

Contact blad

Hartverwarmende verhalen



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

Joke Bos-Sinoo, Karel Greven, 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

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 afhankelijke positie verkeren. Duizenden vrijwilligers, verspreid door Nederland, zetten zich hiervoor in. Zij zijn actief in zorgcentra, inloophuizen, hospitia en bij onze vakantieactiviteiten. Ons doel is mensen plezier te geven en leed te verzachten.



Van de redactie

Beste lezer,

‘Iedereen is welkom’, is de titel van een van de artikelen in dit *Contactblad*. Het gaat over het Diakonaal Aandachtscentrum in Dordrecht, waar vrijwilligers een veilige plek bieden aan mensen die behoefte hebben aan rust, aandacht, begrip, troost of een goed gesprek. De bezoekers die er komen hebben veel meegemaakt. En veel verloren. Dan is zo’n plek waar je even mag zijn wie je bent van onschatbare waarde.

Respect en begrip, iemand zien als mens en hem niet beoordelen op wat hij heeft gedaan; dat is ook hoe vrijwilligers van stichting de Sluis zich opstellen. Lees hoe zij zich inzetten voor gedetineerden; mensen voor wie letterlijk even geen plek is in de samenleving. Toch krijgen zij een plek, doordat ze gezien en gehoord worden. Kinderen hebben een plek nodig waar ze veilig kunnen opgroeien en zich kunnen ontwikkelen. Helaas is dat niet voor ieder kind vanzelfsprekend, ook niet in Nederland. De organisatie Kingswork in Rotterdam zet zich voor deze kinderen in. Het verhaal over de Jan’s Dag vertelt hoe een deel van hen genoot van een dagje Drievliet, waarbij ze alle ruimte kregen om kind te zijn.

En hoe zit het met ouderen die niet meer thuis kunnen wonen? Hoe geef je hen een mooie plek, die aansluit bij wat ze kunnen en willen? In dit *Contactblad* leest u hoe ze bij DrieGasthuizenGroep in de kerstperiode warmte en saamhorigheid creëren voor de bewoners en hun naasten.

Al deze verhalen doen mij denken aan het verhaal over een kind dat lang geleden geboren werd. Er was geen plek in de herberg, werd gezegd. Lang geleden, ja, maar treurig genoeg kunnen we dit verhaal nu nog steeds schrijven. Voor hem was er wel plek in een stal. En die plek was goed omdat daar twee mensen waren die dit kind in liefde wilden ontvangen. Zo kon dit kind koning worden. De ene plek is mooier om geboren te worden dan de andere. En de ene mens komt in zijn leven meer hobbels tegen dan de ander. Laat het onze opdracht zijn om mensen die het minder getroffen hebben een waardige plek te geven. In ons hart.

Wij wensen u mooie kerstdagen en veel goeds in 2019!

KATINKA KERSTING

Inhoudsopgave

Wervelende Bloemen voor de vrijwilligers

Zaterdag 29 oktober 2018, een prachtige nazomerdag. Vanuit alle hoeken van ons land kwamen vrijwilligers naar Hilversum. Ruim vierhonderd gasten van Johanniter Nederland verzamelden zich in de foyer van Theater Gooiland. Enthousiast begroette men elkaar. Onder het genot van een drankje en een hapje werden er verhalen uitgewisseld. Wat fijn om elkaar weer te ontmoeten. Eigenlijk was alleen hiermee al de bijeenkomst een groot succes. Maar dat bleek nog slechts het begin...

De praktijk

Mantelzorg reikt verder dan een boodschap doen, mee naar het ziekenhuis, een kopje thee. Het is ook de zorg voor de veiligheid van de degene voor wie de mantelzorger zich verantwoordelijk voor voelt.

Te doen in...

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 maken en die, tenzij anders vermeld, goed toegankelijk zijn voor rolstoelen. Het reisdoel deze keer was de Hanzestad Kampen.

En verder

4 Twinkelende sterren in DrieGasthuizenGroep • 5 Kerstmarkten •
10 Gluren bij de burens • 13 Gedicht • 14 Geslaagde Jan’s dag in Drievliet •
16 Van twee kanten • 20 Puzzel • 21 Korte berichten • 23 Agenda,
Spelduitreikingen • 24 In contact met





➤ Twinkelende sterren in DrieGasthuizenGroep

Vandaag maken we kennis met Pieta van der Donk, coördinator vrijwilligers in DrieGasthuizenGroep. Zij vertelt over de activiteiten in de advent- en kerstperiode en hoe deze door de bewoners en vrijwilligers worden ervaren.

DrieGasthuizenGroep kent een eeuwenoude geschiedenis als gasthuis in Arnhem. Tegenwoordig is DrieGasthuizenGroep een woonzorgorganisatie met vele mogelijkheden op woon- en zorggebied, de organisatie biedt ook ondersteuning bij zelfstandig wonen. Pieta werft en selecteert de vrijwilligers en zorgt ervoor dat ze goed begeleid worden. 'Het is heel leuk gevarieerd werk en erg fijn om alles samen met collega's te doen. Vrijwilligers zijn voor ons onbetaalbaar en onmisbaar, zij verrichten veel werk en nemen veel uit handen. Zij zijn onze twinklende sterren het hele jaar door!'

Huiskamers

De verschillende locaties hebben een huiskamer per acht of tien bewoners. Het doel is de bewoners veiligheid en warmte te bieden, ze het gevoel te geven dat ze daar thuis zijn. Elke huiskamer is voorzien van een eigen keuken, waarin bewoners die daartoe in staat zijn, samen met het personeel koken en bakken. Er wordt elke dag gekookt, de bewoners helpen bijvoorbeeld bij aardappelen schillen en groenten schoonmaken. In de kerstperiode begint de dag 's ochtends met vóór het ontbijt de lichtjes in de kerstboom aan te doen. Vaak wordt er een verhaal voorgelezen en is er tijd voor spelletjes. Als de bewoners in de huiskamer zijn, wordt er veelal kerstmuziek gedraaid. Vanuit de

huiskamer worden de bewoners naar de activiteiten gebracht, zoals bijvoorbeeld de wekelijkse kerkdienst, die in december in kerstsfeer is.

Kerstsfeer

In deze tijd van het jaar komen ook de versieringen, kerststallen en kerstbomen tevoorschijn om een feestelijke en warme sfeer te creëren. Ook buiten wordt een extra grote boom neergezet. Verder wordt er lekker gegeten en gedronken en er is veel muziek. Zo gaat op kerstochtend een orkest van vijftien tot twintig man alle afdelingen langs om de bewoners in kerststemming te brengen. Verder is er een engelenkoor, waar ook de bestuurder aan deelneemt. Dat gaat langs de huiskamers om de mensen blij te maken met kerstliederen.

Activiteiten

De familie van de bewoners wordt zoveel mogelijk bij de activiteiten betrokken. Deze activiteiten worden op de doelgroep afgestemd: er wordt gekegeld, veel geknutseld en voor bewoners met dementie worden verhalen over vroeger verteld en zijn er koffers met oude attributen en bijbehorende vragen over vroeger. Verder wordt er een kerstbingo georganiseerd. Op andere momenten is het tijd voor glühwein en warme chocola en zelfs de kerstman komt op bezoek. Eén keer in de week is

er een zangmiddag, in de kerstperiode worden dan uiteraard kerstliederen gezongen. Ook is er nog het Uitbureau, dat uitstapjes organiseert. In december staan bijvoorbeeld de kerstmarkt van de Intratuin of de winter fair in Duitsland op het programma.

Fijne interactie

Pieta vertelt dat er veel wordt gedanst. 'Dat gebeurt vanzelf. Het ene personeelslid zal wat spontaner de hand van iemand pakken dan het andere, maar samen wordt er veel sfeer gecreëerd. Je helpt elkaar allemaal, dat is erg fijn. Eigenlijk worden de mensen hier altijd in de watten gelegd, maar tijdens de kerst geven we ze nog wat extra aandacht, bijvoorbeeld met een lekkere manicure. Voor het personeel en de vrijwilligers wordt een kerstmarkt met allerlei kraampjes georganiseerd waarbij ze zelf een kerstpakket kunnen samenstellen.'

Simulatie en apps

Bij DrieGasthuizenGroep is veel aandacht voor bewegen. Er zijn duofietsen beschikbaar en er kan ook virtueel gefietst (of gewandeld) worden in het fietslabyrint. Pieta: 'Het is dan net of je bijvoorbeeld in een dorpje in Oostenrijk bent, maar je kunt ook naar de Spar in de Schoolstraat. Je ziet voetgangers en auto's, het is net echt. Ook voor mensen met dementie is het labyrint heel geschikt. We hebben ook allerlei apparatuur waarop spelletjes gedaan kunnen worden, zoals de braintrainer. En dan is er nog het robotje Zora, dat bij bewoners langs gaat. Ze kunnen met haar praten, dansen of zingen. Het zet mensen in beweging.'

Mensen uit de buurt

Het is altijd leuk als buurtbewoners op bezoek komen. Ze mogen hun katten, honden en kippen meenemen. Bewoners vinden het namelijk heerlijk om de dieren te aaien. Er komen ook schoolklassen langs om liedjes te zingen en tekeningen of cadeautjes te brengen. Bezoek is er ook van het Leger des Heils en daarnaast zijn er regelmatig optredens van koren, bands en orkesten uit de regio. 'Er gebeurt zoveel hier, dat is echt heel leuk,' besluit Pieta haar enthousiaste verhaal. ➤

DAVID VAN LENNEP

Kerstmarkten

In tal van plaatsen worden in november en december gezellige kerstmarkten georganiseerd. We helpen graag met de top 10 van leukste kerstmarkten op een rijtje te zetten.

- **Kerst in de grotten van Valkenburg:** *in de Gemeentegrot onderaan de Cauberg wandel je door magisch verlichte onderaardse gangen. Van 16 november t/m 23 december.*
- **Kerstmarkt in Maastricht.** *Het Vrijthof is veranderd in misschien wel de grootste kerstmarkt van Nederland met een enorm reuzenrad en heel, heel veel kerstkraampjes. Van 1 t/m 31 december.*
- **Kerstmarkt in Dordrecht.** *Door de straten van Dordrecht rijgen de kramen zich als een kralenketting aaneen. Bovendien is er straattheater, muziekpodia en kunt u meezingen met een sing-a-long. Van 14 t/m 16 december.*
- **Royal Christmas Fair in Den Haag.** *Ook de Hofstad heeft een kerstmarkt. Het Lange Voorhout is aangekleed met duizenden dwarrelende lichtjes, sfeerverlichting, zachte dekens en versierde kerstkraampjes zover je maar kunt kijken. Van 13 t/m 23 december.*
- **Drijvende Kerstmarkt in Leiden.** *De enige drijvende kerstmarkt in Nederland midden op de Nieuwe Rijn. Op een reuzenpontoon staan maar liefst 75 chalets voor het ultieme kerstgevoel. Van 14 t/m 24 december.*
- **Dickens kerstfeest in Deventer.** *De kerstmarkt in Deventer wordt gecombineerd met het jaarlijkse Dickens festijn. Je waant je even helemaal in het 19de-eeuwse Engeland van deze beroemde Engelse schrijver. 15 en 16 december.*
- **Kerstmarkt in Tilburg.** *Je vindt hier werkelijk alles om de feestdagen gezellig te maken. Van mooie spulletjes om huis, haard en tafel te decoreren tot de lekkerste ingrediënten voor het kerstdiner. Voor een volledig dagje uit is de kerstmarkt in Tilburg zeker een aanrader. Van 7 t/m 30 december.*
- **Kerstmarkt in Leeuwarden.** *In de Blokhuispoort wordt ook dit jaar weer een kerstmarkt gehouden. Het terrein van deze oude gevangenis is veranderd in een groot kerstfestijn met een ijsbaan en zelfs een kindercircus. 15 en 16 december.*
- **Kerstmarkt in Utrecht.** *De grachten van de Domstad zijn romantisch verlicht. Het hele centrum staat in het teken van de kerst, met theater, live muziek en heel veel kerstkramen op de Mariaplaats. 15 en 16 december.*
- **Kerstmarkt in Groningen.** *Als je houdt van kerst, dan gaat er niets boven Groningen. De stad wordt compleet omgebouwd tot een van de mooiste kerststeden van Nederland. Van 14 t/m 16 december. ➤*

➤ Wervelende Bloemen voor de vrijwilligers

Zaterdag 29 oktober 2018, een prachtige nazomerdag. Vanuit alle hoeken van ons land kwamen vrijwilligers naar Hilversum. Ruim vierhonderd gasten van Johanniter Nederland verzamelden zich in de foyer van Theater Gooiland. Enthousiast begroette men elkaar. Onder het genot van een drankje en een hapje werden er verhalen uitgewisseld. Wat fijn om elkaar weer te ontmoeten. Eigenlijk was alleen hiermee al de bijeenkomst een groot succes. Maar dat bleek nog slechts het begin...

De grote zaal van het theater stroomde tot aan de laatste rij vol voor de voorstelling 'Kwaliteit van Leven en Geven' van de theatergroep 'De kracht van verbeelding'. Wie had gedacht ontspannen achterover te kunnen leunen vergistte zich, want dit was 'Terugspeel theater'. De aanwezige vrijwilligers werden uitgedaagd om ervaringen rond hun vrijwilligerswerk en de hobbels en barrières waar ze tegenaan lopen met de zaal en de acteurs te delen. Wat is er de laatste jaren veranderd? Welke problemen ervaar je? Welke oplossingen kun je bedenken? De acteurs improviseerden over die verhalen en het verhaal áchter het verhaal, de essentie dus. Het publiek keek toe met een lach van herkenning of een brok in de keel van ontroering. Zo ontstond een bijzondere en levendige voorstelling. Een voorstelling waar we rijker en sterker uit vandaan kwamen.

Het was opvallend dat huidige vrijwilligers lang, en soms zelfs heel lang actief zijn. Een enkeling wel vijftig jaar. Daarbij was dankbaarheid een verbindend thema. Veel vrijwilligers, zo bleek uit de middag, ervaren dankbaarheid als de grote motivator. Dankbaarheid die ze van de patiënten krijgen en dankbaarheid die ze zelf ervaren om de hulp te mogen geven. Hulp en tijd die de professionals vaak niet kunnen geven, omdat hun programma veel te vol is. Die gedachte van dankbaarheid en de balans tussen patiënt/cliënt, professional en vrijwilliger werd prachtig verwoord in het lied dat door de acteurs tijdens de voorstelling werd geschreven: 'Aandacht voor

kwetsbaarheid uit vrije wil en uit het hart op gelijk niveau.'

Dat vrijwilliger zijn niet altijd even makkelijk is, werd ook duidelijk. En dat het belangrijk is dat je er je eigen invulling aan kan en mag geven. In een van de geïmproviseerde sketches werd een heel toepasselijk gedicht van Toon Hermans voorgedragen:

*Een eik is een eik en een den is een den.
Zo wil ik leven: ik wil zijn wat ik ben.
Ik hoef niet rijk te zijn, gevierd te zijn.
Niet groot te zijn of sterk.
Maar ik wil geen populier zijn.
Die zich aanstelt als een berk.*

Door jezelf te blijven kun je het als vrijwilliger heel lang volhouden, zo bleek. Niet zolang als een eik, maar wel ruim een halve eeuw.

Na de pauze een werkelijk spetterend optreden van La Bloemen. Hilarische persiflages van beroemde artiesten, een volleerde maestro die Mozart dirigeert en de melodie van Mozart in een adem laat overgaan in de klassieker 'Huilen is voor jou te laat' van Corry Konings, prachtig liederen. Karin Bloemen trok als een *grande diva* in een enorme blauwe jurk alles uit de kast. Na de serieuze eerste helft zorgde zij daarmee voor een ontspannende lach. En dat ze tot slot een danklied zong voor de vrijwilligers van Johanniter Nederland maakte de middag compleet onvergetelijk! ➤

KAREL GREVEN



➤ Mantelzorg en veiligheid

Mantelzorg reikt verder dan een boodschap doen, mee naar het ziekenhuis, een kopje thee. Het is ook de zorg voor de veiligheid van de degene voor wie de mantelzorger zich verantwoordelijk voor voelt.

Na een bezoek komt het moment dat de mantelzorger de deur dichttrekt. Degene naar wie de zorg uitgaat, blijft goed verzorgd, maar (wel vaak) alleen achter. Dan is de vraag of er wel voldoende aandacht is besteed aan de veiligheid. We gaan het hier niet hebben over losse kleedjes of het belang van een degelijke huishoudtrap. Wel noemen we – om het overzichtelijk te houden – puntsgewijs, maatregelen die meehelpen om te voorkomen dat men het slachtoffer wordt van diefstal, insluiping, babbeltruc of een overval. Vaak liggen die maatregelen zo voor de hand, dat ze in de drukte van alledag toch over het hoofd worden gezien.

Het gebeurt regelmatig dat ouderen en hulpbehoevenden het slachtoffer worden van zo'n laffe misdaad. Te voorkomen is dat niet helaas, maar er zijn wel maatregelen te treffen die, met name thuis, het veiligheidsgevoel kunnen vergroten. Want je thuis, dat is de plek waar je je veilig voelt. Is dat niet meer het geval, dan ben je ontheemd en dat gevoel heeft een nog grotere impact dan het missen van geld of kostbaarheden.

(Ongewenst) bezoek

- Babbeltrucs en overvallen gebeuren niet alleen 's avonds, blijf ook overdag alert.
- Kwaadwillenden vertonen zich in alle vormen en maten, dragen óók keurige pakken. Schattige kinderen of moeders met kinderen zijn niet altijd te vertrouwen. Oplichters willen een betrouwbare indruk maken.
- Als er gebeld wordt, kijk eerst wie er voor de deur staat.
- Open de deur op de kierstandhouder zodat niemand ongewenst binnen kan komen.
- Wees bedacht op smoesjes.
- Is iemand in nood? Niet binnen laten maar zelf 112 bellen.
- Hoge nood? Verwijs naar een openbaar toilet.
- Medewerkers van thuiszorg, politie, meteropnemer, verzekeringen enz. kondigen hun bezoek vooraf altijd aan en kunnen zich identificeren.
- Laat collectanten buiten wachten en doe de deur dicht.
- Ga nooit met de portemonnee naar de deur.
- Zorg dat je wat collectegeld bij de deur bij de hand hebt.

- Wissel geen geld aan de deur.
- Loop nooit met iemand mee naar buiten, vaak komen kwaadwillenden met z'n tweeën, de een maakt een praatje en de ander sluipt het huis binnen.
- Betaal geen (porto)kosten voor niet door uzelf bestelde pakjes.
- Niemand, maar dan ook niemand heeft het recht u te vragen naar uw pincode, die is strikt privé.

Beveiliging huis

- Zorg voor goedgekeurd hang- en sluitwerk, eventueel veiligheidsstrips.
- Laat op het naambordje niet zien dat u alleenwonend bent, ook niet in telefoonboek.
- Geen kostbare spullen in het zicht van voorbijgangers.
- Altijd het huis op het nachtslot, met een betaalkaartje zijn veel sloten moeiteloos te openen.
- Bij afwezigheid geen briefje op de deur, zet verlichting op de tijdschakelaar.
- Containers en trappen in de tuin maken het mogelijk om via de eerste verdieping binnen te komen.
- Zorg voor goede verlichting bij de buitendeur.
- In de deur een deurspion aanbrengen (klein rond glaasje)
- Camera bij de deur, via de tablet is te zien wie er voor de deur staat.
- Kierstandhouder/veiligheidsketting in de deur aanbrengen.
- Afspraak met burens om elkaars huis in de gaten te houden.
- Achterdeur op slot houden.
- Sleutel niet aan de binnenzijde in het slot laten zitten.
- Beveiligingssticker op de buitenkant voordeur (overal te koop)
- Bewaar geen grote geldbedragen thuis.
- Verstop geen sleutels op bekende plekken buiten (deurmat, bloempot)
- Maak foto's van uw kostbaarheden.

Zakkenrollers

- Bewaar bankpas en pincode nooit bij elkaar.
- Geen tassen open en bloot in het rollatormandje.
- Draag portemonnee in binnenzak of in een tasje onder de kleding.
- Niet ingaan op de vraag om geld te wisselen of de weg te wijzen.

Pinautomaat

- Gebruik een pinautomaat op een druk punt.
- Laat u tijdens het pinnen niet afleiden.
- Een vaak toegepaste truc is 'u hebt geld laten vallen'
- Let op dat er niemand over uw schouder meekijkt.
- Laat u bij het pinnen niet helpen door een onbekende.

We zeiden het al eerder, een misdrijf is niet te voorkomen. Mocht u toch slachtoffer worden van een woningoverval dan adviseert de politie om de overvallers niet tegen te werken. Het gaat immers om uw veiligheid. Een goed signalement kan helpen om de daders op te sporen. De politie hanteert het RAAK principe: Rustig blijven, Aanvaarden, Afgeven van geld en goederen en Kijken. Bel zodra het kan 112 en laat spullen staan die door de overvallers zijn aangeraakt.

Sticker

Om ouderen en hulpbehoevenden te stimuleren om hun eigen veiligheid te bewaken, zijn er diverse initiatieven ontwikkeld. Een daarvan ziet u bij dit artikel. Het is een sticker die uitgegeven wordt door ouderenbelangenvereniging De Laakse Lente in Den Haag en moet aan de binnenkant van de buitendeur worden geplakt. Deze sticker is met subsidie van de Gemeente Den Haag in een oplage van 20.000 verspreid. Wellicht kunt u de wethouder van veiligheid van uw gemeente hiervoor ook enthousiast maken!

We hopen dat u, mantelzorger, door bovenstaande tips de deur in het vervolg met een geruster hart kunt dichttrekken. ➤

JOKE BOS



➤ Meer info

Met deze opsomming pretenderen we niet volledig te zijn. Meer informatie vindt u op diverse websites, zoals

- www.politiekeurmerk.nl
- Senioren en veiligheid www.politie.nl
- Veiliger ouder worden www.hetccv.nl
- www.plusonline.nl ➤

➤ Mensen zoals wij...

Bij andere vrijwilligersorganisaties ontmoet ik telkens opnieuw enthousiaste en gedreven mensen die zich geheel belangeloos inzetten om het voor hun medemens wat aangenamer te maken. Deze keer weer, als ik op bezoek ga bij de vrijwilligers van stichting De Sluis die in het nieuwe Justitieel Complex Zaanstad (JCZ) hulp bieden aan en activiteiten organiseren voor gedetineerden.

Irinda Groen, directeur van De Sluis licht toe: 'Wij bieden hulp bij het opbouwen van een nieuw leven na detentie en ondersteunen families tijdens en na deze periode. We hanteren daarbij de leuze *Binnen beginnen om buiten te blijven*, onze vrijwilligers helpen daarbij! De Sluis werd in 2015 opgericht en is voortgekomen uit het Diaconaal Centrum voor Gevangenispastoraat Haarlem. Ons werk wordt breed gedragen en deels gefinancierd door de kerken in deze regio, daarnaast zijn wij afhankelijk van giften. Wij organiseren vieringen, trainingen, uitgifte tweedehands kleding, vader-kind dagen, een voorleesproject, de bajesbieb en een kerstpakket. We doen dit met zo'n zestig vrijwilligers. Je begrijpt dat er aan deze vrijwilligers bijzondere eisen worden gesteld. Allereerst moeten ze een stevige persoonlijkheid en affiniteit met de doelgroep hebben, een open houding en respect voor achtergrond en levenswijze van de ander, ze moeten makkelijk contact leggen en goed hun grenzen aan kunnen geven. En natuurlijk in het bezit zijn van een VOG (Verklaring Omtrent het Gedrag)!'

Beveiliging

Hoe de beveiliging in een gevangenis in z'n werk gaat, kende ik alleen van horen zeggen. De bewakers zijn zeer alert. Tas en jas gaan in een kluisje, bij de balie krijg ik een pasje, nadat alle vooraf aangeelde gegevens zijn gecheckt aan de hand van mijn legitimatiebewijs. Dit pasje opent een aantal deuren voor me. Allereerst de toegang. De eerste deur van een glazen hokje gaat open, voeten op het vierkant, deur sluit achter me en na een korte wachttijd opent de tweede deur. Vervolgens naar de beveiligings-

poort. Daarna wordt met de pas een kluisje geopend met daarin een pieper. Wanneer Irinda vertelt dat deze er is in geval van calamiteiten, realiseer ik me pas echt in welke omgeving ik me bevind.

Activiteitscentrum

Lange betonnen gangen en trappen brengen ons naar het activiteitscentrum. Er wordt druk heen en weer gelopen, wanneer de zoemer klinkt verdwijnen de gedetineerden weer 'achter de deur'. Hier vind je het stiltecentrum en de bibliotheek, de kledinguitreiking en het re-integratiecentrum met zalen voor trainingen die zowel door Justitie als de Sluis worden gegeven. In het stiltecentrum heeft elke religie zijn eigen kast, gedetineerden helpen met de opbouw voor een eredienst. Helmine Pronk is pastor en is in dienst van De Sluis en van Justitie. Zij verzorgt onder andere vieringen en trainingen, zoals 'Alpha in prison' een introductie cursus christelijke religie en de cursus vaderschap 'mijn kind en ik'. Ook traint zij ervaringsdeskundigen hoe hun verhaal te vertellen in de schoolklas, kerk of gevangenis.

Kledinguitleen

Vrijwilligers Judith, Judelle en Rosemarie vertellen: 'De kleding wordt ingezameld via de kerken, daar op bruikbaarheid geselecteerd en vervolgens hier naar het magazijn gebracht. Weer kijken we alle kledingstukken zorgvuldig na, met een speurhond neemt de bewaking steekproeven. Veiligheid boven alles. De kleding is bestemd voor mensen die net zijn opgepakt en niet meer hebben dan wat ze op dat moment droegen. De bewaker bepaalt wat nodig is, meestal twee stuks van elk. Dat wordt op lijsten bijgehouden.'



Rosemarie, Gerard, Irinda

'Het is hier een harde, maar wel menselijke wereld en je merkt aan de gedetineerden dat door onze hulp hun kijk op de maatschappij verandert.'

Recht op respect

Deze vrijwilligers zien dit werk als een Bijbelse opdracht, ze zeggen: 'De rechter oordeelt, niet wij, want gedetineerden zijn mensen zoals wij, en in iedere mens zit iets goeds. Wij kennen hun strafblad niet, dus dat kan onze houding naar hen niet beïnvloeden. Gedetineerden hebben net zoveel recht om vriendelijk en met respect behandeld te worden. Wij als vrijwilligers vinden met elkaar een goede middenweg tussen standvastig en begrip. Buitenstaanders vragen 'waarom doe je dit, het zijn toch boeven?', maar dit werk geeft een andere kijk op mensen, we leren ook hier van elkaar. Het is hier een harde, maar wel menselijke wereld en je merkt aan de gedetineerden dat door onze hulp hun kijk op de maatschappij verandert.'

Vader-kind dagen

Het enthousiasme van vrijwilliger Gerard is bijna niet te stuiten wanneer hij alle voordelen van de vader-kind dagen noemt. 'Het is zo belangrijk voor kind en papa, behalve dat het de relatie met

het kind versterkt, werkt het ook goed voor de vaders zelf. Op zo'n moment zijn ze papa en even geen gedetineerde, ze worden zich bewust van de verantwoordelijkheid die ze hebben. Ze leren inzien welke consequenties hun daden hebben, dat andere gedetineerden met dezelfde problemen worstelen en praten daar dan met elkaar over. Op een vader-kind dag worden moeders en kinderen door vrijwilligers bij de poort opgehaald. De moeders krijgen in een andere ruimte een door de kerken verzorgde high tea aangeboden. Ook kunnen ze informatie krijgen en er worden soms cursussen gegeven. Maar ik durf wel te zeggen dat het onderlinge contact, het uitwisselen van ervaringen voor de moeders het belangrijkste is. De kinderen gaan met hun vaders mee, zij gaan sporten en spelletjes doen, dan doe ik graag mee. En een poepbroek verschoont de vader zelf, dat hoort erbij. Wij pampere de gedetineerden niet, we weten niet waarom ze vastzitten, we zien hen als mensen en we proberen hen voor te houden: leer, groei, neem je verantwoordelijkheid en word zelfstandig. Hier heb je de tijd om naar jezelf te



kijken, hier kun je diploma's halen die het buiten makkelijker maken om een toekomst op te bouwen.'

Voorleesproject

Gerard: 'Het doel van het voorleesproject is om de rol van de vader in het gezin in stand te houden. Die intieme bedtijdmomentjes met de vader moet het kind missen. Daarom is dit project gestart, we maken geluidsopnames waarin vaders hun kinderen voorlezen. Nu gaat dat nog audio, maar we willen dit ook met beeld gaan doen. We zijn druk op zoek naar een technische oplossing die ook veilig is.'

Voorbeeld

Ik maak kennis met gedetineerde Piet (pseudoniem). Hij vertelt: 'Deze vrijwilligers zijn mensen met een groot hart. Ondanks ons verleden staat hun deur voor ons open en worden we soms verwend met koffie, thee en zelfgebakken cake. Zij oordelen niet, wij hebben onze straf gehad, maar ze laten ons wel zien dat er nieuwe kansen zijn die wij kunnen grijpen. Ik heb een kindje van 16 maanden, daarvoor volg ik de vader-kind training want ik wil later als vader het goede voorbeeld geven, ik wil dat mijn kind trots op mij is. Ik kijk uit naar de vader-kind dagen, zo blijft onze band intact ook al ben ik van huis. Als mijn kind niet gebracht kan worden, dan

halen de vrijwilligers het op. Je hebt zo'n ander contact dan tijdens het bezoeken als er een raam tussen zit; je kunt je kind, vasthouden, knuffelen en ruiken. Ik heb hier veel geleerd, heb door me goed te gedragen verantwoordelijkheden gekregen en dat heb ik vooral te danken aan de vrijwilligers. Zij zien mij als mens, zij laten mij in mijn waarde, zij wijzen mij de goede weg. Dat wil ik later ook, iets doen voor de maatschappij. Ik was ooit buurtcoach, dat wil ik straks weer, maar dan meer gericht op de jeugd in een kwetsbare leeftijd. Ik wil voor hen een goed voorbeeld zijn.'

Open hart

Het bezoek loopt ten einde, we leveren onze pasjes in, gaan door dikke deuren weer naar buiten. Ik vraag me af wat op mij de meeste indruk maakte. Was het het streng beveiligde gebouw, het contact met gedetineerden...? Ik weet het al..., het zijn deze vrijwilligers die niet oordelen, maar hun hart openstellen voor de medemens die ooit een verkeerde beslissing nam. Zij geven gedetineerden het vertrouwen dat het ooit weer goed kan worden. omdat ze mensen zijn zoals wij... ❌

JOKE BOS



Openbaring

*Confrontatie
met de dood
toont je
leven.*

*Confrontatie
met pijn
toont je
geluk.*

*Confrontatie
met haat
toont je
liefde.*

*Confrontatie
met een ander
toont je
zelf.*

UIT DE BUNDEL *KEERTIJ*, VAN MARCEL VAN DOMMELEN.



➤ Geslaagde Jan's dag in Drievliet

Op 27 oktober ging een groep kinderen uit Rotterdam naar attractiepark Drievliet in Den Haag. Het uitje werd georganiseerd in het kader van de Jan's dag. Dit is een initiatief waarin de Johanniter Orde en de Maltezer Orde samenwerken en waarbij de leden meegaan als vrijwilliger..



De Jan's dag heeft tot doel kinderen die onder de armoedegrens leven de dag van hun leven te bezorgen. Deze dag vindt twee keer per jaar plaats. Dit keer werd in samenwerking met Kingswork het attractiepark Drievliet bezocht. Kingswork is een christelijke organisatie in het Oude Noorden van Rotterdam. In deze wijk wonen veel gezinnen die moeite hebben om mee te komen in de maatschappij. De organisatie streeft ernaar dat ook deze kinderen, net als hun leeftijdsgenootjes, zich lichamelijk, geestelijk en sociaal goed ontwikkelen.

Draaimolens en kroketten

We beginnen de dag in Wijkpastoraat Crooswijk, waar iedereen wordt opgevangen. De kinderen ontvangen een tasje met daarin wat proviand voor de dag. Vervolgens is het wachten op de bus die ons naar Drievliet brengt. In de bus wordt het dagprogramma uitgereikt en volgt er een praatje over de Jan's dag. Gelukkig hoeven we niet ver te rijden en voor we het weten zijn we aangekomen in Drievliet. Er is de nodige regen voorspeld, maar voorsnog is het droog. Eenmaal in het park worden de kinderen ingedeeld in groepen met vaste begeleiders. Iedereen weet snel zijn weg te vinden naar de attracties. Drievliet is erg overzichtelijk waardoor de kinderen meteen lekker hun gang kunnen gaan. Wat betreft de attracties in het park is er echt voor elk wat wils. Op een goed

moment begint het toch te spetteren maar dat is gelukkig vlak voordat de lunch op het programma staat. De lunch is een groot succes. Drievliet biedt namelijk de mogelijkheid van een buffet, met onder meer kipsaté, frites, kroketten, kaassoufflés, salade en appelmoes. Maar na niet al te lange tijd komen de kinderen alweer vragen of ze terug het park in mogen.

De kinderen

Dat de gezinnen van de kinderen in moeilijke situaties verkeren, zoals de schuldsanering, is eigenlijk niet te merken. De ouders lijken er alles aan te doen de kinderen een zo normaal mogelijk leven te laten leiden. Uit de verhalen komt naar voren dat ze heel creatief zijn in alles bij elkaar te sprokkelen. Wel blijkt dat deze dag voor meerdere kinderen het enige uitje in de herfstvakantie is, dus is het erg fijn om ze dat op deze manier te kunnen bieden. Er zijn twee jongetjes die normaal vaak lopen te klieren en ruzie maken maar deze dag klinkt er geen onvertogen woord, wat heel leuk is om te zien en te horen! Wat ook mooi is, is dat kinderen die elkaar niet zo goed kennen heel leuk met elkaar omgaan. Zo wil één jongen alleen maar in de wildwaterbaan omdat hij de rest van de attracties of te eng of te kinderachtig vindt. Na de nodige overredingskracht is hij om en hij heeft de rest van de dag de grootste lol in de meest uiteenlopende attracties.



Van een ander jongetje werd gezegd dat hij niet kon lachen, maar dat is deze dag geen moment te merken.

Goodiebag

In de middag breekt de zon zelfs door en voor we het weten is het alweer tijd om te verzamelen voor de terugreis. De kinderen worden getrakteerd op een ijsje en het is overduidelijk dat iedereen heeft genoten. In de bus wordt uitgelegd dat de kinderen bij terugkomst nog een rugzak met daarin allerlei 'goodies' krijgen. Dit is mogelijk dankzij de hulp van diverse bedrijven, zoals Decathlon die de rugzakken heeft gedoneerd. Er zitten allerlei leuke en ook nuttige spullen in, van brodtrommels tot verzorgingsproducten. Al met al is het een zeer geslaagde dag, wat ook blijkt uit de dankbare en blijde reacties van de ouders en de kinderen.

Ondersteuning van gezinnen

Van Wilma van Hengel, coördinator bij Kingswork, horen we wat de organisatie

nog meer doet voor de gezinnen uit de buurt. In 2019 start Kingswork met een pilotproject waarin gezinnen een jaar lang worden ondersteund in het achter zich laten van de armoedeval. Vaak weten gezinnen hier van generatie op generatie niet uit te komen. De gezinnen krijgen een jaar lang een maatje dat één keer per week een avond langskomt. Het maatje trekt met hen op om hen van alles te leren en om te helpen er echt uit te komen. Daarnaast is er nog drie tot vier keer per jaar een uitje. Ook worden onder andere zomerkampen georganiseerd en na de Jan's dag start de Pepclub weer, dat is een middag in de week met leuke activiteiten. Er wordt een Bijbelverhaal voorgelezen en vervolgens wordt er bijvoorbeeld geknutseld of het verhaal nagespeeld. Ons dagje Drievliet was een mooie aftrap voor de Pepclub. ➤

DAVID VAN LENNEP



In deze rubriek zetten we het verhaal van een vrijwilliger naast het verhaal van iemand voor wie deze vrijwilliger zich inzet. Deze keer ging redacteur Sacha Jansen op bezoek bij het Diakonaal Aandachtscentrum in Dordrecht.

➤ Iedereen is welkom

Het Diakonaal Aandachtscentrum ligt vlak vlakbij het station van Dordrecht.

Het is een plek waar iedereen die behoefte heeft aan rust, aandacht, begrip, troost of een goed gesprek welkom is.

Met hoge verwachtingen (zoals ik die wel vaker heb) ging ik naar het Diakonaal Centrum voor een interview met een van de vrijwilligers en een van de bezoekers. Ik verwachtte dat er mensen kwamen die gewoon thuis woonden, maar problemen hadden op financieel of psychisch vlak. Die zo nu en dan wat hulp konden gebruiken in welke vorm dan ook. Een luisterend oor, hulp bij het invullen van een formulier, een praatje maken, even gezellig 'een bakkie doen' zoals wij dat in Rotterdam zeggen.

Trouw aan de mens

Maar wat had ik me verkeken. Niet op de activiteiten die hier geboden worden, dat klopte zo ongeveer wel, maar op de mensen die er komen: de meeste mensen leven op straat! Zij gaan ook naar het Leger de Heils, of naar De Hoop (GGZ-organisatie met Christelijke grondslag). Bij het Diakonaal Aandachtscentrum komen zo'n veertig tot vijftig mensen per dag: (ex)psychiatrische patiënten, mensen met drugsverslaving, alcoholverslaving en schulden. 'Je ziet mensen hier niet echt opknappen, eerder afknappen of we horen van hun overlijden. Je moet het van de momentjes hebben', vertelt Trudy, een van de vijftig vrijwilligers die zich inzetten voor deze mensen. Daar schrik ik wel van. Petra, de coördinator van het centrum, de enige betaalde kracht, zegt: 'Het gaat om trouw blijven aan de mens, zonder enige verwachtingen.'

Zo veel verloren

Trudy werkt vier jaar als vrijwilliger bij het Diakonaal Aandachtscentrum. Zij stopte met werken als hbo verpleegkundige en wilde iets nuttigs doen.

En dat doet zij. Naast haar taak als bewindvoerder, is zij hier drie keer per maand: koffie en thee zetten voor de mensen, een praatje of een goed gesprek en 'gewoon aanwezig zijn'. Ze illustreert: 'Er was eens een jongen uit Somalië die zijn hele verhaal vertelde, ook over hoe zijn oom en tante voor zijn ogen werden doodgeschoten. Zo'n jongen een luisterend oor bieden, dat is het mooiste wat er is aan dit vrijwilligerswerk.' Wat Trudy het meeste raakt, is dat er ontzettend veel ellende is. 'Daar staat men niet bij stil. Op een thema-avond voor de vrijwilligers werd eens een spel gedaan waarbij iedereen drie kaarten kreeg. De opdracht was om op iedere kaart te schrijven wat je lief is, bijvoorbeeld je man, je kinderen. Daarna moesten de kaarten één voor één ingeleverd worden en de laatste werd zelfs afgepakt. We hadden niets meer over, alles verloren. Net als onze cliënten, die verliezen veel, vaak alles...'

Zo kan het gaan

Ik spreek met bezoeker Jan. Hij is hier terecht gekomen via de organisatie 'Grijs genoeg', van het Leger des Heils. Ook hij heeft veel verloren. Jan is sinds ongeveer drie jaar dakloos, woont in een garagebox, zit in de schuldhulpverlening en heeft geen zicht op wat er met zijn geld gebeurt. Hier-vóór heeft Jan gewoon in een huis gewoond. Ik kijk naar een kalende grijze man in sjofele kleding, met weinig tanden, die wat gereserveerd overkomt. Mijn vooroordelen naar de achtergrond duwend, ben ik toch een beetje nieuwsgierig hoe het zover heeft kunnen komen. Jan laat er niet te veel over los, dat respecteer ik. Voorzichtig vraag ik of hij vroeger een baan had, hij heeft nu de pensioengerechtigde

leeftijd. Het blijkt dat Jan de Hogere Zeevaartschool heeft gedaan, hij heeft bij de Koopvaardij gewerkt op de Shell tankers, daarna een tijd offshore gewerkt en vervolgens bij shipdelivery voor Alang in India! Nu zit hij vaak in de bibliotheek, in zijn stamkroeg of bij zijn zus. Elke middag zit hij in het Aandachtscentrum. Zo kan het gaan...

Activiteiten en vrijwilligers

Het Diakonaal Aandachtscentrum is een non-profit organisatie die kan bestaan dankzij kerkelijke samenwerking, ondersteuning van Johanniter Nederland, uiteraard de vrijwilligers en giften van bedrijven. Zo is er een bakker die twee keer per week brood van één dag oud aflevert en soms gebak. Ook doet het Aandachtscentrum dit jaar voor het eerst mee met de Beursvloer in Dordrecht. Dit is een avond waarop maatschappelijk betrokken ondernemers en vrijwilligersorganisaties elkaar met gesloten beurs proberen te vinden in vraag en aanbod. Trudy: 'We hopen dat we via deze avond een handdroger bij de toiletten kunnen realiseren. Dit is nodig omdat de handdoeken meegenomen worden.' Het Diakonaal Aandachtscentrum biedt niet alleen een veilige plek, er wordt ook regelmatig iets georganiseerd waarbij vrijwilligers incidenteel betrokken zijn. Trudy: 'Er is een keer een groepje jonge mensen uit de kerk geweest dat hier gekookt heeft. Ook werd er wekelijks een kookmiddag gehouden: samen met de bezoekers boodschappen doen, koken en eten. Dit hebben we tijdelijk gestopt. Een keer per jaar komen mensen van de Johanniter Orde eten opscheppen bij een feestelijk buffet. Daarnaast zijn er vrijwilligers die met veel

enthousiasme lesgeven bij de taal cursus Nederlands. Ook worden er spelletjes gedaan, van huis meegenomen door de vrijwilligers die hier werken. We zijn nu met vijfendertig vaste vrijwilligers en dat is eigenlijk te weinig. Er zijn momenteel zieken en het is lastig om mensen te krijgen. Jonge mensen hebben een baan. Je moet hier 'omdenken', als het om vrijwilligers gaat. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van de kwaliteiten van de bezoekers: een Joegoslavische meneer die schilder was van beroep heeft geholpen met verven van het centrum.'

Waardering

De samenwerking tussen de vrijwilligers is goed. Trudy weet zich gewaardeerd door coördinator Petra. 'Er zijn voor- en nagesprekken op de dag dat je werkt, mentorochtenden waarbij er over het vrijwilligerswerk wordt gesproken en als je start met dit vrijwilligerswerk krijg je een training in de omgang met de bezoekers.' Trudy geeft aan dat bezoekers niet altijd hun waardering laten blijken, maar Jan is hier heel duidelijk over: 'Krantje lezen, bakkie thee of koffie, koekje erbij, een oase van rust. De mensen die hier rond lopen verdienen allemaal een medaille. Mensen die zo goed voor je zorgen, daar kun je alleen maar enorm veel respect en waardering voor hebben. Ik zou het voor geen goud willen missen!' ➤

SACHA JANSEN



Kampen

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 maken en die, tenzij anders vermeld, goed toegankelijk zijn voor rolstoelen.

Het reisdoel deze keer was de Hanzestad Kampen. We namen het Kamper Lijntje van Zwolle naar Kampen en voelden ons een beetje zoals de machinist die ooit door Jules de Corte werd bezongen: *Zijn taak was het de trein heen en weer te doen rollen. Van Zwolle naar Kampen, van Kampen naar Zwolle. De ene dag uit, de andere dag in. Zodra hij de wielen hun lied hoorde stampen. Van Kampen naar Zwolle, van Zwolle naar Kampen. Had hij het pas echt helemaal wat je noemt naar zijn zin.* En naar onze zin hadden ook wij het in Kampen, want het is een prachtige oude stad.

Wie door het centrum Kampen loopt, proeft nog steeds de glorie van de 14^e en 15^e-eeuwse Hanze-stad. Kampen lag strategisch aan de monding van de IJssel in wat toen nog de Zuiderzee was. Het was via het netwerk van Hanzesteden verbonden met steden in Nederland, Duitsland, Scandinavië, Polen, Vlaanderen, tot in Spanje en Portugal toe. Men

handelde in zout, vis, granen, hout, bier, wijn, laken, bijenwas en pelzen. Daar werd heel veel geld mee verdiend. En het was die Europese handel die het fundament vormde van de Gouden Eeuw.

Het gevoel dat het verleden in Kampen niet zo heel ver weg is, begint al direct bij aankomst. Vanaf het station steek je via de Oude Brug de IJssel over en zie je ranke driemasters en andere grote zeilschepen aan de IJsselkade liggen. Die aanblik gaf de stad zo'n vijfhonderdjaar geleden ook.

Op onze telefoon hebben we de Kampen Stads-gids App met stadswandelingen gedownload. De Hanzewandeling leidt ons in twee uur langs de vele historische monumenten uit het Hanzeverleden van Kampen. Je kunt ook de Ambachtelijke route wandelen. Die brengt je langs authentieke en levende ambachten en langs historische gebouwen en plekken die het verleden van handel en scheepvaart markeren. De gratis app is te downloaden in de App Store en Google Play.

De wandeling voert ons langs Konditorei Smit, een banketbakker die al sinds 1900 in een markant Jugendstilpand is gevestigd. Die sfeer van het begin van de vorige eeuw hangt er nog nadrukkelijk. Omdat het op een lege maag slecht wandelen is, laten we ons verleiden om ons tegoed te doen aan koffie met een lekker taartje.

Natuurlijk bezoeken we het Stedelijk Museum Kampen aan de Oudestraat 133. De vaste collectie van het museum is verdeeld over de vier thema's die bijdroegen aan de bloei van de stad: water, geloof, rechtspraak en het Huis van Oranje. Vooral de tentoonstelling met portretten van alle stadhouders en koningen en koninginnen uit het Huis van Oranje spreekt ons aan, schilderijen van alle Oranjes 'ten voeten uit'. Pronkstuk van het museum is de Schepenzaal waar sinds de Middeleeuwen recht werd gesproken. Deze oude zaal uit 1545 is al die tijd onveranderd gebleven.

Vlak naast het museum staat op nummer 158 het Gotisch Huis. Met de opvallende rode luiken is deze koopmanswoning een schitterend voorbeeld van de rijkdom van de Kampense patriciërs. Wie nog wat energie over heeft wil ik echt aanraden om het Ikonenmuseum te bezoeken in het oude klooster dat deel uitmaakte van het convent van de Minderbroeders. Minderbroeders waren volgelingen van Franciscus van Assisi, bedelmonniken die hun bezittingen aan de armen gaven en in armoede verder

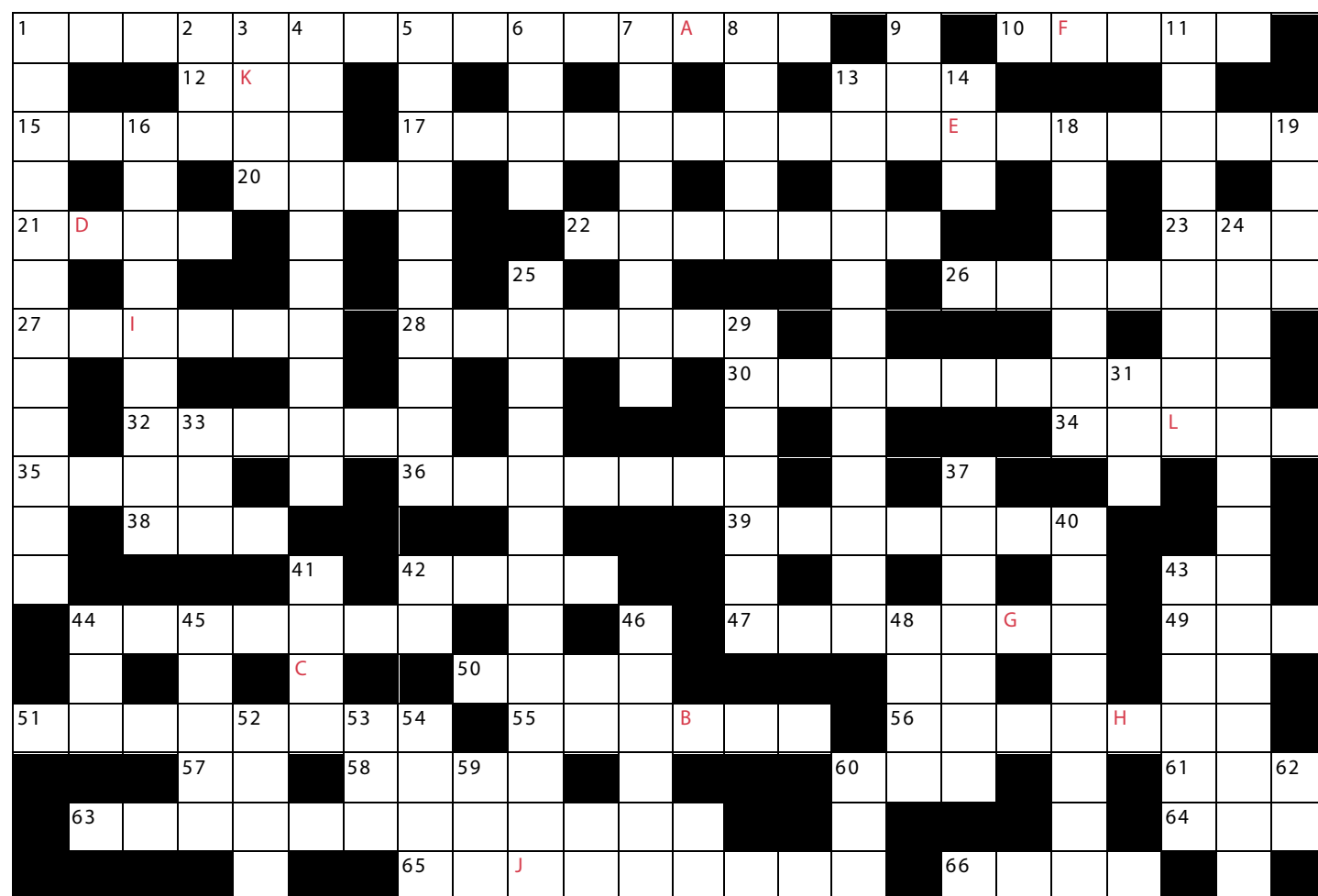
leefden. De verstilde ruimtes en de ikonen passen wonderwel bij elkaar. Het museum is gevestigd aan de Buiten Nieuwstraat 2.

We wandelen ook langs de oudste poort van Kampen, de Koornmarktspoort. Tegenwoordig is het een expositieruimte met wisselende tentoonstellingen. Kampen is sowieso een stad van poorten. De oude Hanzestad Kampen is nog goed te herkennen door het stratenpatroon, de huizen en de prachtige oude poorten zoals de Broederpoort en de Cellebroederspoort.

Restaurant De Bottermarck aan de Broederstraat ligt aan wat ze zelf noemen 'een typisch Anton Pieck pleintje'. Na de indrukwekkende wandeling door Kampen genieten we hier van een heerlijke High Tea. Die sfeer van Anton Pieck hoort echt bij Kampen. Vooral in de kersttijd want de binnenstad van Kampen verandert, wanneer Kerst in Oud Kampen van start gaat, in een groot openluchttheater. Je kunt dan genieten van historische doorkijkjes naar een altijd aanwezig verleden tot aan persoonlijke ontmoetingen met personages uit Charles Dickens' kerstverhalen, inkopen doen voor de kerst of gewoon genieten van een optreden of voorstelling. Dit jaar is Kerst in Oud Kampen op zaterdag 22 december en zondag 23 december 2018 van 16.00–21.00 uur. Wij gaan er zeker naar toe. ➔

KAREL GREVEN



**Horizontaal**

1. aftellen tot kerst; **10.** populaire handzame actie-camera;
12. nieuw (voorvoegsel); **13.** dier; **15.** start; **17.** vreemde verzameling; **20.** chocoladereep; **21.** notitie; **22.** aartsvader;
23. jongensnaam; **26.** datgene; **27.** zonsopgang (eng.);
28. voelspriet; **30.** hartstochtelijk; **31.** kledingstuk; **34.** rivier;
35. klein rondje; **36.** aanvullend bedrag; **38.** Europeaan;
39. land; **42.** winkel voor oosterse producten; **43.** GroenLinks (afk.); **44.** het witte goud; **47.** Chinees gezelschapspel;
49. boom; **50.** dier; **51.** cadeau; **55.** computerspel;
56. aderlating; **57.** kunstmatige intelligentie (eng. afk.);
58. indianentent; **60.** zonder glans; **61.** bevel;
63. sneeuwpracht; **64.** uiting van berusting; **65.** knap; **66.** fruit.

Verticaal

1. overdreven politieke onrust creërend; **2.** enzovoorts (afk.);
3. pak; **4.** geheel; **5.** markt in december; **6.** jongensnaam;
7. let wel; **8.** Eva Perón; **9.** deel van het gezicht; **11.** hertachtige zoogdieren; **13.** zonder dierlijke producten; **14.** attribueert voor wintersport; **16.** voordracht; **18.** wapenstilstand;
19. laat zien; **24.** briefje voor Sinterklaas; **25.** korting op korting;
29. puntdicht; **31.** Explosieve opruimingsdienst (afk.);
33. pakket-service; **37.** steekwapen op geweer; **40.** kwalitatief goed; **41.** kaas; **43.** geprobeerd; **44.** niet te retourneren service bij tennis; **45.** noot; **46.** weefsel; **48.** Indonesisch eiland;
52. succesnummers; **53.** publieke omroep; **54.** bijnaam voor inwoners van Nieuw-Zeeland; **59.** grote importeur van auto's in Nederland; **59.** primitieve sporenplant; **61.** rivier in Brabant.

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

Stuur uw antwoord **voor 1 maart 2019** 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 Hetty Storm uit Rotterdam. Zij wees ons – net als vele anderen – op een klein foutje in de puzzel. De oplossing had moeten zijn: REGENSEIZOEN. ❖



➤ Muziek aan bed

Uit steeds meer onderzoek blijkt dat muziek een positieve invloed heeft op het welzijn van (zieke) mensen. Men noemt muziek wel 'de enige behandeling die geen negatieve bijwerkingen kent'. Er zijn inmiddels veel initiatieven op dit gebied. Zo is Muziek aan bed een act waarbij één cello bespeeld wordt met vier handen en twee stokken in een kort persoonlijk optreden aan een (kinder) ziekenhuisbed. Hierdoor maken kwetsbare kinderen op een originele manier kennis met – in een ander jasje gestoken – klassieke muziek en cello. Afhankelijk van leeftijd en situatie bepalen de cellisten wat ze gaan spelen en zingen. Dat kan variëren van Bach tot Buurman en Buurman en nog veel meer. De reacties zijn zeer positief en zo reageren ook de volwassenen, met name op de afdeling geriatrie brengt muziek rust, actie en vrolijkheid en kan ze een bijdrage leveren aan de communicatie met de directe omgeving.

Tjakina Oosting en Marieke van der Heyden, beide professioneel cellisten, zijn de initiatiefneemsters van Muziek aan bed. 'Wij geloven in muziek als medicijn, wij zien het met eigen ogen: een lach, een traan, beweging, berusting. Allemaal reacties op Muziek aan bed.' Inmiddels bestaat het team van Muziek aan bed uit vier cellisten. Crowdfunding, donateurs en verschillende fondsen maken de optredens mogelijk. Muziek aan bed is inmiddels actief in vijftien ziekenhuizen verspreid over heel Nederland. Voor meer info: www.muziekaanbed.nl ❖



➤ Vier het leven

Veel ouderen verliezen gaandeweg het contact met anderen. Stichting Vier het Leven zorgt ervoor dat zij mee blijven doen en deel blijven uitmaken van de maatschappij door samen te genieten van een middag of avond uit naar film, musical, concert e.d. naar keuze. De oudere, welkom vanaf 65+, gaat dan samen met een begeleider-vrijwilliger. Rolstoel of rollator is geen belemmering. De stichting is afhankelijk van donaties want de deelnemers betalen slechts een deel van de werkelijke kosten.

Op de website www.4hetleven.nl vindt u meer informatie, ook kunt u zich hier aanmelden als vrijwilliger. Vier het leven is in heel veel plaatsen in ons land actief. ❖



➤ Speuren naar straten

'Johanniterpad', 'Johanniterlaan'; er zijn tal van straatnamen die verwijzen naar de Johanniters. Als u zo'n straat tegenkomt, zouden wij het leuk vinden als u er een foto van maakt. Stuur deze naar de redactie en vermeld erbij waar de foto genomen is, dan publiceren wij dit in het Contactblad. ❖



Filmpjes Johanniter Schoolplein

Voor het Johanniter Schoolplein zijn nieuwe filmpjes gemaakt over herkenbare situaties voor vrijwilligers. De filmpjes zijn opgenomen op diverse locaties van DSV|verzorgd leven. De filmpjes zijn te vinden op de website: www.johanniter.nl/Johanniter_Schoolplein/Filmpjes.

Gaat u mee met vakantie?

We zijn nog op zoek naar vrijwilligers voor de nieuwe Johanniter vakanties. In de bijgesloten folder krijgt u een indruk van deze vakanties. De folder voor vrijwilligers kunt u bij ons opvragen.

KORTE BERICHTEN

➤ Verspillen, mooi niet!

Jaarlijks wordt er heel wat goed voedsel weggegooid, als we de cijfers mogen geloven eten we wereldwijd tweederde van het voedsel op en belandt er eenderde bij het afval. In een tijd van koelkast, diepvries, inblikken en andere mogelijkheden van conservering, is dit toch niet te geloven! Gelukkig komen er steeds meer geluiden dat dit moet stoppen, vaak met creatieve ideeën en initiatieven. Zo is er www.instock.nl Dit

restaurant serveert de gasten een viergangenmenu gemaakt met producten die wel voedselveilig zijn, maar niet meer te verkopen (denk aan die ene slechte sinaasappel in het netje). Er is een Instock restaurant in Amsterdam, Den Haag en Utrecht, maar wellicht wordt in andere plaatsen dit voorbeeld gevolgd. Kent u ook een initiatief om voedselverspilling tegen te gaan? Laat het ons weten! ➤

➤ Het boek bij 'Dag mama'

Veel Johanniter vrijwilligers bezochten vorig jaar 'Dag Mama' – de muziektheatervoorstelling over dementie. Het was mooi, leerzaam en inspirerend. Een van de makers en spelers, ouderensycholoog Sarah Blom, heeft nu een boek geschreven dat aansluit bij de voorstelling. Het boek 'Jij bent toch mijn dochter'

neemt de lezer in de meest indrukwekkende, leerzame, grappige en spannende verhalen van de mensen die Sarah Blom heeft begeleid. Het boek reikt handvatten aan om alles uit het contact met de mens met dementie te kunnen halen. 'Want echt, er is nog zoveel mogelijk!', aldus Sarah Blom. ➤



➤ Bijzondere groep zorgleerlingen krijgt diploma

Twee jaar geleden schreven we in het Contactblad over het unieke Statushoudersproject, een initiatief van DSV|verzorgd leven. Jonge statushouders, vluchtelingen met een verblijfsstatus, volgden vanaf 2016 een opleiding in de ouderenzorg en woonden tijdens hun opleiding in een woonzorgcentrum van DSV in Katwijk. Op 8 november werd dit project succesvol afgerond en kregen zij hun diploma, waarmee ze daadwerkelijk aan de slag kunnen als gediplomeerd medewerker in de ouderenzorg. Gerard Herbrink, directeur-bestuurder

van DSV|verzorgd leven: 'Voor ons allen, zowel voor de leerlingen als alle anderen die bij dit project betrokken zijn geweest en die ons hebben gesteund in de afgelopen jaren is dit een heel speciaal moment. Het is een bekroning van alle inspanningen van iedereen. DSV wil hiermee ook graag laten zien dat nieuwe en andere wegen, zoals deze, binnen het zorgonderwijs mogelijk zijn en tot succes kunnen leiden, als men hieraan echt wil samenwerken, doorzet en blijft geloven in het resultaat.' ➤

➤ Vrijwilligers gaan over grenzen

Een vijfde van de vrijwilligers in zorg en welzijn verricht weleens taken die eigenlijk bij professionele krachten thuishoren. Zij vinden dat zelf niet gewenst, maar het alternatief is dat hulpbehoevende mensen die hulp niet krijgen. Daarom overschrijden ze vaak grenzen, ook die van henzelf. Dit is een van de opvallendste uitkomsten van een tweejarig onderzoek van de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht in opdracht van Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV) onder ruim 5200 vrijwilligers in zorg en welzijn en meer dan zeshonderd coördinatoren van veertien landelijke vrijwilligersorganisaties. Donderdag 1 november werden de resultaten gepresenteerd op de netwerkconferentie 'Vrijwillig geluk maken' van NOV.

Om vrijwillige inzet optimaal te laten floreren, moet er worden samengewerkt en afgestemd. Dit was het thema van deze conferentie. Hiermee werd het programma 'Vrijwillig dichtbij', waaraan ook Johanniter deelnam, afgesloten. Uiteraard zijn we daarmee niet 'klaar'. Met de inzichten, instrumenten en samenwerkingsverbanden die de afgelopen jaren zijn ontwikkeld, gaan we ook de komende jaren aan de slag. Ook het onderzoek van de Universiteit voor Humanistiek kan hierbij ondersteuning bieden. ➤



AGENDA 2018 / 2019

2018

21 dec 2018 Kantoor Johanniter Nederland
t/m 1 jan 2019 gesloten

2019

16 mrt Startdag vakantievrijwilligers
11 t/m 17 mei Vakantieweek in Mechelen
25 mei Vrijwilligersdag
1 t/m 7 juni Vakantieweek in Lemele
8 t/m 14 juni Vakantieweek in Lemele
22 juni Ridderdag
26 t/m 29 juli Kindervakantie in de Efteling
30 aug t/m 2 sep Vakantieweekend in De Rijp
20 t/m 23 sep Vakantieweekend in Oud-Gastel
11 t/m 14 okt Vakantieweekend in Oud-Gastel
23 t/m 27 dec Kerstvakantie in Laag Zuthem

SPELUITREIKINGEN

juli – december 2018

26 augustus Vakantieweek 253 (Lemele)
1 Johanniterspeld, 1 verpleegkundige speld
2 september Vakantieweek 254 (Lemele),
3 Johanniterspelden
23 september Vakantieweek 255 (Lunteren),
1 Johanniterspeld
28 augustus Polikliniek St Jansdal (Dronten)
7 JVV-medailles
20 september DSV|verzorgd leven, locatie Rustoord
(Lisse), 100 Johanniterspelden,
5 25-jaarsspelden
29 november DSV|verzorgd leven, locatie Hospice
Vlietstede en Salem (Katwijk)
14 Johanniterspelden



ROB FECHNER gaat als dominee mee met de Johanniter vakantieweken en is ook de dominee van de kerstviering die voor (oud) vakantiegasten in Den Haag wordt georganiseerd.

In 1994 woonde ik in een huisje op het landgoed Mariënwaerd van de familie van Verschuer. Mevrouw van Verschuer was iemand van het eerste uur bij de Johanniter vakantieweken. Ik vermoed daarom dat ik via die weg werd gevraagd om ook een keertje mee te gaan. Ik dacht: Ik laat me verrassen! Het bleek een geweldige ervaring te zijn. In die tijd werkte ik als legerpredikant. Daar had ik dagelijks te maken met superf fitte mensen, voor wie alles in principe mogelijk was en die ervoor kozen om uitgezonden te worden naar een oorlogsgebied. Nù had ik ineens mensen tegenover me voor wie de mogelijkheden in het leven zeer beperkt waren, maar desondanks toch het maximale eruit probeerden te halen! Een bijzonder contrast, dat mijn werk als dominee heeft beïnvloedt. Ook het contact met de gasten heeft me veel gegeven, je kunt zo veel van hen leren. Als je echt aandacht hebt, hoor je Het Verhaal; hoe iemand in het leven staat, omgaat met zijn of haar beperkingen. Het gaat niet alleen om die extra pil of een nieuwe rolstoel, mensen zoeken ondanks alles steeds naar zingeving. In de gesprekken hierover probeer ik zoveel mogelijk aan te sluiten bij wat zij me vertellen. Heel bijzonder is dat ik een deel van de gasten terugzie bij de kerstviering die de Commanderie in de Haagse Club organiseert. Als dominee vertel ik dan over de geboorte van Jezus, over een wereld die anders wordt, over een andere werkelijkheid in de dagelijkse werkelijkheid. Het Kerstevangelie brengt een universele boodschap van licht in de duisternis. Hoe diep die duisternis is verschilt van mens tot mens. Soms zegt iemand: 'Ik ga alleen maar achteruit, ik krijg daarom steeds meer moeite met die boodschap!' En een ander zegt: 'Mij gaat dat juist steeds gemakkelijker af.' Het enige wat ik dan hoeft te doen, is deze twee mensen aan elkaar te koppelen en te luisteren wat er gebeurt. Dat is heel inspirerend. Het gaat bij zo'n kerstviering trouwens niet alleen om het verhaal. Het gaat óók om de zelfgebakken koekjes, de versiering, de haard die brandt, de aandacht voor elkaar. Die aandacht is ook de grote kracht van de vakantieweken. Je ziet de mensen daardoor opbloeien! De eerste dagen zitten sommigen tijdens de maaltijden te eten tegen de klok, omdat er kennelijk in de zorginstelling waar ze wonen vaak onvoldoende tijd is om te eten. Na een paar dagen ontspannen ze en genieten ze vooral van de gezelligheid aan tafel. Op basis van mijn ervaringen in de vakantieweken zeg ik: het kan wél, de wereld kan er écht anders uitzien. Als alle neuzen dezelfde kant opstaan, dan kun je een andere wereld maken. Met elkaar.  KATINKA KERSTING

