie: Gemeenschapshuis Hulsberg, De Lange Berg, Schoolstraat 9, 6336 AN, Hulsberg
- Datum Dinsdag 05-11-2024
- Datum Dinsdag 12-11-2024
- Datum Dinsdag 19-11-2024
- Tijdstip: 18:30 - 20:30 uur
- Aanmelden kan door een mailtje te sturen of telefonisch

Aanmelden voor 27 september 2024

E: info@mantelzorgparkstad.nl

T: 045-2114000

Afscheid nemen hoort bij het leven.

Het is onvermijdelijk en komt voort in vele vormen en maten. Naast de rol van mantelzorger, waarin afscheid nemen vaak intens en emotioneel beladen is, zijn er tal van andere levensrollen waarin afscheid nemen een belangrijk thema is. Deze verschillende rollen staan hieronder uitgeschreven. Ik heb hiervoor AI, oftewel kunstmatige intelligentie gebruikt en daar mijn eigen interpretaties aan toegevoegd.

De rol van de vriend

Als vrienden delen we momenten van vreugde, verdriet en alles daartussenin. Maar vriendschap is ook onderhevig aan veranderingen en eindes. Een vriend kan verhuizen, levensomstandigheden kunnen veranderen, of soms groeien mensen gewoon uit elkaar. Het afscheid nemen van een vriend is vaak een moment van reflectie. Het dwingt ons na te denken over wat die vriendschap betekende en hoe het ons heeft gevormd. Volgens de filosoof Aristoteles, die vriendschap indeelde in drie categorieën (vriendschap van nut, plezier en deugd), kunnen we zien dat afscheid nemen van een vriend ons kan helpen de aard van onze relaties te heroverwegen en te waarderen. Ik vind het lastig om vriendschappen voorbij te zien gaan. De gezamenlijke herinneringen blijven als lijm kleven en als je elkaar dan na verloop van tijd weer tegenkomt, blijven juist die verhalen sterk verbinden.

De rol van de werkgever

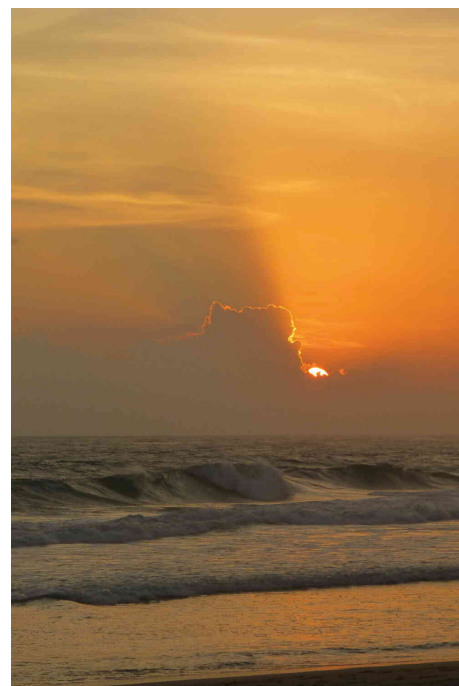
In ons werkleven nemen we vaak afscheid van collega's en banen. Dit soort afscheid kan zowel een gevoel van verlies als van nieuwe mogelijkheden brengen. Filosoof Jean-Paul Sartre benadrukte dat onze vrijheid om keuzes te maken ons ook dwingt verantwoordelijkheid te nemen voor de consequenties van die keuzes. Afscheid nemen van een baan kan ontheemd voelen maar het biedt ook de kans om opnieuw te beginnen en onze professionele identiteit opnieuw vorm te geven. Ik heb meer dan 25 jaar voor dezelfde werkgever gewerkt. Daar leerde ik het vak, maakte ik vriendschappen voor het leven en veranderde ik mee met wat nodig was voor het bedrijf. Nu werk ik alweer bijna 3 jaar bij het Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad. Dat is goed en voelt vertrouwd, maar ik heb meer geschiedenis in de toekomst nodig om het echt als een soort familie te gaan ervaren.

De rol van de ouder

Als ouder ervaren we een bijzonder soort afscheid wanneer onze kinderen opgroeien en hun eigen weg gaan. Dit proces is vaak gevuld met een mix van trots en melancholie. De Duitse filosoof Friedrich Nietzsche sprak over het concept van "amor fati," de liefde voor het noodlot. In dit geval betekent het dat we de overgangsfases in het leven van onze kinderen omarmen, inclusief de pijnlijke momenten van afscheid. Het herinnert ons eraan dat het loslaten een essentieel onderdeel is van liefhebben en dat het ons helpt de onafhankelijkheid en het succes van onze kinderen te vieren. Het lege nest syndroom is een term die meer bekend is. Ook bij ons thuis. Het blijft wennen en niet altijd even leuk nu de kinderen meer hun eigen gang gaan en mij als moeder niet altijd nodig hebben.

De rol van de reiziger

Reizen biedt een andere dimensie van afscheid nemen. Elke nieuwe bestemming betekent afscheid nemen van het vertrouwde. De Chinese filosoof Laozi, grondlegger van het Taoïsme stelt dat het leven een constante stroom is en dat we moeten leren meegaan met de stroom van gebeurtenissen en veranderingen. Voor de reiziger betekent afscheid nemen van een plaats ook het verwelkomen van nieuwe ervaringen en inzichten. Het leert ons dat elk afscheid ook een nieuw begin in zich draagt. Dat zie ik ook bij mijn kinderen. Eentje zit al bijna een jaar in Australië. Het levert hem veel wijsheid op over zichzelf. Al reizend ontmoet hij velen, maar hij besluit steeds weer opnieuw alleen verder te gaan. Het geeft hem voldoening en daar hoort afscheid nemen bij.



De rol van de levenspartner

In romantische relaties kunnen afscheid en verlies bijzonder diep snijden. Of het nu gaat om een breuk, een scheiding of het verlies van een geliefde, deze ervaringen kunnen ons diep raken. De Deense filosoof Søren Kierkegaard sprak over de "sprong van geloof" die nodig is in de liefde. Liefde vereist kwetsbaarheid en de bereidheid om te accepteren dat afscheid een mogelijkheid is. Het herinnert ons aan de vergankelijkheid van het leven en de noodzaak om het heden te waarderen en te koesteren. Mijn man en ik zijn al heel lang bij elkaar. Het past bij de levensfase waarin we zitten dat we nu vooral veel meer proberen te genieten.

Filosofische reflectie op afscheid

Afscheid nemen, in welke rol dan ook, roept vragen op over de aard van onze verbindingen en de manier waarop we betekenis en waarde hechten aan de verschillende aspecten van ons leven. De Japanse filosofie van "mono no aware" - de gevoeligheid voor de vergankelijkheid van dingen - moedigt ons aan om de schoonheid en de vergankelijkheid van onze ervaringen te waarderen. Het afscheid nemen is geen einde, maar een overgang, een herinnering aan de tijdelijke aard van het bestaan. Afscheid nemen is dus een complex en veelzijdig thema dat in vele aspecten van ons leven voorkomt. Het laat ons nadenken over de relaties en ervaringen die ons vormen, en het biedt kansen om te groeien. Het laat ons de waarde van het moment waarderen en de schoonheid van het leven in al zijn facetten omarmen.

Rine Palsma, consulente mantelzorg



Nieuwe deuren openen zich

In ons werk als mantelzorgconsulent komen wij bij heel wat mantelzorgers achter de voordeur. Elk bezoek brengt unieke en bijzondere verhalen naar boven. Zo ook het verhaal van een echtpaar dat ik recent heb mogen leren kennen. Beide partners hadden een bewogen leven achter de rug toen ze elkaar 4,5 jaar geleden ontmoetten.

Tijdens ons eerste gesprek vertelden ze openhartig over hun leven en hoe ze elkaar hebben leren kennen. Op het eerste gezicht zou je je misschien afvragen: "Is hier iemand ziek? Wie is de mantelzorger?" Na ongeveer een half uur gaf meneer aan dat hij even moest gaan liggen; de prikkels van het gesprek werden hem te veel. Een jaar geleden heeft hij een herseninfarct (CVA) gehad. Lichamelijk ziet hij er nog hetzelfde uit, maar geestelijk heeft hij hier restverschijnselen aan overgehouden. Zijn energieniveau is aanzienlijk lager en hij kan zich niet lang concentreren. Drukte kan hij moeilijk verdragen, en overdag heeft hij sturing nodig om niet de hele dag op de bank te zitten.

Het contrast met twee jaar geleden is groot. Toen stond hij nog volop in het leven en werkte hij bij defensie. Hij was een getrainde man met een enorme conditie en veel energie. Maar na de hersenbloeding moest hij abrupt afscheid nemen van zijn werk, zijn energie en conditie. Zijn leven zoals hij dat altijd had geleid. Zijn vrouw werd van de ene op de andere dag mantelzorger. En ook zij moest afscheid nemen van een partner die vol zat met energie en die zelf initiatieven nam. Samen hadden ze een fijne balans gevonden in het leven en vulden ze elkaar perfect aan.

Zo heeft mevrouw ook te maken met gezondheidsproblemen waardoor ze dagen heeft dat ze niets kan doen. Doordat meneer op veel momenten van de dag sturing nodig heeft, moet ze ook op de dagen dat het niet goed gaat met haar sturing geven. En dit kost dan veel energie.

Op de vraag hoe ze dit allemaal doen, antwoordden ze: "We leven bij de dag. Wat vandaag niet gaat, doen we morgen." Maar dat betekent niet dat het soms niet moeilijk is of dat ze nooit bij de pakken neerzitten. Wat ze dan doen is zich eraan overgeven, toegeven dat het niet altijd makkelijk is om de dag erna weer ertegen te kunnen.

Mevrouw geeft aan dit ook te hebben moeten leren. Het overlijden van haar zussen heeft haar laten inzien dat je maar één leven hebt, en jezelf een keuze hebt in hoe je je leven vormgeeft. Je krijgt dingen op je pad geworpen, maar je hebt de keuze hoe je hiermee om wilt gaan. Door op deze manier te denken, kan ze een stuk rustiger en luchtiger leven geeft ze aan. Haar glas is halfvol. Iedere dag zijn er wel positieve dingen.

Doordat meneer afscheid heeft moeten nemen van het werk, openen zich ook weer andere deuren. Zo is er meer tijd voor elkaar ontstaan en is er meer ruimte om te genieten van de kleine dingen. Buiten zitten en kijken naar de natuur. Hoe een vogeltje zich in hun tuintje beweegt of een vlinder die neerdaalt op een bloem. Door hier de aandacht op te leggen, lukt het hen om te genieten en zich rijk te voelen met alles wat ze hebben.

Voor elke deur die dicht gaat,
gaat er een nieuwe deur open.

Bron: Chinees gezegde



De cyclus van de natuur

Wanneer we kijken naar de natuur, dan heeft zij een ritme wat zo in evenwicht is dat het precies doet wat ze nodig heeft. Ze heeft een cyclus wat haar in balans houdt. De natuur kent altijd perioden van bezinning, verstillings en terugtrekking. Die zijn nodig om uiteindelijk weer verder te kunnen groeien. Deze cyclus vind je overal in de natuur terug.

In de natuur bestaat er geen tijd. Tijd is hier een beleving, een ervaring die veel groter is dan de kloktijd die we eraan besteden. De natuur laat met zijn cyclus zien dat tijd grenzeloos is en vol met mogelijkheden en kansen.

Winter

In de natuur is de winter meestal een rustige tijd van het jaar. De temperatuur daalt, bomen zijn kaal, velden zien er leeg uit en sommige dieren overwinteren. De nachten zijn lang en het daglicht is kort. Ons sociale leven staat op een lager pitje en ontmoetingen vinden meestal binnenshuis plaats. Het voedsel dat we eten is verwarmend en voedzaam.

De winter wordt ook meestal afgebeeld als een magische tijd in verhalen met besneeuwde bossen en winterwonderland. Het is een tijd van stilte. Wanneer de wereld om ons heen is bedekt met een deken van sneeuw, is er een natuurlijke stilte die zelden voorkomt in andere tijden van het jaar.

De winter is een magische tijd voor rust en herstel. We laden ons op om met nieuwe energie de lente in te kunnen gaan.

Lente

Als we denken aan de lente in de natuur, is dat het einde van de grote vorst en de belofte van een nieuw begin. De sneeuw (als die er was) trekt zich terug, bloemen beginnen te ontspruiten en overwinterende wezens worden wakker. De dagen beginnen langer te worden en de temperatuur stijgt. De lente is ook een tijd waarin sommige dieren jongen krijgen, wat een gevoel van hoop en geboorte creëert. Gras wordt groener en de bomen vullen zich weer met blad. De lente kan ook onvoorspelbaar zijn; "April doet wat ie wil."

De lente is een tijd van vernieuwing, wakker worden en fris beginnen.

Zomer

De lucht is blauw, de zon schijnt, de dagen zijn lang en de natuur is in haar volle expressie. Bloemen bloeien stralend, bomen zijn weelderig en groen en veel dieren zijn in de paartijd. De zomer is een tijd van het jaar waarin veel groenten en fruit in het seizoen zijn en we onze zintuigen volop kunnen laten genieten – prachtig geurende bloemen, de rijkdom van rijp voedsel en de zon op je huid, om maar een paar zintuigelijke ervaringen te noemen.

De zomer is een tijd van expressie en expansie.

Herfst

Na de expansie, warmte en vreugde van de zomer, kan de herfst een beetje een schok zijn. Blad kleurt bruin, bloemen beginnen te verwelken en sommige dieren proberen voedsel in te slaan om de komende winter door te komen. Het begin van de herfst is een tijd van oogsten, waarbij de laatste zomeroogsten worden binnengehaald en voorbereidingen worden getroffen voor de koude, kale maanden. De dagen worden weer korter naarmate de nachten invallen en de temperaturen dalen. Deze tijd is voor de natuur heel waardevol: ze maakt zich klaar voor verstillings in de winter.

De herfst is het moment om naar binnen te keren, te koesteren en voor te breiden op de winter.



Bronnen:

Itsafoodlife.nl

yourlifeyournature.nl

Zwarte pruimen- linzenvlaai

Recept voor een echte Limburgse linzenvlaai met zwarte pruimen. Deze vlaai heeft een bodem en raster van linzendeeg. Je kunt ervoor kiezen zelf de vulling te maken van gedroogde zwarte pruimen. Maar je kunt het jezelf ook makkelijk maken en kant-en-klare zwarte pruimenmoes gebruiken.

Ingrediënten zwarte pruimen-linzenvlaai:

- 350 gram zelfrijzend bakmeel (of gebruik bloem en voeg 1 1/2 theelepel bakpoeder toe)
- snufje zout
- 175 gram (basterd)suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 150 gram boter
- 3 eetlepels melk
- 1 ei
- 350 gram gedroogde zwarte pruimen en suiker naar smaak OF
- 500 gram zwarte pruimenmoes

Linzendeeg maken:

- Zeef het meel met het zout, de basterdsuiker en de vanillesuiker boven een kom
- Doe de in kleine stukjes gesneden boter, de melk en het ei erbij en kneed snel met de keukenmachine/mixer met deeghaken tot een soepel deeg
- Kneed nog even met de hand na en verdeel het deeg in twee gelijke bollen
- Leg het deeg 1 uur in de koelkast



Vorm vullen:

- Beboter een vlaai vorm en bestuif het aanrecht met bloem
- Rol één deegbol uit tot een ronde lap, groter dan de vlaai vorm en bekleed de bodem en de wanden van de vorm hiermee
- Rol de rest van het deeg uit en snijd er 1 cm brede repen van
- Verdeel de pruimenvulling gelijkmatig over de bodem en leg de deegrepen er overheen in een ruitjespatroon
- Bestrijk de pruimenlinzenvlaai met de losgeklopte eidooier en bestrooi hem met suiker en amandelen

Zwarte pruimen-linzenvlaai bakken:

- Bak de vlaai in het midden van een voorverwarmde oven
- Ovenstand: Elektrisch 160° - Hetelucht 150° - Gasoven stand 2-3
- Baktijd: 35 minuten
- Haal de zwarte pruimenlinzenvlaai voorzichtig uit de vorm en laat hem afkoelen

Smakkelijk!

Bron: <https://www.vlaairecepten.nl/recepten/zwarte-pruimen-linzenvlaai>

Wist je dat?

- Op zaterdag 28 september wordt in de binnenstad van Maastricht het Festival voor mijn dood georganiseerd. Het festival maakt de dood op een laagdrempelige manier bespreekbaar door het thema vanuit verschillende invalshoeken te benaderen <https://stervenrouwlimburg.nl/festival-voor-mij-dood/festival-voor-mij-dood-2024/>
- Het rouwproces van kinderen en volwassenen van elkaar verschilt? Volwassenen denken vaak voortdurend aan het gemis, terwijl kinderen in stukjes rouwen. Het ene moment kunnen ze verdrietig zijn en het andere moment kunnen ze vrolijk spelen.
- In Mexico ieder jaar op 1 en 2 november een feest wordt gehouden om alle doden te herdenken? Tijdens dit feest, genaamd Día de los Muertos, staan de deuren van de huizen wagenwijd open, zodat de doden op bezoek kunnen komen.
- Als er in de Pyreneeën een imker sterft het normaal is dat iemand anders al zijn bijen beklad met zwarte inkt? Elke bij wordt apart genomen en aangestipt.
- Slechts 1/5 van de mensen wel eens praat over de dood? De helft hiervan zegt zelfs dat niemand in zijn of haar omgeving op de hoogte is van zijn of haar wensen. Reden voor verandering dus!
- Tijdens de middeleeuwen veel parochiekerken in Engeland gemeenschapskisten hadden? Deze werden geleend of gehuurd om de overledene van het huis naar het kerkhof te vervoeren. Eenmaal aangekomen bij het graf werd het lichaam uit de kist gehaald en in een eenvoudige lijkwade begraven.
- Er dieren bestaan die nooit doodgaan, of tenminste niet doodgaan door ouderdom? Zo bestaat er een kwal die zijn levenscyclus kan terugdraaien na een poliep status van drie dagen. In de poliep status 'verjongt' de kwal als het ware zijn cellen. Het proces van ouder worden begint hierdoor telkens weer opnieuw als hij verwond raakt of ziek wordt.
- Elvis is gestorven op de wc.
- Er meer dan 200 lichamen aanwezig zijn op de Mount Everest? De lichamen zijn zo goed geconserveerd gebleven door de lage temperaturen, dat ze nu gebruikt worden als markeringen.
- Wetenschappers van de Southampton Universiteit beweren wetenschappelijk bewijs te hebben, dat het bewustzijn nog een aantal minuten aanwezig kan zijn ondanks dat je klinisch dood bent verklaard?
- Van je zintuigen je zicht het eerste is wat je verliest als je sterft? Je gehoor staat op de laatste plek.



Van afscheid naar een nieuw begin

Zelf zie ik mij jaren geleden nog zitten in het kantoor van de directeur.

Wat ik alleen hoorde was reorganisatie en boventalig . Afscheid nemen van mijn afdeling cliënten familie collega's maar vooral mijn werk waar ik zo van hield.

Zoveel jaren waarin ik naast heel veel mooie ervaringen ook verdrietige dingen heb meegemaakt.

Emoties van boosheid , verdriet , teleurstelling en onzekerheid wisselde elkaar af.

De periode erna was een tijd van oriënteren maar ook van mijzelf leren kennen

Wat ik altijd zo vanzelfsprekend had gevonden was het nu niet meer

Vragen als wat zocht ik in mijn werk waar werd ik blij van en wat had ik nodig om mezelf te kunnen zijn.

Al vrij snel kwam ik bij het Steunpunt Mantelzorg en Ruggesteun terecht om een zieke collega te vervangen.

Ik kwam echt in een warm bad en voelde mij al vrij snel als een vis in het water.

Hier kreeg ik de kans om mezelf opnieuw te ontdekken maar vooral ook om te leren.

Wat vond ik het fijn om thuis te komen bij mensen en contacten te leggen in de wijk .

Ik ging weer auto rijden na jarenlang op de fiets naar mijn werk te zijn gegaan.

Voor mij werd al heel snel duidelijk dat ik blij werd van de verbinding met mensen en dat het niet zozeer de functie is waar je inzit.

Deze bijzondere ervaring had ik niet graag willen missen een stap die ik uit mezelf niet gezet zou hebben.

Het heeft mij een rijker mens gemaakt

Dankbaar dat ik deze lessen mocht leren en nieuwe mensen heb mogen ontmoeten.

Marion van Duren, consulente mantelzorg

Waar gaan de rouwtaken over?

In het kort wordt het hieronder uitgelegd door Vlaams klinisch psycholoog Manu Keirse.

Rouwarbeid

Over welk verlies het ook gaat, rouwen kan betekenen dat je onbewust hard aan het werk moet gaan.

Waar wordt zo hard aan gewerkt? Aan deze vier rouwtaken:

- Het aanvaarden van de waarheid van het verlies
- Het ondergaan van de pijn van het verdriet
- Het aanpassen aan een nieuw leven
- Het verlies een plaats geven, de draad van het leven weer oppakken

Rouwtaak 1

Het aanvaarden van de waarheid van het verlies

De realiteit van het verlies dringt maar geleidelijk door. Men weet met zijn verstand dat er een verlies is geleden, dat iets voorgoed voorbij is, maar dit besef is nog niet aangekomen in het hier en nu.

Rouwtaak 2

Het ondergaan van de pijn van het verdriet

Het is noodzakelijk om de pijn te voelen en er niet voor weg te lopen.

Rouwtaak 3

Het aanpassen aan een nieuw leven

Mensen die een verlies hebben geleden moeten zich leren instellen op de veranderingen.

Rouwtaak 4

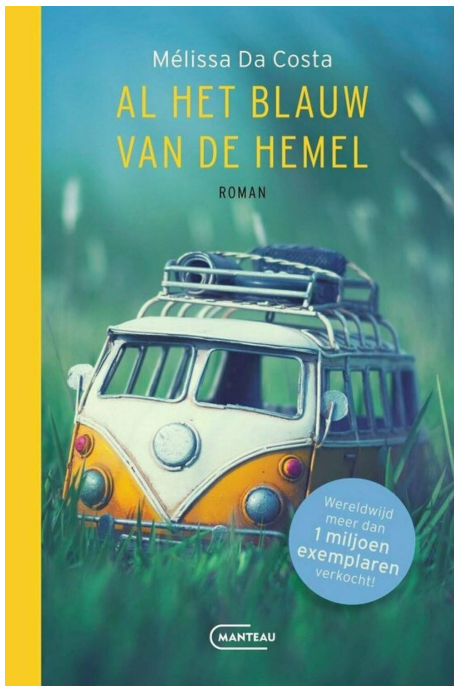
Het verlies een plaats geven, de draad van het leven weer oppakken

Vroeger dacht men dat vergeten de beste manier is om een verlies goed te verwerken. Tegenwoordig wordt daar anders over gedacht.

Rouwen is werken aan het vinden van betekenis en het heropbouwen van je persoon.

Wat je in je hart bewaart, raak je nooit meer kwijt

Bron: Leonita Gerssen



Al het blauw van de hemel

Nadat bij Emile jong-alzheimer werd vastgesteld, besluit hij het ziekenhuis en het medeleven van zijn familie en vrienden te ontvluchten. Stiekem koopt hij een camper en plaatst een advertentie voor een reisgezel. Hij ontvangt een antwoord van Joanne, een mysterieuze jonge vrouw. Het is de start van een adembenemend mooie roadtrip.

Lezers zijn enthousiast!

Auteur: Mélissa Da Costa

Uitgeverij: Manteau

Alzheimer Café

Op woensdag 4 september 2024 vindt de start van het Alzheimer Café Simpelveld-Bochholtz plaats.

In de hoeve Overhuizerstraat 2b,6351 BE Bocholtz

Programma:

19.00 uur: Inloop

19.30 uur: Opening door Math Gulpers, voorzitter Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg en de wethouder Zorg & Welzijn van gemeente Simpelveld.

20.00 - 21.00 uur: Lezing "Houd je brein gezond! Hoe verklein ik de kans op dementie?" door dr. Kay Deckers.

Stellen van vragen

Nazit

21.00 - 21.30 uur: Sluiting
Entree is gratis, U bent van harte welkom.
Voor meer informatie, neem contact op met de coördinator van Alzheimer Café Simpelveld- Bocholtz, Vivian Theunissen tel. 06 - 57211010

Levend verlies

Als je leeft met een chronische aandoening, krijg je te maken met heel wat verlies. Je gaat door een rouwproces. Je rouwt niet alleen om het verlies van je gezondheid, maar ook om de levensdoelen die niet meer haalbaar lijken, het verlies van je (voltijdse) job, financiële zekerheid, hobby's, je vermogen om je huishouden te runnen, bepaalde relaties. Je rouwt om het verlies van je oude leven en je oude 'zelf'.

In dit boek wil ik jou helpen om voeling te krijgen met je eigen rouwveraring, met de manier waarop jij jouw rouwproces beleeft. Inzicht in je rouwproces brengt erkenning, zachtheid en troost voor wat je doormaakt. Een besef dat de kwaadheid, verdriet en onrust die je ervaart normale reacties zijn op het verlies van heel wat waardevolle dingen in je leven.

Dit boek is eveneens een praktische gids, boordevol oefeningen, reflecties en tips, die je leren hoé je op een wijze manier met je rouwveraring kan omgaan en je jezelf echt kan toestaan om te rouwen. Aan het einde van het boek maak je voorzichtig weer ruimte voor nieuwe zin en betekenis in je leven mét je ziekte.

Auteur: Tine van Ingelgem

Uitgeverij: Brave New Books



Een boom vol herinneringen

In 'Een boom vol herinneringen' heeft Vos een lang en gelukkig leven gehad, maar nu is hij moe. Hij zoekt een mooi plekje uit in het bos en valt in slaap. Voor altijd.

De andere dieren in het bos missen hun vriend en komen bij elkaar om mooie herinneringen aan Vos op te halen. Zonder dat ze het doorhebben, begint er een klein plantje te groeien op de plek waar Vos onder de sneeuw ligt. Bij elke herinnering wordt het plantje groter en mooier, tot er een enorme boom midden in het bos staat. Een boom vol herinneringen aan Vos.

Dit prachtige prentenboek over rouw is een mooi aanknopingspunt om met kinderen vanaf 4 jaar te praten over de dood en herinneringen. De Duitse illustrator Britta Teckentrup maakte al ruim 120 prentenboeken die in meer dan 30 talen zijn verschenen. Haar prentenboek 'Ssst! De tijger slaapt' werd in 2018 verkozen tot Prentenboek van het Jaar.

Auteur: Britta Teckentrup

Uitgeverij: Gottmer

Andere interessante boeken

- 'Afscheid van moeder', als sterven een stuk leven wordt. Manu Keirse
- 'Dan neem je toch gewoon een nieuwe', over mensen en dieren, leven en dood. Antoinette Scheulderman
- 'Het is oké om je niet oké te voelen', manieren van liefdevol dragen van verlies. Megan Devine
- 'Hand in hand samen', openhartig verhaal over liefde, mantelzorg en rouw. Mary Bleije



Je mag mij altijd bellen; 1001 dagen van rouw

Na de dood van 'haar betere ik', haar man en schrijver Karel Glastra van Loon, behoorde Karin plotseling tot dat lastige volkje van weduwen en weduwnaars. Op zijn veel te vroege dood volgde een periode van vallen en opstaan, waarin het verlies als zoutzuur doorvrat. Zonder hulp van anderen redt niemand het, maar toch stond bovenaan haar ergernissenlijst het goedbedoelde zinnetje 'Je mag mij altijd bellen'. Want hoe welgemeend ook, dit is hulp die je met lege handen achterlaat... Omdat je in je diepste wanhoop niet wilt bellen en niet kunt bellen, omdat je slechts denkt: nee, het gaat niet! Zij moeten mij bellen!

Het duurde honderden dagen, maar uiteindelijk volgde er een periode waarin Karin terugveerde en haar levenslust hervond. Met dit boek, waarvan inmiddels meer dan 50.000 exemplaren verkocht zijn, wist ze een stem te geven aan haar vele lotgenoten in rouw.

Auteur: K. Kuiper
Uitgeverij: Lannoo

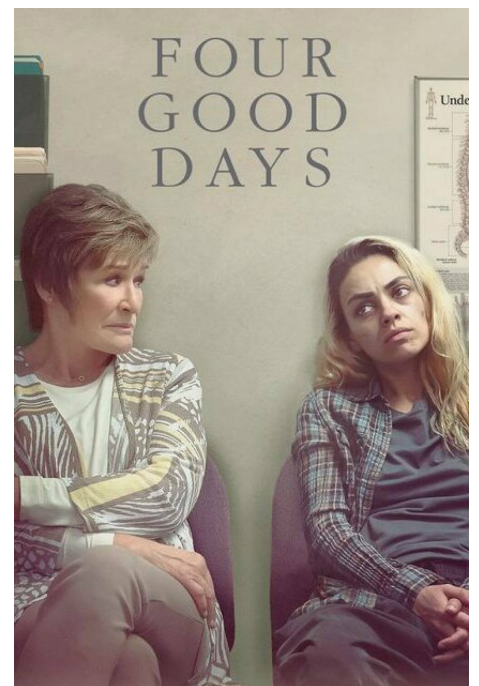
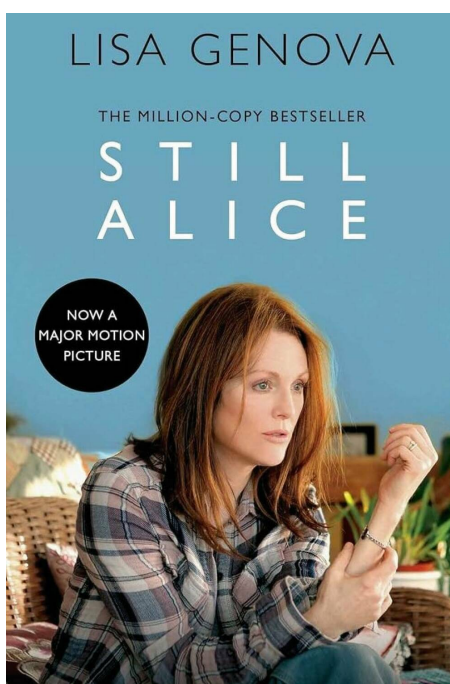
Four Good Days

Het aangrijpende verhaal 'Four Good Days' vertelt het hartverscheurende verhaal van Molly, een vrouw die wortelt met een heroïneverslaving. Ze zoekt hulp bij haar moeder Deb, die zelf worstelt met liefdesverdriet. Maar hun relatie is broos door jaren van vervreemding, drugsgebruik en verslaving. Haar moeder moet haar vervreemde dochter door de cruciale vier dagen van ontwenningsschijnselen helpen.

Gebaseerd op een waargebeurd verhaal.

Still Alice

Alice Howland (Moore) is een 50-jarige docent taalkunde aan de Columbia-universiteit in New York. Op het toppunt van haar carrière krijgt ze te maken met het verval van haar geheugen. Ze wordt gediagnosticeerd met de ziekte van Alzheimer en moet als sterke onafhankelijke vrouw zien om te gaan met de gevolgen van deze diagnose die haar leven zal veranderen. Tot ze op een dag begint woorden te vergeten. Haar leven verandert drastisch en langzaam maar zeker begint ze de regie over haar eigen wereld te verliezen. In haar strijd tegen het geheugenverlies probeert ze verbonden te blijven met haar familie, terwijl haar herinneringen langzamerhand verdwijnen.



Andere interessante films:

The inbetween

Nadat een ontroostbare tiener de liefde van haar leven verliest door een tragisch ongeluk, begint ze te geloven dat hij haar tekenen vanuit het hiernamaals stuurt.

Pieces of a woman

Na een tragische thuisbevalling ontspoord een vrouw in diepe rouw, waardoor ze steeds verder verwijderd raakt van haar partner en familie.

Tonio

Op 23 mei 2010 wordt de 21-jarige Tonio van der Heijden door een auto geschept en in kritieke toestand naar het ziekenhuis gebracht, waar hij overlijdt. Het leven van zijn ouders, die hun zoon op de intensive care zien overlijden, verandert drastisch. Zijn bestaan laat een fantoompijn achter bij zijn ouders, die in alles om hen heen en in henzelf aan hem herinnerd worden. Ze rouwen, maar moeten ook proberen te voorkomen dat hun eigen levens in een neerwaartse spiraal van verdriet terechtkomen.

The tree of life

Het leven lijkt de jonge Jack toe te lachen. Zijn moeder is lieflijk en zijn vader probeert hem klaar te stomen voor de harde wereld. Dat de wereld geen prettige plaats is, leert Jack als hij in aanraking komt met ziekte, lijden en de dood.

Wijzigen uw gegevens, geeft het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorg 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 consulent informele zorg, de wijkcoördinator of de vrijwilliger bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kun u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steunpunt voor Mantelzorgers en Ruggesteun zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep).



Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen: via e-mail klachtencommissieklanten@mgz.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.



Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen nieuwe vrijwilliger welkom heten, namelijk:
 Nathalie Willems, groep VPTZ
 Silvana Ingen, groep Landgraaf

We moeten helaas afscheid nemen van vrijwilligers, namelijk:

André Schreuder, groep Heerlen
 Els Grond - Meyers, groep Bocholtz/Simpelveld
 Mieke Hanssen, groep Kerkrade
 Matheu Meijers, groep Bocholtz/Simpelveld
 André Mensink, groep Heerlen
 Ellen Schuurmans, groep Heerlen
 John Uranka, groep Heerlen
 Elly Vandeberg, groep Heerlen
 Gerrit van Voorst, groep Landgraaf
 Marleen Smeets, groep Brunssum
 Magriet Verstegen, Groep Brunssum

Hartelijk bedankt voor jullie inzet!

Fotobronnen:

www.pixabay.com

Bertuthul, Artsy Bee, Valiphoton, uhoismargot, Geralt , Artdesign

www.pexels.com

Loana , Motoc



Afscheid Wilma Paas

Als jullie dit Ruggesteuntje lezen ben ik reeds aan mijn pensioen begonnen!

Mijn naam is Wilma Paas en ik ben werkzaam geweest binnen Meander vanaf 2001. Ik ben op 25 augustus j.l. 67 jaar geworden en heb dus de pensioengerechtigde leeftijd behaald. Sinds een geruim aantal jaren, heb ik samen met mijn collega's mij mogen inzetten voor de mantelzorgers, door bij te dragen aan hen te ondersteunen en hiermee de balans te (her)vinden in het zorgen voor zichzelf en hun dierbare.

Ik kijk terug op een tijd waar vele veranderingen hebben plaats gevonden. Waar in mijn beginjaren het woord mantelzorger nauwelijks bekend was en zelfs het 'Steunpunt' nog niet bestond, zijn er nu duizenden mantelzorgers ingeschreven bij het steunpunt.

Waar de begrippen 'eigen kracht' en 'eigen regie' veel gehoord worden. De vrijwilliger veel gevraagd en gezocht en gevonden werd!

Ik kijk met optimisme naar de tijd die komen gaat. Het team dat nu de mantelzorgers ondersteunt heeft een grote mate van betrokkenheid en de wil om de ondersteuning te blijven optimaliseren!

Graag wil ik al de medewerkers en vrijwilligers waar ik mee heb mogen samenwerken bedanken hiervoor. Zonder elkaar was het ondersteunen van die mantelzorger sowieso niet mogelijk geweest! Ik hoop dat alle mantelzorgers die wat ondersteuning nodig hebben ons blijven vinden! Mijn ervaring is samen bereiken we meer!

Trots ben ik dat ik onderdeel van dit team was en ga nu aan mijn nieuwe levensfase starten.

Ik heb het fijn gevonden jullie c.q. collega en mantelzorgconsulent te hebben mogen zijn.

Ik wens dat iedereen zijn balans vindt en/of behoudt in zijn leven en blijf gezond!

Ooit heb ik de volgende woorden gevonden om wat voor mij belangrijk is te onthouden:

'Ieder mens is uniek en samen zijn we bijzonder!'

Het gaat jullie goed!

Groetjes Wilma

