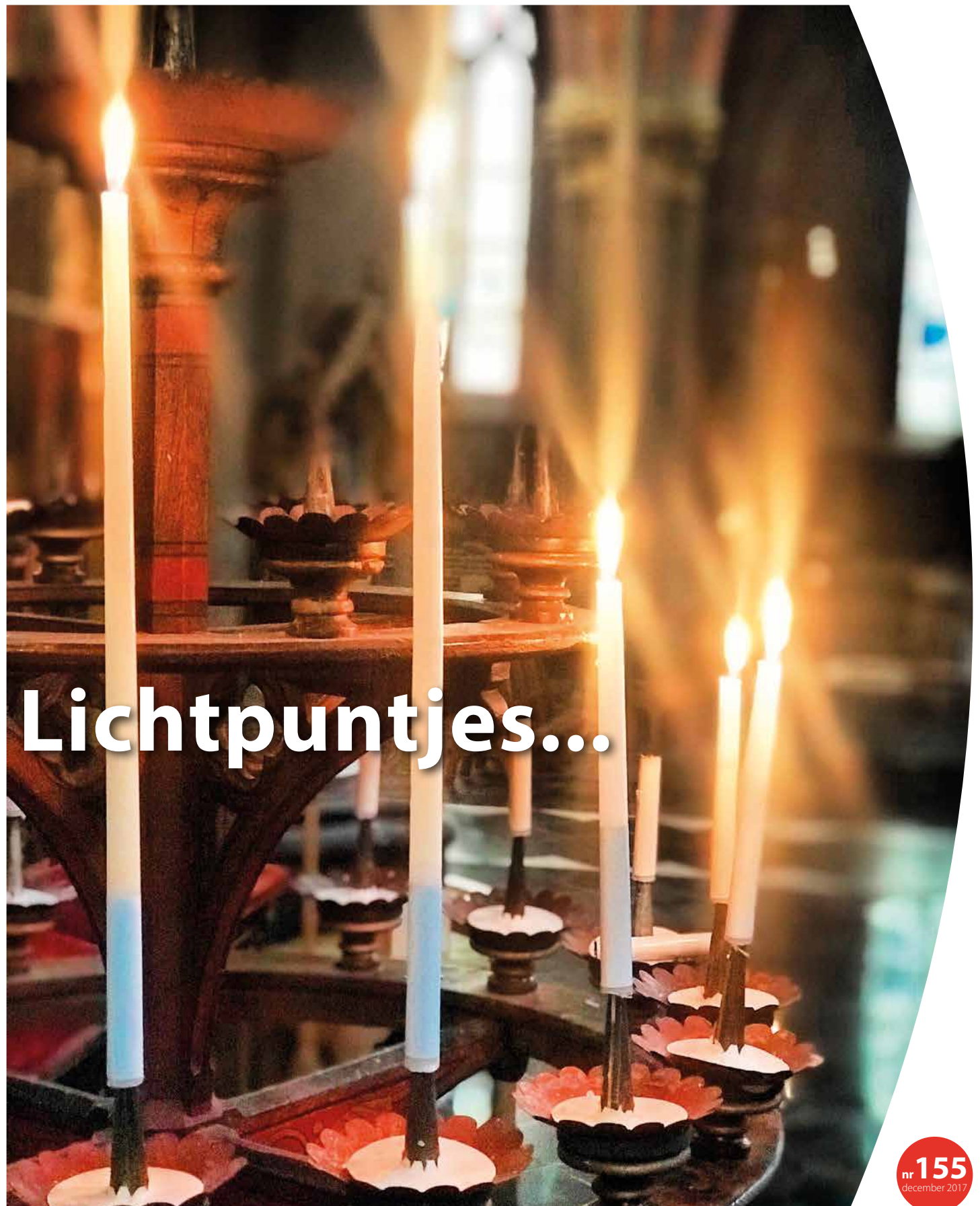


Contact blad



Lichtpuntjes...

Colofon

Het *Contactblad* is een uitgave van Johanniter Nederland. Het tijdschrift wordt verspreid onder alle vrijwilligers en andere betrokkenen van Johanniter Nederland. Het *Contactblad* verschijnt drie keer per jaar.

Redactie

Fleur de Beaufort, Joke Bos-Sinoo, Sacha Jansen, Katinka Kersting, David van Lennep

Bijdragen

Iedereen is van harte uitgenodigd mee te denken over interessante of zinvolle artikelen in het tijdschrift. We verzoeken u echter niet zomaar kopij in te zenden, maar vooraf even contact op te nemen met de redactie.

Contact

Voor alle zaken betreffende de inhoud van het tijdschrift kunt u contact opnemen met Katinka Kersting.
T 070 – 364 9920
E kersting@johanniter.nl

Fotografie

Diverse vrijwilligers
Joalanda Schram
Michiel Ton
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Vormgeving

www.makingwaves.nl

Druk

De Hoop Grafisch Centrum, Dordrecht

Johanniter Nederland

Lange Voorhout 48, 2514 EG Den Haag
T 070 – 364 9920
F 070 – 356 1137
E info@johanniter.nl
W www.johanniter.nl
Bankrekening: NL38 ABNA 0258538147

Johanniter Nederland biedt hulp en zorg aan mensen die door ziekte, een handicap, ouderdom of sociale omstandigheden in een afhankelijk-ke positie verkeren. Duizenden vrijwilligers, verspreid door Nederland, zetten zich hiervoor in. Zij zijn actief in zorgcentra, inloophuizen, hospita's en bij onze vakantieactiviteiten. Ons doel is mensen plezier te geven en leed te verzachten.



Van de redactie

Kerstmis, nog enkele dagen te gaan, dan herdenken we de geboorte van Jezus. De bijbel vertelt dat hij kwam om de wereld te redden. Nu zien we 'redden' meer als een voorbeeld hoe we in het leven moeten staan: respectvol en zorg en aandacht voor elkaar, zorgvuldig omgaan met de aarde en alles wat die ons geeft.

Dat kleine kindje leerde ons volwassenen de lessen van het leven, wilde en wil ons tot een voorbeeld zijn. De omgekeerde wereld, denkt u wellicht, want wij grote mensen moeten toch onze kinderen leren hoe het moet? Toch zijn het vaak de kinderen die ons het goede voorbeeld geven, die ons tot nadenken stemmen, die ons laten zien waarin wij tekortschieten. Daar zijn veel voorbeelden van te noemen. Ik denk aan Tijn van de nagellakactie, hij bracht velen ertoe om het onderzoek naar hersenstamkanker bij kinderen financieel te steunen. Hij kon er zelf niet meer door gered worden, maar mede door zijn actie hopelijk andere kinderen wel. Hij lakte de nagels van een bekende cabaretier en leerde hem 'dat je stinkend rijk wordt als je iets voor niets doet'. De foto van Aylan schokte ons, het driejarige ventje dat levenloos aanspoelde op een ver strand. Hij gaf de vluchtelingen een gezicht, hij liet ons zien dat de vluchtelingenproblematiek een zaak is die ons allemaal aangaat. Ik denk ook aan de kinderen die op Koningsmarkt speelgoed en lekkere dingen verkochten voor het goede doel, want 'wij hebben alles al'.

Voorbeelden die tot nadenken stemmen, die hoop geven dat het werk waar u zich als, misschien wat oudere, vrijwilliger met plezier voor inzet, straks voortgezet wordt door een nieuwe generatie. Altijd zullen er mensen zijn die zich betrokken voelen bij anderen die het niet zo goed getroffen hebben, altijd zullen er vrijwilligers zijn die hulp zien als een waardevolle invulling van hun tijd. In dit kerstnummer proberen we die hoop te vertolken, we doen verslag van mooie initiatieven binnen en buiten Johanniter, van daklozenopvang, nieuwe hulp apps, van foto's die troost geven.

2017 gaat de geschiedenis in als het jaar van rampen, oorlogen, aanslagen, misbruik, fake news. Maar wij schrijven onze eigen geschiedenis van hulp, een klein gebaar, een arm om een schouder, een kaartje, elkaar laten merken dat je gezien wordt. Die hoop houden we vast in 2018. Hoop dat het ons lukt er met elkaar weer een mooi jaar van te maken... Zoals Jezus het lang geleden bedoelde.

Goede kerstdagen en een liefdevol 2018!

JOKE BOS

Inhoudsopgave

Dementietheater

Op 4 oktober was ik aanwezig bij *Dag mama*, een wel heel bijzondere theatervoorstelling. Dag mama gaat over een vrouw, die zichzelf aan het verliezen is, met de brandende vraag voor haar dochter hoe daarmee om te gaan. Het stuk laat de toeschouwer inzien wat er allemaal omgaat in iemand met dementie en leert begrijpen wat de ziekte allemaal met zich mee brengt.

Vrijwilligerswerk verandert

Alle zorgorganisaties in Nederland hebben te maken met de veranderingen in wet- en regelgeving. Hoe gaan zij daar mee om? We onderzochten de situatie bij Opella, een van de zorgorganisaties waar Johanniter Nederland mee samenwerkt.

Johanniter-hulp in Jordanië

Johanniter International Assistance (JIA) is een onderdeel van onze Duitse zusterorganisatie Johanniter Unfallhilfe. JIA werkt wereldwijd in gebieden waar mensen door natuurrampen, oorlogen of andere oorzaken kwetsbaar zijn en hulp nodig hebben. JIA richt zich op noodhulp, preventieve maatregelen, gezondheidszorg, voedselzekerheid en projecten om mensen met een handicap een beter bestaan te geven.

En verder

4 De praktijk • 9 Filmen tussen bewoners • 10 Wat minder alleen • 11 Gedicht • Te doen in • Gluren bij de burens • 20 Van twee kanten • Korte berichten • 26 Puzzel • 27 Agenda, Spelduitreikingen • 28 In contact met...



➤ Apps voor mensen die moeilijk communiceren

Smartphones en tablets zijn tegenwoordig niet meer weg te denken en bieden inmiddels eindeloze mogelijkheden. In dit artikel zullen we ingaan op hoe mensen die moeilijk communiceren als gevolg van hersenschade, zoals dementie, afasie of andere cognitieve problemen, hiervan kunnen profiteren.

Allerlei (gratis) apps kunnen de (mantel)zorg gemakkelijker maken. Bovendien kan aan het (samen) spelletjes doen veel plezier worden beleefd.

Ontspannings-apps

Voor mensen met dementie kunnen ontspannings-apps prettig zijn. Bijvoorbeeld Pocket Pond, een combinatie van naar vissen kijken en ontspannende muziek. Ook zijn er apps met ontspannende geluiden zoals zee- of vogelgeluid. Op de app *Dementie en herinneringen* zijn oude beelden en geluiden te vinden. Ook zijn er diverse apps waarin men eigen fotolijsten van vroeger kan opslaan, zoals *Mijn album*. Met luisterboeken kunnen gedichten of korte verhalen worden beluisterd. Er zijn ook allereerste doe-apps. Er kunnen tekeningen gemaakt

worden met *Line Art*. Met *Awesome Xylophone* kan muziek gemaakt worden. Of wat dacht u van kunst, met bijvoorbeeld *Potten bakken*. Ook zijn er allerlei apps die zich richten op mikken of richten zoals sjoelen. Een digitaal museum is een leuke manier om van kunst te genieten zoals met de (Engelstalige) app *House of memories*.

Spelletjes

Denkspellen zijn met name geschikt voor mensen met een lichte vorm van dementie. Zo zijn er digitale versies van aanlegspellen als domino en patience. Ook kan men digitaal legpuzzels maken met *Jigzo* of woordspellen zoals kruiswoordraadsels. Met gezelschapspellen zoals *Yathzee*, *Vier op een rij* of *Rummicub* kan men tegen de computer of

Bronnen:

- Alzheimer Nederland
- Touch to tell
- Vereniging Hersenletsel
- Afasievereniging Nederland
- Revalidatie Apps
- iCulture, One More Thing.

tegen anderen spelen. Complexere spellen zoals dammen, schaken of hartenjagen zijn ook digitaal te spelen. Als er spelletjes worden uitgekozen, is het belangrijk er op te letten dat deze aansluiten bij wat iemand leuk vindt en kan. Zo is het goed als mensen mentaal worden uitgedaagd maar te veel van het goede kan weer leiden tot een gevoel van falen of frustratie! Plezier beleven is het belangrijkste. Het helpt daarbij om de spellen samen te spelen. Op die manier kun je er voor zorgen dat een spel goed begrepen wordt en dat men doet wat er verwacht wordt. Dan wordt duidelijk wat iemand leuk vindt. Soms blijkt dat pas na een aantal keer spelen.

Hersentraining

De app *Peak-Braintraining* is zeer uitgebreid en biedt enorm veel spelletjes om de hersenen te trainen. Door het kiezen van persoonlijke doelen kan een trainingsprogramma worden opgesteld. De spelletjes worden onderverdeeld in een aantal categorieën: probleemoplossing, aandacht, taal, geheugen, coördinatie, creativiteit, behendigheid en beheersing van emoties. De spellen zijn ontwikkeld met hulp van neuro- en cognitiewetenschappers. Een nadeel is wel dat de app alleen in het Engels verkrijgbaar is.

Afasie

Bij afasie functioneren één of meerdere onderdelen van het taalgebruik niet goed meer als gevolg van hersenletsel. Deze ziekte kan in allerlei gradaties voorkomen. De *Touch to Tell* app kan mensen helpen bij herstel en verbetering. Met behulp van afbeeldingen, maar ook met eigen foto's, kunnen woorden gevonden worden en zinnen gevormd. Daarnaast biedt de app een aantal oefeningen aan waarmee het begrijpen en spreken van taal wordt geëfend om het herstel te bevorderen. Maar zich snel kunnen uiten is het hoofddoel van de app. Ook is er een speciaal e-mail programma ontwikkeld voor mensen met afasie, dit is toegankelijk via de website

www.afasie.nl. Mensen met afasie kunnen hierop zelf nieuwe contacten maken en onderhouden. Het programma is met name geschikt voor mensen met problemen met schrijven doordat er gebruik kan worden gemaakt van standaardzinnen. De *Paper app* is in feite een lege pagina waarop kan worden getekend en aantekeningen kunnen worden gemaakt. Dit kan een hulpmiddel zijn als iemand vastloopt in een gesprek. Zo kan de gebruiker duidelijk maken wat hij of zij bedoelt of, omgekeerd, kan de gesprekspartner vragen stellen die de gebruiker tekenend kan beantwoorden. Bij deze app kan het handig zijn een styluspen te gebruiken.

Ondersteunende apps

De app *Alzheimer Assistent* is bedoeld als hulp voor mantelzorgers van mensen met dementie. De app biedt tips en adviezen, verhalen van lotgenoten en de mogelijkheid een dagboek bij te houden dat kan worden gedeeld met betrokkenen. De app bevat verhalen en filmpjes over meer dan zestig onderwerpen zoals symptomen herkennen en omgaan met bepaalde situaties. Het delen van ervaringen met andere verzorgers kan steun geven en helpen met oplossen van problemen. De *Fello* app is een gedeelde agenda voor een familie die samen voor een familielid zorgt. Alle afspraken staan in de app en iedereen weet precies wie wat, waar en wanneer gaat doen. Je kan er afspraken mee plannen, taken verdelen en met elkaar chatten. Verder wordt een blog met tips and tricks voor de mantelzorger aangeboden. Een vergelijkbare app is *MiessAgenda*. In deze app kan de persoon die zorg nodig heeft ook zelf de agenda maken. Door een telefoon met de app *Tweri* aan iemand mee te geven, kan in de gaten worden gehouden waar iemand zich bevindt. Zo kan men de persoon bellen als dat nodig is. *Tweri* is ontwikkeld samen met mantelzorgers. Maar is wel in het Engels.

Conclusie

Bovenstaande apps zijn slechts een selectie van wat er allemaal beschikbaar is op dit gebied. Maar het geeft wel een goed beeld wat er mogelijk is, zowel voor de persoon waar het om gaat als de mantelzorgers. Plezier staat bij de meeste apps voorop. En de kennis opgedaan bij bijvoorbeeld het Dementietheater, elders in dit nummer besproken, kan erbij helpen zinvolle apps uit te kiezen. ➤

DAVID VAN LENNEP



Apps uit dit artikel:

- Pocket Pond
- Dementie en herinneringen
- Mijn album
- Line Art
- Awesome Xylophone
- Potten bakken
- House of memories
- Jigzo
- Peak-Braintraining
- Touch to Tell
- Paper
- Alzheimer Assistent
- Fello
- MiessAgenda
- Tweri

► Dementietheater

*Op 4 oktober was ik aanwezig bij **Dag mama**, een wel heel bijzondere theatervoorstelling. Dag mama gaat over een vrouw, die zichzelf aan het verliezen is, met de brandende vraag voor haar dochter hoe daarmee om te gaan. Het stuk laat de toeschouwer zien wat er allemaal omgaat in iemand met dementie en leert begrijpen wat de ziekte allemaal met zich mee brengt.*

Aan Johanniter vrijwilligers wordt tegenwoordig ondersteuning geboden door de Johanniter Academie. Dit gebeurt in de vorm van trainingen en competentieontwikkeling, waarvoor vanuit het programma 'Vrijwillig Dichtbij' subsidie wordt verstrekt. De voorstelling van het Dementietheater is hier een onderdeel van, aangezien er bij de vrijwilligers veel behoefte bestond aan meer kennis over dementie. Alle Johanniter vrijwilligers waren voor deze voorstelling uitgenodigd.

De makers

De cast van *Dag mama* bestaat uit Sarah Blom als Sarah, haar broer David Blom als de verzorgende en hun moeder, beeldend kunstenaar en theatermaakster Lydia van den Heuvel, als de moeder van Sarah. Sarah Blom voerde als ouderenspsycholoog jarenlang diepgaande gesprekken met mensen met dementie, mantelzorgers en zorgprofessionals. De

intrigerende verhalen wilde ze niet verloren laten gaan en zij verwerkte ze samen met haar moeder en broers tot dit theaterstuk. David Blom studeerde klinische en gezondheidspsychologie en promoveerde op onderzoek naar gedachten, ervaringen en gevoelens van mensen die te maken krijgen met een chronische ziekte. Hun broer en songwriter Misha Blom heeft de ontroerende en indringende muziek gecomponeerd. Als familie zorgden ze voor hun inwonende (groot)moeder Niesje, die dertien jaar aan dementie leed.

De theatervoorstelling

Het stuk speelt zich af in de nieuwe leefomgeving van moeder: haar kamertje in het verpleeghuis. Hier moeten de werelden van moeder, dochter en zorgprofessional samenkomen. Dit blijkt niet eenvoudig. De voorstelling begint meteen ingrijpend met dochter Sarah die vertelt over haar jeugd en uitweidt over haar dementerende moeder (mevrouw van den Heuvel). 'Het is zo ongrijpbaar wat er met m'n moeder gebeurt. Hoe ze reageert, zo kinderlijk half luisterend. Ik wil m'n moe niet kwijt, je bent de enige moe die ik heb, ik heb je nodig mam!' Ze probeert haar moeder met van alles te helpen maar weet zich vaak geen raad met haar gedrag, met allerlei moeilijke momenten tot gevolg. En haar moeder realiseert zich dat ze van alles niet meer kan en afhankelijk is van anderen. Maar als ze Sarah ziet of spreekt, is ze altijd intens gelukkig. De verzorgende David maakt gemakkelijker contact met de moeder. Op een goed moment gaat hij bijvoorbeeld even met haar de Tango dansen. Maar tussen hem en Sarah is het contact stroef en er zijn af en toe botsingen.



In de huid kruipen

Het publiek werd door de voorstelling goed aan het denken gezet. In de pauze werd er al flink over doorgepraat. Na de pauze werd het stuk in interactie met het publiek van allerlei kanten belicht. Er werden inzichten en nuttige wenken gegeven, samen kroop men dieper in de huid van de personages. De conclusie was dat er uiteindelijk twee verliezers waren. De moeder, die zich heel alleen voelt omdat niemand haar begrijpt, en Sarah, die wil dat haar moeder blijft wie ze was. Hierdoor kunnen zij elkaar niet bereiken. Sarah is vooral aan het redderen, terwijl mevrouw van den Heuvel behoefte heeft aan iemand die naar haar luistert, aan iemand waar ze contact mee heeft. Dat kan ook door samen dingen te doen, zoals de Tango dansen. Op de momenten dat je je daar voor inzet, krijg je iets terug. Het moeilijke is echter dat je steeds minder terugkrijgt naarmate de ziekte vordert. Het Tango dansen is een moment waar David echt in heeft geïnvesteerd, maar op het moment dat hij weggaat is het moment verdwenen. Mevrouw van den Heuvel zal het moment niet kunnen navertellen. De spanningen tussen Sarah en de verzorgende hebben ermee te maken dat Sarah de band met haar moeder kwijtraakt en hij deze juist opbouwt. Dat is moeilijk

voor Sarah te verkroppen en maakt het voor David lastiger een band op te bouwen.

Uitleg en interactie

Stapsgewijs werden er vervolgens allerlei technieken besproken om het leven van personen met dementie en dat van de naasten een stuk prettiger te maken. Zo is het bijvoorbeeld bij de zorg voor een zorgverlener van belang om de familie in de zorg te betrekken en een goede band op te bouwen als buffer voor moeilijke momenten. Ook is het zinvol een plan van aanpak te maken en te doen wat goed is, ook als je geen effect ziet. Verder werd besproken hoe er het beste op boze reacties, angst en verdriet kan worden gereageerd. En er was aandacht voor de wensen van mensen met dementie en hoe daarmee om te gaan. Veel gedrag van mensen met dementie hangt samen met gebeurtenissen uit de jeugd. Nieuwe trauma's kunnen oude oproepen. Innerlijke leegte van mensen die onveilig gehecht zijn, kun je niet altijd meer opvullen. Soms probeert men met ontremd eetgedrag die leegte op te vullen. Het creëren van





een vertrouwde omgeving is van groot belang. Net als dingen samen doen, dat geeft prettig contact. Er werd ook neurologische achtergrondinformatie gegeven. Bij dementie is het bovenste gedeelte van de hersenen, het denkende brein, beschadigd. Dit zorgt ervoor dat het onderste gedeelte, het gevoelsbrein, harder moet werken. Het gevoel dat dingen niet goed gaan, kan stressgevoelens opleveren, die sterker worden in de loop van de dag. Tijdens deze uitleg werden met de mensen in de zaal allerlei technieken aan de hand van voorbeelden geoefend. Dit droeg er in belangrijke mate aan bij dat er erg veel van de avond werd opgestoken.

Reacties

Na afloop werd iedereen getraakteerd op hapjes en drankjes en werd er veel nagepraat. Men was onder de indruk van de buitengewoon treffende manier van acteren van de moeder, dit werd als erg herkenbaar ervaren. Ook over de opzet was iedereen zeer goed te spreken. De avond zette je van begin tot

einde aan het denken en maakte veel duidelijk over dementie. Sterker nog, velen vonden dat de opgedane kennis en het beter leren je te verplaatsen in anderen ook bij andere ziektes hulp kan bieden.

Meer informatie over het Dementietheater is te vinden op www.oudwordenmetzorg.nl en op Facebook onder 'Oud worden met Zorg'. Daar is ook te vinden wanneer en waar er voorstellingen zijn. 📌

DAVID VAN LENNEP



► Filmen tussen bewoners

Afgelopen najaar heeft Johanniter Nederland een aantal filmpjes opgenomen op zorglocaties van Amaris. De filmpjes zijn een onderdeel van de Johanniter Academie en hebben tot doel om vrijwilligers ondersteuning te bieden bij hun werk.

'Die mevrouw kan niet zomaar halverwege de maaltijd aanschuiven. We beginnen altijd met z'n allen', luidde het verontwaardigde commentaar van een bewoner van een van de huizen waar we aan het filmen waren. Met 'die mevrouw' doelde ze op de actrice die de rol van medebewoner vertolkte in een scene die zich tijdens een maaltijd afspeelde.

Dit voorval illustreert de bijzondere uitdaging die wij aangingen toen we besloten deze serie filmpjes te maken. De achterliggende gedachte hierbij is dat we Johanniter vrijwilligers graag wat extra kennis en deskundigheid willen meegeven, maar dat dit niet altijd via een cursus of een training hoeft. Een alternatief kan bijvoorbeeld een educatieve voorstelling zijn, zoals het Dementietheater, waarover u elders in dit blad kunt lezen. Daarnaast vonden wij het een goed idee om een aantal filmpjes te maken over situaties waarmee vrijwilligers te maken kunnen krijgen. Deze filmpjes bieden handreikingen om met die situaties om te gaan. Zo kunnen ze bijvoorbeeld vertoond worden tijdens een vrijwilligersbijeenkomst, waarna er in de groep over wordt nagepraat.

Onderwerpen die in de filmpjes onder andere aan bod komen zijn: ontlasten van de mantelzorger, omgaan met dementie en kwaliteit van leven. De scripts zijn ontwikkeld in nauwe samenwerking met zorgorganisatie Amaris, waar veel Johanniter vrijwilligers actief zijn. De opnames vonden plaats bij verschillende zorglocaties van Amaris.

Er waren scripts die voldeden aan de dagelijkse werkelijkheid waarmee vrijwilligers mee te maken hebben en er was gezorgd voor een levensechte entourage voor de opnames. Nu nog de acteurs ... Omdat ons budget het niet toeliet professionals in te huren, moesten we creatief te werk gaan. In ons eigen netwerk vonden we mensen die bereid waren om de rol van bewoner van een verzorgingshuis op zich te nemen. Door een gelukkig toeval kwamen vervolgens



twee mensen op ons pad die niet alleen Johanniter vrijwilliger bleken te zijn, maar daarnaast ook professioneel trainingsacteur. Ook zij wilden belangeloos aan de filmpjes meewerken. Een paar vrijwilligers van Amaris vonden het ook leuk om een keertje te acteren.

Onze cast was dus grotendeels compleet. Maar omdat we de filmpjes zo natuurgetrouw mogelijk wilden maken, hadden we ook 'echte' bewoners van de verzorgingshuizen als figuranten. Dat leverde veel mooie, ontroerende en ook hilarische momenten op. Een dame die haar kamer uitleende voor één van de scènes, en die zo genoot van alle aandacht dat ze maar door de opnames heen blééf kletsen. De figuranten in een scene over een leesgroepje die zich helemaal inleefden in het verhaal dat werd voorgelezen. Toen we stopten met filmen – en dus met voorlezen – omdat de scene er goed op stond, waren ze teleurgesteld omdat het hoofdstuk nog niet uit was.

Wij hebben zeer genoten van het maken van deze filmpjes en er ook heel veel van geleerd. De filmpjes worden nu nog gemonteerd. We houden u op de hoogte van hoe en wanneer ze worden ingezet. 📌

KATINKA KERSTING

➤ Wat minder alleen

De feestdagen zijn een tijd van gezelligheid en samenzijn. Helaas is gezelschap niet voor iedereen vanzelfsprekend. Ook gedurende de rest van het jaar zijn veel mensen eenzaam. Gelukkig zijn er vrijwilligers die deze mensen zo nu en dan bezoeken.

Aagje Appelman is vrijwilliger bij de Bezoek- en Opvangservice van Opella (waarover u meer over leest op pagina 12). Het doel van deze dienst is mantelzorgers te ontlasten en eenzaamheid te doorbreken. Hieronder vertelt mevrouw Appelman over haar ervaringen.

'Ik ben zo'n zes jaar geleden met dit vrijwilligerswerk begonnen. Ten eerste omdat ik veel houd van oudere mensen; van hun verhalen, hun levenservaring. Ik ben zelf gehandicapt en loop met een kruk. Toen ik hiermee begon, wilde ik iets zinvol doen en mijn dagen op een leuke manier invullen. Door mijn handicap kan ik lang niet alles, maar bij iemand op bezoek gaan en een praatje maken lukt prima. En als ik op die manier hun eenzaamheid een beetje kan opheffen, is dat toch prachtig?

Ik heb drie mensen die ik bezoek, gemiddeld één keer per week. We drinken een kopje koffie of thee en praten wat. Het gaat heel veel over het verleden. De mensen zijn allemaal wat aan het dementeren, dus ik hoor vaak dezelfde verhalen. Maar elke keer doe ik weer of ik ze voor het eerst hoor, dat maakt mij niet uit. Die mensen zitten dan even in hun oude wereldje en dat vinden ze heerlijk. Ik heb geen speciale training gedaan om met dementerende mensen om te gaan, maar leun op ervaringen die ik gedurende mijn leven heb opgedaan. Geduld is wel een handige eigenschap om te hebben bij dit vrijwilligerswerk.

Als de mensen die ik bezoek iets nodig hebben, kunnen ze me altijd bellen. Van de week had een dame van 92 geen suiker meer, dan vind ik het geen

punt om even langs de Appie te rijden. Voor mij een kleine moeite en zij is weer blij. Daar gaat het om.

Soms signaleer ik dat iemand ziek is of heel verdrietig. Dan neem ik altijd contact op met een van de kinderen of een andere contactpersoon. Die mogelijkheid moet er zijn, vind ik. Het gebeurt ook wel dat er iets aangepast moet worden in huis. Een drempel die weg moet bijvoorbeeld, omdat iemand steeds slechter gaat lopen met zijn rollator. Ook dat meld ik dan. En als ze het goed vinden, schakel ik zelf iemand in die de drempel weghaalt. Dan is het meestal veel sneller opgelost dan als de kinderen het moeten regelen.

Ik vind het heel schrijnend dat er zoveel eenzame ouderen zijn. December is een extra zware maand voor deze mensen. De kinderen komen een uurtje langs op eerste kerstdag en op nieuwjaardag, voor de rest zitten ze alleen. Dat is echt afschuwelijk. Het minste wat ik kan doen, is een beetje extra aandacht aan ze besteden en wat stemmingheid brengen. Met Sinterklaas neem ik altijd wat lekkers mee en in de kerstperiode breng ik een kerstkaart en een stukje banketstaaf mee. Dat smikkelen we dan heel gezellig samen op.

Er zouden veel meer mensen moeten zijn die af en toe een uurtje van hun tijd aan anderen geven. Jammer dat dit nog niet gebeurt. Ik vind het prachtig werk. Het is heerlijk als ik iemand aan het lachen kan maken, als er rode blosjes op de wangen verschijnen en iemand weer vrolijk is. Daar doe ik het voor.' ➤

KATINKA KERSTING

➤ Licht

*Als je wilt dat er licht is ontsteek het dan zelf,
je hebt lucifers om 't te ontbranden,
een mens heeft zoveel, zo heel veel licht
in beide handen ...*

*Als je wilt dat er warmte is maak hoog dan
het vuur,
je hebt woorden om de kilte te doven,
een mens heeft zoveel, zo heel veel kracht
om in te geloven ...*

*Als je wilt dat er vrede is, begin bij jezelf,
je hebt kansen harmonisch te bloeien,
een mens heeft zoveel, zo heel veel goeds
door innerlijk groeien ...*

*Als je wilt dat er liefde is, geef iets van jezelf
in troosten, een veilig omarmen,
een mens heeft zoveel, zo heel veel steun
om anderen te warmen ...*

*Als je wilt dat er licht is ontsteek dan jouw
lamp
in luisteren, beschermend meeleven,
een mens heeft zo veel, zo heel veel liefs
om weg te geven
(zichzelf ...)*

MARGREET VAN HOORN

Vrijwilligerswerk verandert

Alle zorgorganisaties in Nederland hebben te maken met de veranderingen in wet- en regelgeving. Hoe gaan zij daar mee om? We onderzochten de situatie bij Opella, een van de zorgorganisaties waar Johanniter Nederland mee samenwerkt.

Opella is een zorgorganisatie die zich met name richt op ouderen. Er wordt intramurale zorg op elf locaties in de Gemeenten Ede, Wageningen en Renkum geboden: psychogeriatric, somatiek, gerontopsychiatrie, hospice, revalidatie en dagbesteding. Deze intramurale zorg beslaat ongeveer twintig procent van de organisatie. Het overige aanbod bestaat uit thuiszorg, huishoudelijke ondersteuning en maatschappelijke dienstverlening in een groot deel van de Gelderse Vallei. In totaal werken er zo'n 1900 medewerkers en 700 vrijwilligers bij Opella.

Vrijwilligers bij Opella

Josien Roelofsen is de vrijwilligersadviseur van Opella. 'Onze vrijwilligersvacatures worden heel breed opgesteld. Als iemand zich aanmeldt, ga ik in gesprek om er achter te komen wat de kwaliteiten en interesses van iemand zijn. In overleg bepalen we wat een geschikte plek is om te starten. Vervolgens wordt hij of zij voorgesteld aan de contactpersoon die verdere afspraken maakt met de vrijwilliger. De vrijwilligers hebben bij ons geen zorgtaken, uitgezonderd de vrijwilligers van het hospice, die hiervoor speciaal geschoold worden. Overigens kunnen alle andere vrijwilligers ook trainingen volgen. Opella heeft een open scholingsaanbod waar zowel medewerkers al vrijwilligers gebruik van kunnen maken.'

Aangepaste taken

Ook bij Opella merken ze dat de veranderingen in de zorg gevolgen hebben voor het vrijwilligerswerk. Josien: 'Bijna al onze woonzorgcentra zijn veranderd in verpleeghuizen, waar veel ouderen met dementie wonen. Dat betekent bijvoorbeeld dat onze vrijwilligers niet meer zoals vroeger alleen hun koffierondje kunnen doen, maar ook andere vormen

moeten vinden om zorg en aandacht te geven aan bewoners. We geven hier ook voorlichting over. Zo hebben we in elke plaats waar locaties zijn, een presentatie over dementie gehouden. Daar was veel belangstelling voor.'

Druk op mantelzorgers

In het huidige zorglandschap, wordt de thuiszorgtak van Opella steeds belangrijker. Maar daarnaast is er heel veel meer nodig om mensen de zorg te bieden die ze nodig hebben. En dat besef moet in Nederland nog groeien, volgens Josien. 'Veel mensen hebben geen idee hoe de zorg tegenwoordig in elkaar zit. Die denken nog dat je een plekje in een bejaardenhuis krijgt als je oud bent. Maar dat plekje is er niet meer. Ouderen moeten thuis blijven wonen en daar wordt de zorg en ondersteuning omheen geregeld. Er moet een netwerk gevormd worden met familie, burens, vrienden, de kerk et cetera. Dat is vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ouderen worden steeds ouder. Er zijn minder grote gezinnen dan vroeger en dat betekent dat er minder kinderen zijn om de steeds intensievere zorgtaken te verdelen. Deze mantelzorgers hebben een baan, wonen vaak niet in de buurt en hebben zelf ook vaak weer (klein)kinderen waar op gepast moet worden. De gedachte achter de participatiesamenleving is mooi, maar sluit niet helemaal aan bij de praktijk van vandaag de dag. Als gevolg hiervan raken veel mantelzorgers overbelast.'

Mantelzorgondersteuning

Gelukkig zijn er mogelijkheden. De Bezoek- en Opvangservice (BOS) is een onderdeel van Opella. De service biedt mantelzorgondersteuning door vrijwilligers bij mensen thuis. De vrijwilliger komt

– meestal op een vast tijdstip – twee uurtjes langs zodat de mantelzorger ook even de handen vrij heeft. De vrijwilligers doen geen huishoudelijke klusjes en nemen ook geen taken van professionals over. Het is echt bedoeld als aanvulling. Opella zorgt voor de werving, scholing en begeleiding van de vrijwilligers en ontvangt hiervoor een subsidie van de gemeente Ede.

Aanvraag

Een aanvraag voor de BOS kan gedaan worden door mensen zelf, maar ook door een instantie, de thuiszorg of maatschappelijk werk. Ook mensen die zorg ontvangen van een andere organisatie dan Opella kunnen een beroep op de BOS doen. Coördinator Willy Roelofsen vertelt: 'Het gaat meestal om mensen met een chronische ziekte, zoals Parkinson, ernstige reuma, dementie. Bij het gros van de aanvragen is de mantelzorger overbelast. Ik begin met een intake bij de cliënt. Hoe is de situatie, wat wordt er verwacht? De vraag is meestal of er iemand af en toe langs kan komen om iets leuks met de cliënt te doen. Bijvoorbeeld een eindje wandelen of een boodschapje doen. Vaak schieten dit soort dingen er bij in, maar ze betekenen veel voor de kwaliteit van leven. En de mantelzorger weet: vandaag komt er iemand langs, dus moeder heeft een fijne dag.'

Matching

Willy: 'Aan de hand van de intake ga ik na welke vrijwilliger zou passen. De match is heel belangrijk, daarom ga ik altijd uitgebreid in gesprek met vrijwilligers die zich aanmelden voor de BOS. Je werkt immers één op één en als het niet klikt, houdt het snel op. Terwijl het juist de bedoeling is dat de vrijwilliger langdurig aan iemand gekoppeld wordt, vaak tot opname of overlijden. De cliënten knappen eigenlijk nooit op, hun gezondheid gaat alleen maar verder achteruit. De vrijwilliger groeit mee met de hulpvraag. Als het eerst ging om een wandelingetje, gaat het een paar jaar later om samen op de bank zitten.'

Werving

Vrijwilligers voor de BOS worden via allerlei wegen geworven. Mond tot mond reclame speelt een

belangrijke rol. Ook Josien wijst vrijwilligers die zich aanmelden bij Opella op de BOS. 'Maar het is wel een type vrijwilligerswerk dat je moet liggen omdat je in een eentje werkt. Sommige mensen werken liever in een huis met een clubje vrijwilligers.' Willy is in elk geval heel blij met de vrijwilligers van de BOS. 'Het zijn mensen die geven om anderen. Wat ze doen, komt uit hun hart. De meesten zijn zestig plus en gepensioneerd. Grappig genoeg zien we het laatste jaar ook wat aanmeldingen van jongere mensen. Zij willen naast hun betaalde baan maatschappelijk betrokken zijn. Er is zelfs een student die nu al drie zomers lang vrijwilliger bij ons is. Geweldig!'

BOS begeleiding

Vrijwilligers van de BOS werken alleen en komen in een omgeving waar veel aan de hand is. Willy: 'Ze kunnen altijd contact met me opnemen als ze ergens tegenaanlopen. Het is belangrijk dat ze zich gesteund voelen en hun verhaal kwijt kunnen. Ze maken dingen mee, waardoor ze geraakt worden. Onze vrijwilligers zijn kostbaar, daar moeten we zuinig op zijn. Daarom vind ik het belangrijk dat ze gebruik kunnen maken van ons scholingsaanbod. Verder organiseren we themabijeenkomsten waar een spreker iets vertelt over bijvoorbeeld Parkinson, ALS of dementie. Eens in de zoveel tijd organiseren we ook een bijeenkomst waar vrijwilligers zelf hun verhaal kunnen doen, ervaringen kunnen delen, van elkaar kunnen leren. Hier hoor ik heel veel mooie ervaringen. Ik merk dat de vrijwilligers zelf ook genieten van hun werk. Want als een match goed is, hebben beide partijen er plezier van. En daar geniet ik dan weer van.'

KATINKA KERSTING



Er is zoveel te doen en te zien in Nederland. In deze rubriek geven wij u tips en ideeën voor uitstapjes die ook leuk zijn om samen met een oudere of (klein)kinderen te doen.

➤ Den Bosch

*Onder de groene hemel in de blauwe zon
Speelt het blikken harmonieorkest in een grote regenton
Daar trekt over de heuvels en door het grote bos
De lange stoet de bergen in van het circus Jeroen Bosch
En we praten en we zingen en we lachen allemaal
Want daar achter de hoge bergen ligt het land
Van Maas en Waal*

Dit is de tekst van een van de bekendste nummers van Boudewijn de Groot. Het refereert aan de bekendste inwoner van Den Bosch: Jeroen Bosch (eigenlijke naam: Jheronimus van Aken), een beroemde laatmiddeleeuwse kunstschilder.

Veel Jeroen Bosch

Dat er in Den Bosch veel te doen is omtrent Jeroen Bosch, mag dan ook geen verrassing zijn. Neem het Jheronimus Bosch Art Center bijvoorbeeld: het stelt

permanent alle werken van hem ten toon (reproducties). Daarnaast vind je er ook andere kunst, gemaakt naar zijn werk en in de kelder bevindt zich het schildersatelier van Jheronimus Bosch, gereconstrueerd. Voor wat meer groen ga je naar de Jeroen Bosch tuin, een klein stadspark in het hartje van Den Bosch en van oorsprong de kloostertuin van de Paters Redemptoristen. Er is een speeltuintje, je kunt er picknicken op het gras (lekkerder in de zomer) of gewoon genieten op een bankje. Nieuwsgierig waar Jeroen Bosch gewoond heeft? Maandelijks is er een exclusieve rondleiding in het Jeroen Boschhuis, het woonhuis van de schilder en zijn vrouw, waar ze tot aan de dood van Bosch in 1516, hebben gewoond. Momenteel wordt het huis nog bewoond en kun je de uitgebreide privé kunstcollectie van de bewoners bezichtigen. Als je liever de benen strekt, boek dan de 'Winter Walk', een rondleiding door een professionele gids die het verhaal van Jheronimus Bosch vertelt. Ook loop je naar de Sint-Janskathedraal, langs allerlei monumentale panden en luister je naar anekdotes over verschillende monumenten en de rol die de Binnendieze heeft gespeeld in de ontwikkeling van de stad. Inclusief een warme chocomel of koffie! Sluit je 'Jeroen Bosch dag' af in het eet- en borrelcafé 'Jeronimus' in het hartje van de stad, met lekkere koffie met de onvermijdelijke Bossche Bol of met een heerlijke lunch of diner, want... Jeronimus is een café voor levensgenieters!

Middeleeuwse stad

Nu kan het natuurlijk zijn dat je helemaal niets hebt met Jeroen Bosch. Gelukkig is er dan ook nog genoeg te beleven en te bezichtigen! Den Bosch, officiële naam 's-Hertogenbosch, is namelijk een middeleeuwse vestingstad (en de hoofdstad van de provincie Noord-Brabant) met een rijke historie die teruggaat naar het jaar 1185. Het is een stad waar oud en nieuw elkaar ontmoeten, boordevol monumenten (honderden rijksmonumenten en drie beschermde stadsgezichten), eigentijdse kunst, design, hippe winkels, (nationale) evenementen, pittoreske straatjes en bourgondische restaurants en kroegen. Dit alles omsloten door de stadswallen. Het is dan ook onmogelijk om hier alles te benoemen, daarom een greep uit het kleurrijke assortiment van Den Bosch.



Bezienswaardigheden

Het Zwanenbroederhuis is sinds 1483 het thuis van het Illustre Lieve Vrouwe Broederschap (bijnaam Zwanenbroederschap). Het herbergt vele cultuurhistorisch waardevolle voorwerpen, waaronder unieke 15e en 16e-eeuwse muziekboeken, houtsnijwerken en de drinkbeker van Willem van Oranje. De Moriaan is het oudste bakstenen woonhuis van Nederland, daterend uit het begin van de 13e eeuw. Het kijkt uit over het hart van de stad: de Markt. Het Bolwerk Sint Jan is een groots driehoekig verdedigingswerk met een dakpark. Het stadhuis aan de Bossche Markt is mooi van buiten (classicistische barokstijl) en van binnen (in bezit van vele kunstvoorwerpen en prachtig gedecoreerde zalen). Het Minderbroedersplein is ook een bezoek waard met zijn hippe koffietentjes en restaurants, hotspots en uitgebreide shopmogelijkheden. En uiteraard kun je niet om de Sint-Janskathedraal heen: een laatgotisch, imposante en rijk versierde kerk die tussen 1380 en 1520 is gebouwd.

Rondleidingen

Er zijn wel meer dan 25 verschillende rondleidingen in Den Bosch te boeken, variërend van historische stadswandelingen tot kroegentochten, van shop-tours tot culinaire wandelingen, te voet, met de fiets

Bronnen:

www.songteksten.nl
www.visitbrabant.nl
www.jheronimusbosch-artcenter.nl
www.hetnoordbrabantsmuseum.nl
www.kunstinzicht.nl
www.sm-s.nl
www.bezoekdenbosch.nl
www.jeroenboschtuin.nl
denboschevenementen.nl
www.jeronimus-cafe.nl
artemis.nl
www.kidsproof.nl
www.verkadefabriek.nl
Wikipedia

of zelfs op de solex. Ook kun je Den Bosch vanaf het water bekijken met een van de verschillende rondvaarten, bijvoorbeeld over de Binnendieze. Met de Spoorzonewandeling kun je zelf met de gratis weblink via je smartphone een route wandelen. De fietsroute Linie 1629 brengt je naar het buitengebied van Den Bosch en kun je zelf fietsen of wandelen.

Kunst en cultuur

Het Stedelijk Museum 's-Hertogenbosch is een museum voor hedendaagse kunst en design. De kern van de collectie wordt gevormd door sieraden en keramiek van kunstenaars en designers uit de 20e en 21e eeuw. Het Noordbrabants Museum verzamelt objecten en kunstvoorwerpen die een relatie hebben met de kunst, geschiedenis en cultuur van Noord-Brabant en de Zuidelijke Nederlanden. Samen vormen zij een van de grootste museumgebouwen van Nederland. Er is ook een stadstuin, brasserie, museumshop en een bibliotheek bij. Verder zijn er nog Museum Slager en diverse galeries zoals: De Dutch Art & Design Salon, Galerie KuBra en de New Place Art Gallery. Genoemde galeries en musea zijn grotendeels toegankelijk voor mindervaliden en rolstoelgebruikers.

Kinderen

Voor de kleinsten onder ons is er ook genoeg te beleven! Laat ze klimmen en klauteren in Stadspark Mariënborg, de natuur ontdekken in De Kindertuin in de Graafse Hof, dieren aaien bij de Kinderboerderij Oosterhoeve (waar een heus kabouterbos is!) of bezoek kinderfilms en theatervoorstellingen van de Kinderkunstfabriek in de Verkadefabriek. Daarna zijn die kleintjes natuurlijk uitgehongerd en kun je in de Verkadefabriek blijven voor een lekker hapje, gaan smullen op de Pannenkoekenboot Den Bosch, van een Kinder High Tea genieten bij Roels Eten & Drinken, spelen en koekjes eten bij Tof Koekie of eten als een kleine Bourgon-diër bij Bistro Tante Pietje of bij Restaurant Djoyn. Ook rond de Kerst is het goed toeven in Den Bosch! Bezoek bijvoorbeeld de Sint-Janskathedraal, waar je een van de meest bijzondere kerststallen in Nederland vindt! ➤



SACHA JANSEN



➤ Make a Memory

Dat je kind iets levensbedreigends kan overkomen, is het schrikbeeld van iedere ouder. Voor sommige ouders wordt deze angst keiharde realiteit. Voor hen is de stichting Make a Memory in het leven geroepen. Zij fotografeert doodgeboren, terminaal zieke en overleden kinderen in de leeftijd van vierentwintig weken tot en met zeventien jaar. En dat gebeurt jaarlijks zo'n achthonderd keer!

Bij de stichting werkt men met vrijwilligers en er zijn zo'n honderdveertig professionele fotografen aangesloten die dit werk ook belangeloos doen. Sponsoren, donaties, schenkingen enzovoort dragen de onkosten, van de ouders wordt geen financiële bijdrage verwacht. Alle ziekenhuizen zijn inmiddels met Make a Memory bekend; verpleegkundigen, artsen en verloskundigen kunnen op verzoek van en in overleg met ouders Make a Memory inschakelen. Ook kunnen ouders zelf rechtstreeks met de stichting bellen om een fotograaf in te roepen, zowel voor thuis als in het ziekenhuis.

Herinnering

De fotograaf maakt de foto's, selecteert ze, bewerkt waar nodig en de stichting zorgt ervoor dat een boekje met vijf foto's samen met een usb-stick met extra foto's binnen tien dagen rechtstreeks naar de ouders wordt gestuurd. De fotografen hebben na afloop geen contact met de ouders en alle foto's worden met de grootst mogelijke zorg voor privacy behandeld.

Voor meer informatie over de stichting Make a Memory: www.makeamemory.nl.

JOKE BOS

Enkele reacties:

➤ 'De wijze waarop de fotograaf de foto's met ons maakte, was heel bijzonder en respectvol. Wij houden zo een warme herinnering over aan deze voor ons zo zware dag. Het resultaat is prachtig, wij zijn heel blij met deze mooie foto's!' ❖

➤ 'Onze zoon overleed op zestienjarige leeftijd aan een hartstilstand. Via de stichting kregen wij prachtige laatste foto's van hem die ons, het is nu twee jaar geleden, nog dagelijks tot steun zijn. Ik wilde graag iets terugdoen voor de stichting en ben lid geworden van de promotiewerkgroep en dit jaar deed ik mee aan de sponsorloop op de Mont Ventoux.' ❖

➤ 'Op de dag dat onze zoon werd begraven, lag bij thuiskomst een envelop met foto's op de deurmat. De fotograaf heeft in prachtige foto's precies weten te vangen hoe wij hem willen herinneren: liefelijk en vredig.' ❖

➤ 'Heel erg bedankt voor de foto's, het was het moeilijkste maar tegelijkertijd ook het mooiste moment dat we met ons te vroeg geboren dochtertje hebben gehad. Dat dit is vastgelegd is ons ontzettend dierbaar.' ❖

➤ 'Ik ben kraamverzorgende en heb nu tweemaal gezien wat jullie doen voor ouders die hun grootste angst waarheid zien worden. De onvoorstelbaar lieve inzet van de fotografen en van jullie, de mensen aan de telefoon, hebben hen een heel eind in de goede richting geholpen, meer dan jullie misschien wel beseffen. De ouders ondervinden nog steeds heel veel steun van de foto's. Die zijn vaak het enige dat ze hebben van hun zo gewenste baby.' ❖

➤ Johanniter-hulp in Jordanië

Johanniter International Assistance (JIA) is een onderdeel van onze Duitse zusterorganisatie Johanniter Unfallhilfe. JIA werkt wereldwijd in gebieden waar mensen door natuurrampen, oorlogen of andere oorzaken kwetsbaar zijn en hulp nodig hebben. JIA richt zich op noodhulp, preventieve maatregelen, gezondheidszorg, voedselzekerheid en projecten om mensen met een handicap een beter bestaan te geven.

Een zeer onrustige regio is het Midden-Oosten. Hier is Johanniter International Assistance al meer dan tien jaar actief. Het doel is om aan de groeiende behoefte aan humanitaire hulp tegemoet te komen. Er is daarom een regionaal Johanniter kantoor in de Jordaanse hoofdstad Amman, van waaruit diverse hulpoperaties worden gecoördineerd, in nauwe samenwerking met lokale partners. Op dit moment zijn er projecten in Syrië, Jordanië, Libanon, Palestina en Irak.

Vluchtelingenhelp in Jordanië

Meer dan 660.000 Syrische vluchtelingen hebben asiel in Jordanië gezocht. Door de constante stroom vluchtelingen zijn tienduizenden Syriërs genoodzaakt om in onmenselijke omstandigheden in het grensgebied te leven. Dat is de belangrijkste reden dat JIA sinds 2012 projecten heeft in Jordanië.

Leefomstandigheden verbeteren

In samenwerking met lokale partners zijn aan meer dan tienduizend vluchtelingen essentiële hulpgoederen verstrekt, zoals dekens, matrassen, toiletartikelen en kacheltjes om de kou in de wintermaanden te kunnen doorstaan. In stedelijke gebieden zijn meer dan zevenhonderd huisvestingsfaciliteiten gerealiseerd om menswaardige en gezonde leefomstandigheden te creëren voor mensen die er een toevlucht zoeken.

Schoon water

Door het toenemend aantal vluchtelingen moet water met steeds meer mensen worden gedeeld. De lokale autoriteiten in Jordanië kunnen slechts één keer per week water leveren, dat meestal opgeslagen wordt in een tank op het dak. Door het repareren van bestaande watervoorzieningen en het aanleggen van nieuwe leidingen en filters, hebben 2600 mensen toegang tot schoon water gekregen.



Getraumatiseerde kinderen

Het belangrijkste aandachtspunt van JIA in Jordanië is het bieden van hulp aan getraumatiseerde kinderen en gezinnen. Samen met een partnerorganisatie zijn kindervriendelijke centra opgezet waar kinderen de kans krijgen om zich te ontwikkelen, te leren en te spelen in een veilige, rustige omgeving. Ervaren psychologen en maatschappelijk werkers helpen de kinderen hun vaak ernstige trauma's te overwinnen.

Perspectief

Veel van de vluchtelingen hebben last van angsten en nachtmerries. Zij trekken zich terug uit de buitenwereld, vervallen in stilte, isoleren zichzelf. Om deze symptomen te bestrijden, stimuleren psychologen de kinderen om over hun ervaringen te praten. De centra bieden een veilig toevluchtsoord in een leven dat verder niet voorziet in de behoeften van kinderen. Naast psychologische ondersteuning worden in de centra computer-, kunst- en andere cursussen gegeven aan jonge mensen om hen betere perspectieven te bieden voor een nieuw leven. Meer dan duizend kinderen zijn tot dusver bereikt.

Voor kinderen zoals Reem

Reem van elf is op weg naar huis na een bezoek aan haar tante als er plotseling vanaf een dak geschoten wordt. Een kogel raakt haar been, een ander haar oog. Ze valt en is niet in staat zich te bewegen.

Twee mannen rennen op haar af om te helpen – het volgende moment hebben de schutters beide mannen doodgeschoten. Doodsbang en met ondraagelijke pijn blijft Reem op de grond liggen tot uren later een vreemdeling haar een touw toewerpt en haar van de straat trekt.

Na een twee maanden durende zwerftocht, lukt het Reem uiteindelijk om een ziekenhuis in Amman te bereiken. Haar been wordt succesvol behandeld maar aan haar oog houdt zij blijvende schade. Reem en haar broer wonen nu in een klein appartement bij haar tante, die ook kon vluchten. Tante onderhoudt zichzelf en de kinderen met een mager inkomen dat zij bij elkaar sprokkelt met incidentele baantjes. Veel van Reems familieleden zijn nog in Syrië, haar vader is gesneuveld tijdens een gevecht.

Door haar ernstig aangetaste gezichtsvermogen en de armoedige leefomstandigheden is het dagelijks leven voor Reem een constante uitdaging. Een veel groter probleem echter is de aanhoudende spanning door de traumatische ervaringen in de oorlog. Haar tante, die zelf ook ernstig getroffen is door alles, kan de situatie nauwelijks aan. Maar naast haar, heeft Reem niemand die ze kan vertrouwen of naar wie ze toe kan gaan... ➤

KATINKA KERSTING



In deze rubriek zetten we het verhaal van een vrijwilliger naast het verhaal van iemand voor wie deze vrijwilliger zich inzet. Deze keer bezochten we de Johanniter Opvang in Ede en laten we meerdere betrokkenen aan het woord.

➤ Wij geven hoop!



Van links naar rechts: Pieter (alg. coörd.), Aline (stagiaire), Ingrid (vrijwilligster), Marina (begeleidster). Marloes blijft op haar verzoek buiten beeld.

De doelstelling van de Johanniter Orde in Nederland luidt 'de mensheid te dienen door hulp te verlenen aan gewonden, zieken en andere hulpbehoevenden en mee te werken aan maatregelen waardoor menselijk leed kan worden voorkomen en verzacht'. Nou, dàt maken ze waar bij de Johanniter Opvang in Ede!

Het Johanniter Opvanghuis Ede, tot 2014 groepshuis Bennekom, ontstond op initiatief van de P.C. Stichting voor Maatschappelijk Werk en Gezinsverzorging te Ede, het Chr. Streekziekenhuis in Bennekom en de Johanniter Orde. In die tijd, we spreken over 1985, was er in de regio Ede, Wageningen, Veenendaal geen kortdurende opvang en huisvesting voor

mensen in noodsituaties. Die groep mensen viel tussen wal en schip.

Zelfredzaamheid stimuleren

Op de website www.johanniteropvang.nl lezen we dat 'er weinig mensen zijn die in Ede onder een brug slapen'. Dat betekent niet dat er weinig belangstel-

ling is voor dit initiatief, want de opvang krijgt veel aanmeldingen van verborgen daklozen die in een auto slapen of van het ene logeeradres naar het andere gaan. Deze mensen hebben vaak nauwelijks of geen sociale contacten. Aan hen biedt Johanniter Crisisopvang tijdelijke individuele opvang, huisvesting, ondersteuning en begeleiding om ze zo weer op weg te helpen naar een zo zelfstandig mogelijk en menswaardig bestaan. Uitgangspunt is de zelfredzaamheid bevorderen binnen de mogelijkheden die een ieder heeft. Dus niet alles regelen, maar de weg wijzen en zoveel mogelijk zelf laten doen. Voor de opvang zijn zes volledig ingerichte eengezinswoningen en vier éénkamerappartementen beschikbaar. Helaas is er wel een wachtlijst.

Maatjes

Bij de Johanniter Opvang werken ze met 'maatjes'. Dit zijn vrijwilligers die hart hebben voor mensen in crisis-situaties, die tijd willen vrijmaken om hen praktische steun te bieden. Dat doe je niet alleen voor die ander, het biedt henzelf ook zoveel meer. Ze ontmoeten boeiende mensen met bijzondere levensverhalen, de kijk op de samenleving wordt erdoor verbreed, ze kunnen echt iets voor mensen betekenen. Zoals een maatje zegt: 'Het maatjeswerk geeft mij veel energie, hoe uitzichtloos een situatie ook is, er is altijd licht aan het eind van de tunnel. Dat kan ik uit eigen ervaring zeggen. Mensen vragen daar ook naar, mijn eerlijke antwoord geeft hen moed'.

JOKE BOS

Betrokkenen aan het woord

➤ Algemeen coördinator Pieter Weerd

'Bewoners van de crisisopvang worden bijgestaan door een professionele crisisbegeleid(st)er en een maatje. De ondersteuning heeft tot doel dat cliënten na het verblijf sterker en zelfstandiger zijn geworden en (weer) deel kunnen nemen aan de samenleving.

Persoonlijk contact met een maatje, een luisterend oor is het belangrijkste, praktische hulp komt daarna. Juist dat maatje biedt de bewoner zoveel meer: een vraagbaak, gelijkwaardig contact, hulp bij praktische zaken zoals het op orde brengen van de administratie, zoeken naar een woning. Het besef dat er iemand naar je omkijkt, dat er iemand is die met jou het beste voorheeft, die moeite voor jou doet, die je weer hoop geeft

dat je ooit je leven weer zelf op kunt pakken. Niet dwingend, maar stimulerend.

Het mooie van deze opvang is dat men niet op een zaaltje met stapelbedden hoeft te overnachten, kinderen kunnen bij hun ouders blijven en wonen niet op een groep met verslaafden. Iedereen heeft zijn eigen plekje in een veilige omgeving met stabiele opvang. Dat klinkt luxueus, maar deze vorm van opvang is relatief goedkoop omdat er geen 24/7 begeleiding nodig is. De bewoners zijn zelf verantwoordelijk, de begeleider komt af en toe langs. Dit alles kan gerealiseerd worden dankzij de goede samenwerking met de plaatselijke gemeenten en sociale teams.

De problematiek van gezinnen die bij ons binnenkomen is complex, ze hebben vaak de hoop verloren en zijn moe door alle tegenslagen. Ze komen uit alle lagen van de bevolking. Schrijnende verhalen horen we over ziekte, eenzaamheid en financiële pech. We gaan uit van een opvang van drie maanden, in de praktijk is dat vaak langer omdat het vinden van een huis niet eenvoudig is. En als dat lukt, dan zie je de energie bij de mensen terugkomen, dan krijgen ze weer hoop. En dat is wat wij hier doen, wij proberen hoop te bieden dat er ook voor hen een betere toekomst mogelijk is. Als Johanniter organisatie mogen we trots zijn op wat we hier doen en dat mogen we best uitdragen! Dit initiatief verdient navolging! ➤



Begeleidster Marina

'Ik begeleid een paar gezinnen, de drie R's staan daarin centraal (rust, reinheid en regelmaat). Als de gezinnen voldoende zelfredzaam zijn, stromen ze door naar een eigen woning. Meestal laten we ze met een gerust hart gaan, maar natuurlijk denken we ook weleens: als dat maar goed gaat. Sinds kort doen we ook aan nazorg, maar bij het aanbieden van hulp staat voorop: 'de cliënt bepaalt.' ➡



Stagiaire Aline

'Ik wil na mijn studie mensen gaan begeleiden die aan de onderkant van de samenleving leven. Daarom past deze stage goed bij mij. Er heerst hier een fijne warme sfeer, het contact met de cliënten is goed.' ➡



Maatje Marloes

'Ooit stond ik met mijn zoon op straat, huiselijk geweld, echtscheiding, koophuis. Via maatschappelijk werk kreeg ik dit adres, mijn laatste strohalm. Na alle heftige ervaringen voelde het hier als een warm bad. Ik kreeg een maatje en crisisbegeleiding, ze hebben me met alles geholpen. Inmiddels heb ik met mijn nieuwe vriend een huis gekocht, mijn zoon studeert, het gaat nu heel goed met ons. Daarom ben ik maatje geworden, dat extra zetje om een leven weer op de rit te helpen wil ik graag geven. Mensen zien aan mij dat het werkt!' ➡



Bewoner Gerrit

'De diagnose keelkanker gaf mij vijftig procent kans op herstel, maar al veel eerder besloot ik dat ik die zware behandelingen niet wilde. Ik zegde mijn woonruimte op, deed mijn spullen weg, daar hoef ik me nu niet meer druk om te maken. Zo kwam ik hier terecht. Johanniter is voor mij een fijne en veilige plek, als ik hulp nodig heb dan zijn ze er. Mijn gezondheid gaat hard achteruit, praten lukt slecht, daarom heb ik gisteren afscheid genomen van de bewoners. Zodra ik de terminaal verklaring van de huisarts heb, ga ik naar het verpleeghuis in Wageningen waar ik zelf vijf jaar vrijwilliger ben geweest.' *(Drie dagen na dit interview verslechterde Gerrit's situatie, hij raakte in coma en overleed enkele dagen later. 'Zijn' verpleeghuis heeft hij niet meer gehaald ...)* ➡



Maatje Ingrid

'Ik heb in mijn leven het nodige meegemaakt en gelukkig altijd weer de kracht gevonden om verder te gaan. Ik weet hoe belangrijk een steuntje in de rug kan zijn, daarom begrijp ik wat mensen in een crisissituatie nodig hebben. Het geeft mij een fijn en dankbaar gevoel dat ook mijn hulp bijdraagt om mensen weer op weg te helpen in het leven.' ➡

➤ Revival van het winkelwagenmuntje

Bij Johanniter Nederland hebben we in de loop der tijd een breed scala aan 'embleemgoederen' laten maken met het Johanniter logo er op: schoudertassen, rugzakjes, regencapes, paraplu's, kaarsen, golfballen, schrijfmappen, pennen, pleisterdoosjes, usb-sticks, glazen en nog veel meer. Deze worden verkocht tijdens de vakantie- en bij andere passende gelegenheden of worden weggegeven als bedankje. Sommige items blijven altijd populair (pennen!) andere verdwijnen op een gegeven moment uit het assortiment.



het ene na het andere verzoek om zo'n Johanniter winkelwagenmuntje te mogen ontvangen. Wij waren stomverbaasd.

Wat bleek? Iemand had 'ons' muntje op Marktplaats gezet. En dan gaat het snel in de digitale wereld. Er blijken talloze verzamelaars van winkelwagenmuntjes te zijn en die kloppen nu allemaal bij ons aan voor dit fraaie collectors item.

We zijn mensen graag ter wille en verspreiden graag onze naam, maar we hebben niet de mankracht om ook als postorderbedrijf te fungeren. Daarom is besloten dat we alleen muntjes weggeven aan mensen die ze bij ons aan de deur ophalen. En dan vertellen we en passant ook nog even over het mooie werk dat er onder onze naam wordt gedaan... ➡



Deelname aan werkgroep vrijwilligers JOIN

Johanniter Nederland is lid van Johanniter International (JOIN), een netwerk van Europese Johanniter organisaties. Het doel van JOIN is – waar mogelijk en zinvol – samenwerken en informatie uitwisselen. Om dit vorm te geven, zijn er verschillende werkgroepen. Nederland is al meer dan tien jaar aangesloten bij de werkgroep PR & Marketing. Tot enkele jaren terug maakten we ook deel uit van de werkgroep Vrijwilligers. Hier hebben we tijdelijk een stapje terug gedaan, maar sinds september i.l. zijn we ook weer bij deze werkgroep aangesloten. Dat betekent onder andere dat we geregeld overleggen met andere Johanniter

organisaties over hoe zij hun vrijwilligerswerk hebben ingericht. Het doel is van elkaar te leren en misschien zelfs op sommige vlakken samen op te trekken.

Een van de activiteiten die door de werkgroep Vrijwilligers is ontwikkeld, is een uitwisselingsprogramma van Johanniter vrijwilligers in Europa. Vrijwilligers van Johanniter Nederland kunnen hier ook aan deelnemen.

Kijk op www.volunteerswap.johanniter.org voor meer informatie. ➡

► Nieuwe Johannitergroep in Rotterdam

Op 17 augustus werd in de Heilige Familiekerk in Rotterdam het formele startschot gegeven voor een nieuwe Johanniter

vrijwilligersgroep.



De Heilige Familiekerk is een bijzonder en markant gebouw dat in slechte staat verkeert. Daarom heeft een aantal partijen in Rotterdam het initiatief genomen het pand komend jaar volledig te restaureren. Daarna zal de Familiekerk een nieuwe maatschappelijke functie krijgen als Kinderzorgcentrum voor chronisch zieke kinderen. Meerdere organisaties zullen hier gaan samenwerken. Er komen onder andere een verpleegkundig kinderdagverblijf, een kinderdagcentrum, een kindernazorg kliniek en een verpleegkundig kindernazorghuis. Ook wordt er huisvesting geboden aan jongvolwassenen met een verstandelijke beperking.

Voor al deze onderdelen zullen naast professionele zorgverleners, vele vrijwilligers nodig zijn. Johanniter Nederland vindt het een prachtig initiatief en wil deze vrijwilligers graag ondersteunen. Daarom werd op 17 augustus een verklaring ondertekend. Met de handtekeningen van Maritza Russel, directeur van MKDZ CityKids (hoofdhuurder van de Familiekerk) en Lidwien van der Reep, directeur van Johanniter Nederland is de samenwerking een feit en is er een nieuwe Johannitergroep ontstaan.

Hoewel de Familiekerk pas in het najaar 2018 formeel geopend wordt, zullen voor die tijd vrijwilligers getraind moeten worden. Hier zal Johanniter Nederland het komende jaar in ondersteunen. Wij zijn er trots op dat wij op deze manier kunnen bijdragen aan dit bijzondere en vernieuwende kindernazorgcentrum! ☺



► Leger des Heils



► Filmpje op de website

Zoals we in het vorig Contactblad al berichtten, hebben we in samenwerking met SBS6 een kort filmpje gemaakt over het werk van Johanniter Nederland. Dit filmpje is in juni uitgezonden in het programma Samen Sterk. Heeft u het filmpje nog niet gezien? Het is te bekijken via de homepage van onze website (www.johanniter.nl) onder de knop 'Vrijwilligerswerk Johanniter Nederland'. Ook een handige manier om anderen te laten zien wat ons werk behelst. ☺

► Een feestelijk vakantiejaar

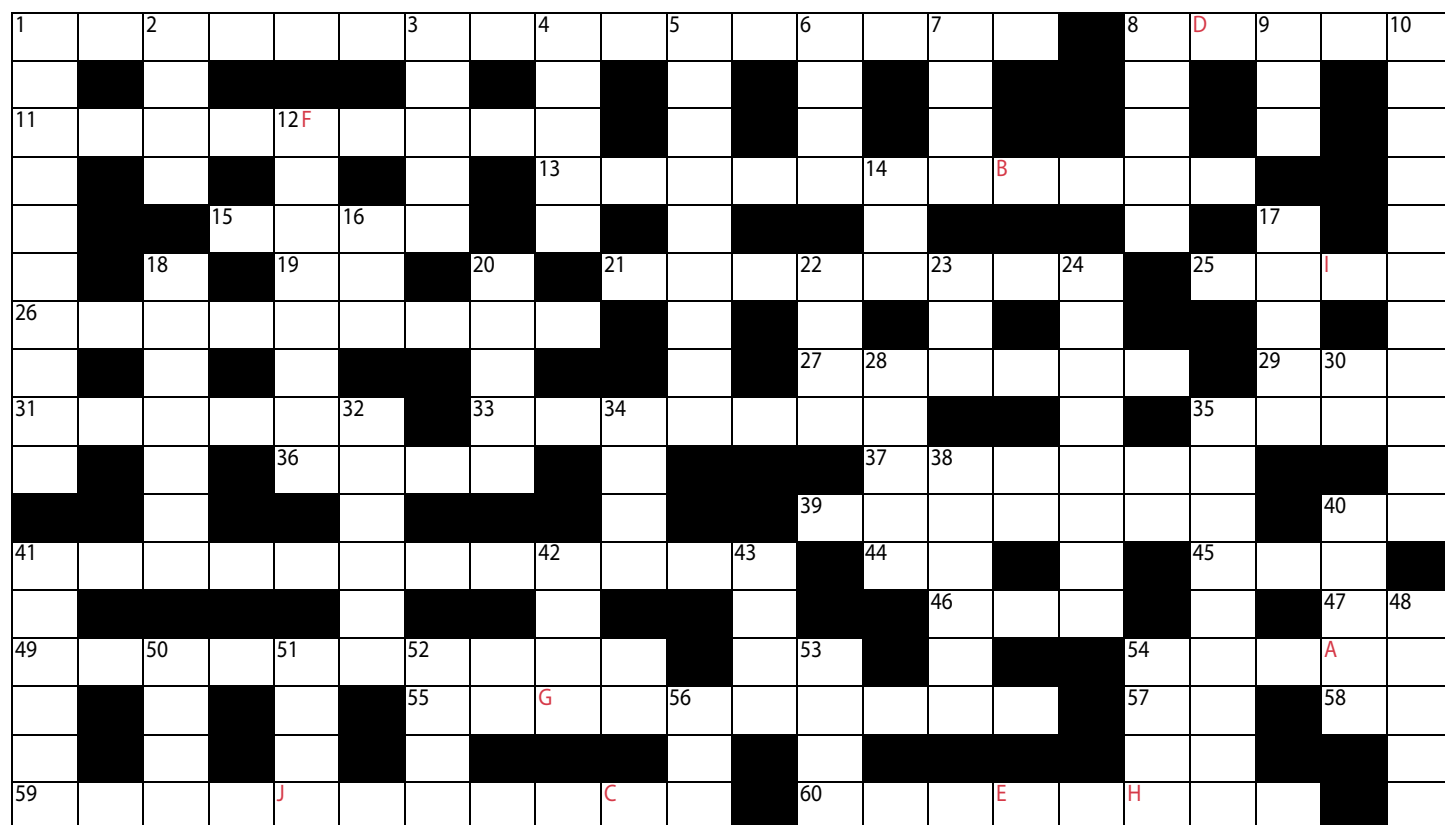
De laatste vakantie week van dit jaar werd gehouden in het sfeervolle hotel IJsselvlied in Wezep. De meeste vakanties worden rond de zomer gehouden, maar deze week liet zien dat je ook in november prima vakantie kunt vieren. De dagen zijn weliswaar korter en de zon schijnt minder, maar binnen is het extra gezellig. En een boottochtje in Giethoorn is ook in het najaar een prachtig

uitje. Gasten en vrijwilligers hebben van de week genoten!

Jubileum

Afgelopen jaar hebben we op verschillende manieren stil gestaan bij het 60-jarig bestaan van de Johanniter vakantie weeken. Zo vonden alle vrijwilligers en gasten bij aankomst in het hotel een handdoekje en een kersenbonbon op hun kussen, beiden

voorzien van het Johanniter 60 jaar-logo. De laatste vakantie week van dit jaar, was bovendien de 250e Johanniter vakantie week. Daarom waren de directeur en de medewerker vakantie weeken van Johanniter Nederland te gast bij het feestelijke slotdiner. Het lustrumjaar wordt afgesloten met een feest voor alle vakantie vrijwilligers. In het volgende nummer ziet u hoe het was. ☺

**Horizontaal:**

1. attriboot voor de kerstboom; 8. roofdier; 11. Scandinavisch land; 13. hij die (nog) doctor moet worden; 15. fruit; 19. sint (afk.); 21. rekbaar materiaal; 25. gereedschap; 26. paardenhouderij; 27. oud; 29. schuim; 31. steeds; 33. tegenspoed; 35. veelgebruikte bedekking van een stalvloer; 36. pinda; 37. visgerei; 39. plaats in Italië; 41. veelgebruikt product in ovenshotel; 44. Nieuwe Testament (afk.); 45. wildsoort; 46. hogesnelheidslijn; 47. en anderen (afk.); 49. voorste deel van een trein; 54. feest in december; 55. niet af; 57. Oude Testament (afk.); 58. type lamp dat vaak in kantoorruimtes hangt; 59. afstemmen; 60. preciseren.

Verticaal:

1. 27 april; 2. kleur; 3. componist; 4. meisjesnaam; 5. zoete lekkernij; 6. Mexicaanse pannenkoek; 7. Duitse zangeres; 8. open source besturingssysteem; 9. bijbelse vrouw; 10. seizoensgebonden vakantie; 12. droog en dor gebied; 14. vervelend; 16. zomer (fr.); 17. saucijs; 18. conciërge; 20. soort kat; 22. plaats; 23. informatie en communicatie technologie (afk.); 24. niet groot; 28. naast; 30. ondernemingsraad (afk.); 32. dubbele espresso (populair); 34. kleur; 35. onschuldig vuurwerk; 38. naaste vrienden; 40. fuif; 41. meteen; 42. hoofdstad Oekraïne; 43. heilige; 48. kaartenboek; 50. zoet drankje; 51. kreupel; 52. Amerikaanse rock band; 53. prachtig; 54. groente; 56. lokaal netwerk (afk.).

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Stuur uw antwoord **voor 15 maart 2018** naar: redactie Contactblad, Lange Voorhout 48, 2514 EG Den Haag of naar: kersting@johanniter.nl. Vergeet niet uw naam en adres te vermelden. Onder de juiste inzendingen verloten we een prachtig gebonden boek over de Johanniter Orde. De winnaar van de puzzel van vorige keer is T. Fahner uit Nunspeet. De oplossing was: BATAVIASTAD. 📖

➤ Op bezoek in Den Haag



De uitreiking van Johanniterspelden aan vrijwilligers is doorgaans een feestelijke aangelegenheid. Coördinator Henda Huisman van de Johanniter vrijwilligers in ziekenhuis de Gelderse Vallei in Ede had bedacht dat het nog leuker zou zijn om de spelduitreiking te laten plaatsvinden in het historische Haagse pand waar Johanniter Nederland kantoor houdt. Dat kon geregeld worden. Op 11 oktober werden ongeveer vijftien vrijwilligers halverwege de ochtend verwelkomd door directeur Lidwien van der Reep. Vervolgens hield bestuurslid Coert van Beijma een mooi openingswoord, waarin de historie van het Johanniter-werk werd belicht. Daarna kregen vijf vrijwilligers de Johanniter speld opgespeld.

Een deel van de aanwezigen had die speld al eerder ontvangen, maar was door een 'list' van Henda overgehaald om toch mee te gaan naar deze uitreiking. De verrassing was groot toen er voor zes van hen ook een officieel moment werd ingelast. Zonder hiervan van te voren op de hoogte te zijn gesteld, kregen zij de JVV-medaille uitgereikt.

Toen iedereen weer een beetje van deze verrassingsact was gekomen, volgde een rondleiding door het mooie pand. Daarna was het tijd voor de lunch, die niet alleen heel gezellig, maar ook zeer nuttig was omdat er over een weer over een aantal zaken bijgepraat en van gedachten gewisseld kon worden. Het was een gezellige en inspirerende bijeenkomst, voor zowel de vrijwilligers uit Ede, als de bestuursleden en medewerkers uit Den Haag. 📖

AGENDA 2018

maart 2018

17 maart Startdag vakantievrijwilligers

mei 2018

5 t/m 11 mei Vakantieweek in Mechelen

26 mei Vrijwilligersdag

juni 2018

2 t/m 8 juni Vakantieweek in Lunteren

23 juni Ridderdag

augustus 2018

25 t/m 31 aug Vakantieweek in Lemele

september 2018

1 t/m 7 sept Vakantieweek in Lemele

22 t/m 28 sept Vakantieweek in Lunteren

SPELDUITREIKINGEN

september 2017 – december 2017

3 oktober Pro-Senectute, locatie Oranjestein

(Doorn), 6 Johanniterspelden

5 oktober Polikliniek Sint Jansdal (Dronten),

2 Johanniterspelden, 2 JVV-medailles

5 oktober Diakonaal Aandachtscentrum

(Dordrecht), 1 25-jaarsspel,

1 medaille van Sint Jan

11 oktober Gelderse Vallei Ziekenhuis (Ede),

6 Johanniterspelden,

6 x JVV-medailles

12 oktober DSV|Verzorgd Leven, locatie Hospices

(Katwijk), 20 Johanniterspelden

9 november DSV|Verzorgd Leven, locatie Vlietstede

(Rijnsburg), 8 Johanniterspelden

9 november Diaconale Vrijwillige Thuiszorg

(Vianen), 38 Johanniterspelden,

1 JVV-medaille

15 december Bavo Europoort (Rotterdam),

20 Johanniterspelden

15 december Haspadie KGK (Katwijk),

6 Johanniterspelden, 1 25-jaarsspel

20 december Johanniter Opvang (Ede),

8 Johanniterspelden



COR PIETERS is met zijn 84 jaar de oudste vrijwilliger van Bavo Europoort in Rotterdam. Cor is begonnen in 2006 en nog altijd actief en betrokken!

In 2006 is mijn echtgenote overleden, toen kwam ik alleen thuis te zitten. Een vriendin van mij, die een paar huizen verderop woonde, zei: 'Ik doe vrijwilligerswerk, heb jij daar geen zin in?' Zo ben ik begonnen op de Poortmolen, een locatie voor volwassenen psychiatrie in Capelle aan den IJssel. Ik werd daar voorgesteld aan een begeleider en een patiënt. Met die patiënt ben ik een stukje gaan wandelen en we hebben een pakje shag gekocht. Ik heb een paar jaar vrijwilligerswerk gedaan op de Poortmolen en dat heb ik als prettig ervaren. Toen kwam er uit de 'kring' van de vrijwilligers het idee om verjaardagskaarten te versturen naar patiënten van Bavo Europoort. Dat is met drie andere vrijwilligers opgezet en het leeuwendeel daarvan lag bij mij. De communicatie liep alleen niet altijd goed en omdat ik toch tijd genoeg had, heb ik voorgesteld om alles zelf te gaan doen, met hun goedvinden. Dat is toen gebeurd. Ook schrijven we sinds een aantal jaren verjaardagskaarten aan onze vrijwilligers. Echter, omdat ik een paar keer ben uitgevallen wegens gezondheidsklachten werd het werk te kwetsbaar en is er ongeveer twee jaar geleden een tweede vrijwilliger bijgekomen. Zij heeft nu het hele systeem overgenomen en ik schrijf alleen nog de verjaardagskaarten. Zo kan alles gewoon door blijven gaan. Verder heb ik ook altijd geholpen bij activiteiten die voor patiënten werden georganiseerd, zoals de Beautymiddagen. Dat vond ik altijd hartstikke leuk. Ik keek er echt naar uit! Ik hielp ook bij 'losse projecten', zoals kerstcadeaus inpakken die aan patiënten werden geschonken. In 2013 is mijn zoon, die ook vrijwilliger was bij Bavo Europoort, overleden aan hartfalen. Hij woonde vlakbij mij en elke avond aten we samen en dronken we een kop koffie. Het vrijwilligerswerk is ook daarom belangrijk voor mij, zo heb ik een goede daginvulling en ik vind het fijn om mensen te ondersteunen, een win-winsituatie! Nu help ik, met plezier, de consulent van het maatjesproject van Bavo Europoort op kantoor. Ik ondersteun bij de administratie en de monitoring van de maatjes. Al mijn taken heb ik zelf uitgewerkt. Het lijkt dan net of ik weer op mijn oude werk ben. Ik kom uit het grafische vak en heb bij een drukkerij/uitgeverij gewerkt die betrokken was bij de scheepvaart. Ik was daar ook bezig met communicatie en het opzetten van structuren om zo efficiënt mogelijk te kunnen werken. Als ik dan thuis achter de computer mijn werkproces van het maatjesproject verder zit uit te werken, dan denk ik: 'Hè, lekker.' Ja, dan heb ik het echt naar mijn zin! Eigenlijk voel ik me geen vrijwilliger meer, maar een klein beetje een collega. Dat komt door het werk dat ik doe, ik neem dat héél serieus! ● SACHA JANSEN

