

UITGAVE VAN JOHANNITER NEDERLAND

Contact blad



Een  bloemetje
voor jou

nr **163**
september 2020

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, Joost Röselaers

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

Sabrina Luthjens, 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 werkt mét mensen vóór mensen.

Onze vrijwilligers zetten zich in voor diegenen die door ziekte, ouderdom, een beperking of sociaal isolement minder vanzelfsprekend kunnen meedoen in de samenleving. Wij nemen praktisch drempels weg, zorgen voor plezierige momenten en creëren een breed scala aan ontmoetingen. Hiermee verrijken wij het leven van alle betrokkenen. In onze visie moet hulp geven en hulp ontvangen vanzelfsprekend zijn.



Van de redactie

Beste lezer,

Het is niet gewoon dat we onze contacten beperken tot (beeld) bellen en ontmoetingen met afstandsbeperkingen. Geen hartelijke omhelzingen, geen warme hand, steeds opletten dat we ons houden aan die richtlijnen. Richtlijnen die voor iedereen nieuw waren en tot verwarring, verdriet en boosheid konden leiden. Velen van ons ervaren het gemis aan contact met familie en vrienden. Sommigen van ons hebben afscheid moeten nemen van dierbaren. Ons hart gaat dan ook uit naar iedereen die het in deze tijden zwaar heeft.

Wat ook niet gewoon is, zijn de creativiteit, saamhorigheid en daadkracht die opeens overal zichtbaar werden. De enorme wil om er, ondanks alle beperkingen, toch iets van te maken. Dit heeft mij als directeur van Johanniter Nederland enorm in het hart getroffen. Ik ben onder de indruk van alle nieuwe initiatieven die ik via Facebook en andere kanalen voorbij heb zien komen. We zetten ons gezamenlijk in om toch, op een andere manier, iets voor kwetsbare mensen te betekenen. Ik ben ook trots op ons eigen team en de Johanniter vrijwilligers die zich hebben ingezet voor onze extra acties.

Daarom ben ik blij dat u in dit *Contactblad* veel voorbeelden krijgt van inspirerende en hartverwarmende initiatieven.

Ik wens u veel leesplezier en een mooie voortzetting van de zomer toe!

LIDWIEN VAN DER REEP

Inhoudsopgave

Brieven schrijven

De Coronatijd heeft een beroep gedaan op onze creativiteit. We werden uitgedaagd om onze dagen anders in te vullen, en met name om op andere wijzen met elkaar te communiceren. Het werk van een predikant veranderde radicaal. Diensten gingen online, gespreksgroepen via Skype en Zoom en pastoraat via telefoon en e-mail. Ik ontdekte voor pastoraat nog een ander communicatiemiddel: brieven schrijven!

Gluren bij de burens

De vrijwilligers van de Amsterdamse voedselbank hebben in de afgelopen maanden dag en nacht gewerkt. Want toen de coronacrisis uitbrak, steeg het aantal klanten snel met maar liefst dertig procent terwijl een belangrijk deel van de vrijwilligers in een risicogroep zat en dus niet kon helpen.

Laat u ons meegenieten?

De laatste maanden brachten we veelal thuis door. Zolder, schuur, inrichting en inhoud van kasten werden kritisch bekeken. Schoonmaak, schilderwerk, een nieuw behangetje, het klusje dat al zo lang lag te wachten... we hadden er nu en we namen er de tijd voor. En... er was ook meer aandacht voor het koken en bakken. Nieuwe recepten probeerden we uit, maar ook oude werden tevoorschijn gehaald en weer in ere hersteld!



En verder

4 Wat deden we we • 8 Internationaal • 12 Van twee kanten •
15 Afscheid en nieuw begin • 18 Ruim een halve eeuw vrijwilliger •
20 Te doen in • 22 Ingezonden • 23 Korte berichten • 24 In contact met

➤ Wat deden we wél?

Sinds half maart leeft de wereld in een geheel andere context. Ook wij als stichting moesten met de Coronacrisis omgaan. Vanwege de maatregelen werden reguliere activiteiten van Johanniter Nederland stopgezet. Maar we zochten en vonden wat we wél konden doen.

De hulpgroepen konden niet worden bezocht, de zorgvakanties werden geannuleerd, de Johanniter-bussen stonden nagenoeg stil en de vrijwilligers konden hun werk in zorginstellingen niet doen. En dat, terwijl juist in deze periode kwetsbare ouderen extra behoefte hadden aan aandacht en afleiding. Hoewel we zelf in het begin ook moesten omschakelen naar thuiswerken en dagelijks overleg in eerste instantie lastiger was, wilden we van meet af aan toch iets voor hen betekenen.

Allereerst hebben wij alle vrijwilligerscoördinatoren van de Johanniter vrijwilligersgroepen gebeld. Om te vragen hoe het gaat, aandacht te geven aan hun moeilijke situatie, te luisteren naar hun uitdagingen, informatie van de verschillende coördinatoren met elkaar te delen én om te vragen of we iets konden doen.

Kaartenactie

De coördinatoren gaven aan dat bewoners en cliënten zich eenzaam en geïsoleerd voelden en behoefte hadden aan een blijk van aandacht. Meteen in maart zijn wij daarom op zoek gegaan naar een ontwerp bureau dat ansichtkaarten voor ons wilde ontwerpen. Binnen enkele dagen kregen we kosteloos acht leuke ontwerpen voor onze actie. Tegen gereduceerd tarief werden 10.000 kaarten gedrukt bij de drukker van het *Contactblad*. U ontving er een bij het vorige nummer, met het verzoek deze aan iemand toe te sturen.

Vervolgens hebben we alle vrijwilligerscoördinatoren de mogelijkheid geboden zoveel kaarten

te bestellen als ze nodig hadden. Daar is massaal op gereageerd. Wij hebben duizenden kaartjes als pakketjes verstuurd naar de zorginstellingen. Via e-mails en berichten op Facebook hebben wij vernomen dat de kaarten op meerdere manieren zijn ingezet. (Thuiszittende) vrijwilligers schreven kaartjes aan bewoners, aan mensen in de wijk, aan andere vrijwilligers en aan zorgpersoneel. Soms werden de kaarten persoonlijk rondgebracht. Bij meerdere instellingen werden de kaarten door bewoners aan de vrijwilligers gestuurd, die in deze periode zo gemist werden.

Ook alle gasten van de Johanniter vakanties ontvingen een kaartje. Voor velen van hen kon de geplande vakantie niet doorgaan. Om deze mensen te laten weten dat we ze niet zijn vergeten, hebben alle medewerkers kaarten geschreven met een persoonlijk tekstje. Dat was een hele klus, want we kennen zo'n 250 vakantieguesten. De medewerkers hebben bovendien een gedeelte van het schrijven van deze kaarten in hun vrije tijd gedaan. We kregen veel ontroerende en hartverwarmende reacties.

Belservice

Al snel na het uitbreken van de crisis moesten wij de eerste Johanniter vakanties annuleren. Met pijn in ons hart, want onze vakantieguesten – op leeftijd en

met een zorgvraag – behoren tot de doelgroepen die het hardst getroffen werden. De vakantie waar ze naar uitkeken werd hen nu ook nog ontnegd. Het is dan ook logisch dat onze aandacht direct naar deze mensen uitging. Wij riepen onze vakantie-vrijwilligers op om zich aan te melden voor een belservice en hieraan gaven velen gehoor. Zij werden gekoppeld aan een of meerdere vakantieguesten om ze geregeld op te bellen. Vooraf ontvingen de vrijwilligers advies over het bewaken van de eigen grenzen en handvatten voor het voeren van een zinvol gesprek. Inmiddels wordt nu bijna de helft van onze vakantieguesten gebeld door vele tientallen vrijwilligers. Ook bestuursleden en medewerkers die vakantieguesten kennen, bellen mee. Het is zeer dankbaar en goed werk, de impact die een dergelijk telefoontje heeft is enorm.

Oranje Helpers

Wij gingen een samenwerking aan met de Oranje Helpers, een landelijk netwerk dat jongeren stimuleert zich belangeloos in te zetten voor ouderen. Onze rol in de samenwerking is vooral om zorginstellingen uit ons netwerk te koppelen aan de Oranje Helpers. Daardoor konden uiteenlopende verzoeken doorlopend bij de jonge vrijwilligers worden uitgezet. Zo werden er buitenvoorstellingen gerealiseerd en werden er kleurplaten voor bewoners gemaakt. In Arnhem maakten middelbare scho-

lieren grootletterpuzzels die ze zelf naar een locatie van de DrieGastenhuisenGroep brachten.

Digitale wenskaarten

Contact, aandacht voor elkaar, zeker gezien de uitdagingen waar we nog steeds voor staan, dat is ook in ons netwerk van groot belang. Weten dat je niet vergeten wordt, ook al kunnen we elkaar niet zien en is het reguliere vrijwilligerswerk niet mogelijk. Reden voor Johanniter Nederland om vele relaties een persoonlijke e-mail te sturen met een zelfgemaakte digitale kaart, voorzien van een persoonlijke tekst.

En nu

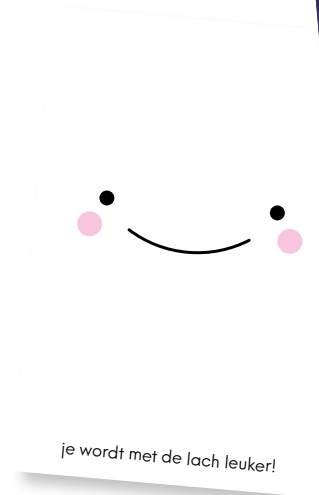
We weten nog niet hoe het verder zal gaan. Vast staat dat we ons zullen blijven inzetten met extra acties zolang het reguliere werk niet mogelijk is. En wij zijn niet de enigen. Telkens blijkt weer hoe velen, binnen de begrensde mogelijkheden, zich inzetten om de huidige situatie voor kwetsbare mensen zo dragelijk mogelijk te maken. Naast al het verdriet, vieren inventiviteit, saamhorigheid en daadkracht hoogtij. ➤

KATINKA KERSTING

Deze acties zijn mede mogelijk gemaakt door RCOAK.

RCOAK

Roomsch Catholijk Oude Armen Kantoor



► Brieven schrijven

De Coronatijd heeft een beroep gedaan op onze creativiteit. We werden uitgedaagd om onze dagen anders in te vullen, en met name om op andere wijzen met elkaar te communiceren.

Het werk van een predikant veranderde radicaal. Diensten gingen online, gespreksgroepen via Skype en Zoom en pastoraat via telefoon en e-mail. Ik ontdekte voor pastoraat nog een ander communicatiemiddel: brieven schrijven!

Elke maandagochtend stuurde ik een vijftiental brieven. In eerste instantie naar mensen zonder e-mail, maar de groep breidde zich langzaam uit. Er ontstonden levendige briefwisselingen. De brieven werden vaak in etappes geschreven, als een dagboek. En die sfeer had het ook, een reflectie met enige afstand van de waan van de dag. Het ging een spaak dieper dan bijvoorbeeld mailcontact. Het was in zekere zin waardevoller.

Wat maakt het brieven schrijven zoveel waardevoller? Allereerst, de aandacht die erin is gestoken. Ik moet denken aan een uitspraak uit een van mijn favoriete boeken, 'De Kleine Prins' van Antoine de Saint-Exupéry. De vos zegt daarin tegen de kleine prins: *Dit is mijn geheim. Het is heel eenvoudig: alleen met je hart kun je goed zien. Wat echt belangrijk is, kun je niet zien met je ogen. Al de tijd die je aan je roos besteedt, maakt je roos juist zo belangrijk.* Een brief schrijf je niet zomaar, zoals je dat terloops met een e-mail kunt doen. Je gaat ervoor zitten, je neemt de tijd om te schrijven, stopt de brief in een envelop en brengt hem naar de brievenbus. Al die tijd die je eraan besteedt maakt de brief zo belangrijk!

Met deze herwaardering van het brieven schrijven roei ik tegen de stroom in. De handgeschreven brief gaat immers verdwijnen. De postzegels worden duurder omdat er minder brieven geschreven worden. En de verleiding van de snelle e-mail is groot. Het bespaart een hoop tijd, geld en papier.

Wat daarmee ook lijkt te verdwijnen is het handschrift en dat veroorzaakt mijn nostalgische gevoel.

Handschriften zijn mij dierbaar. Schrijven is een prachtige menselijke vaardigheid. Elk handschrift is uniek. Er zijn er vele die ik direct herken, soms na jaren. Rutger Kopland schreef het gedicht *Zijn brieven* en ik citeer een paar regels:

*Dit zijn zijn brieven, ze ruiken naar
oud papier, de inkt is grijs.*

*Ja, zo was zijn handschrift,
zo zagen zijn brieven er altijd uit, dit was hij.*

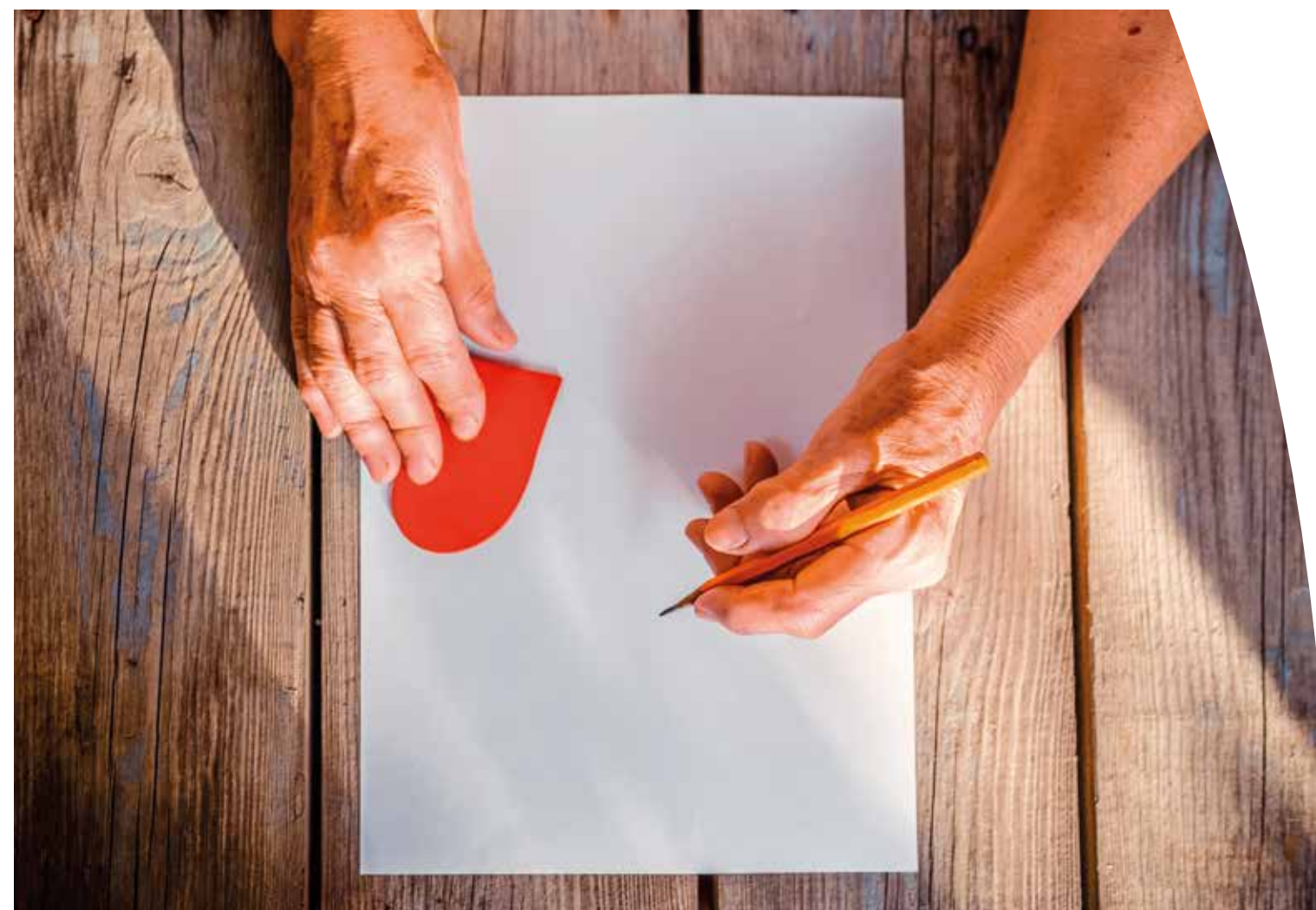
*Schrijven is uitvinden wat er in je leeft.
Op dit papier heeft hij dat geprobeerd.*

*Dit is wat hij met zijn hand maakte,
deze letters, ze zijn zo van hemzelf dat hij terugkeert –*

*hij is er weer met zijn gezicht, zijn stem, zijn handen,
een glas, een sigaret
en tegelijk is het niets anders dan papier dat verstofft,
inkt die verbleekt.*

Het handschrift heeft iets eigens dat het elektronische schrift nooit kan krijgen. Een van de brieven die ik ontving begon met: 'Ik ga je schrijven want op de laptop kan ik niet denken.'

Een ander aspect dat mij een gevaar van verarming lijkt in te houden op de elektronische weg is de houdbaarheid van de persoonlijke brieven. In de mooie rubriek van *Trouw Naschrift*, waarin levensverhalen worden verteld, stond het verhaal van een oude vrouw die in een schoenendoos de brieven van haar vroeg overleden geliefde had bewaard. Ik was verrast, want ik had net een uitvaartdienst geleid van een vrouw die al haar brieven bewaard had in een schoenendoos. Er waren brieven bij uit haar studententijd, van en naar haar ouders, brieven die getuigen van hechte vriendschappen



*Het handschrift heeft iets eigens
dat het elektronische schrift nooit kan krijgen.*

en liefde, brieven van verre reizen, ontvangen of zelf geschreven. Het zijn niet alleen mooie herinneringen, maar het geeft ook een prachtig tijdsbeeld. Later waren er dierbare brieven bij de dood van haar ouders, allemaal bewaard. Hoe gaat dat met e-mails? Worden die bewaard en hoe dan? Ga je die na vijftig jaar nog lezen? Of zelfs na tien jaar? Ik lees graag biografieën. Deze zijn vaak gebaseerd op brieven. Hoe gaan de toekomstige biografen dat doen? Gaan wij wel zorgvuldig genoeg om met onze e-mails? En is het ook niet zo, dat een e-mail, als je niet oppast, veel toegankelijker voor een ander is dan een geschreven brief in een envelop? Daar kennen we tenslotte het briefgeheim: een brief aan een ander lees je niet. Wat is nu te overwegen in deze situatie?

Wat dit alles mij duidelijk maakt: de samenleving verandert snel en in één mensenleven. Zeker niet alleen de ouderen voelen en ervaren dat persoonlijk, het geldt voor ons allemaal. Op bijna alle terreinen van ons leven verliezen we wel iets wat we waardevol vonden. Het is de kunst het nieuwe in je leven een plaats te geven. Voor ons geloven en ons kerk-zijn geldt dat natuurlijk ook. Er zijn nieuwe ontwikkelingen (zeker in deze coronatijd) en er wordt anders over geloven gepraat en gecommuniceerd. Het is een prachtige opdracht die Paulus ons in een brief – ja een brief! – geeft (1Thessalonicenzen 5, vers 21): *Onderzoekt alle dingen en behoudt het goede!* 📖

JOOST RÖSELAERS

Hulp tijdens de pandemie

Tijdens de pandemie hebben de Europese Johanniter organisaties op veel vlakken een belangrijke bijdrage geleverd. Zowel in de zorg als ter ondersteuning van kwetsbare groepen. De jarenlang opgebouwde kennis en ervaring, alsmede de snelle wendbaarheid van de organisaties blijken hierbij van grote waarde.

Luchtambulance

Johanniter Luftrettung heeft zich in 2013 gespecialiseerd in vervoer van besmettelijke patiënten met intensieve zorgbehoefte. De Luftrettung heeft sinds die tijd als eerste het IsoArk infectievervoersysteem toegepast op reddings- en traumahelikopters, om het snelste vervoer, hoog opgeleid personeel en ononderbroken voortzetting van intensive care te kunnen bieden. Met twee helikopters heeft de organisatie zo'n 25 patiënten vervoerd bij wie corona was vastgesteld of werd vermoed.

Beldienst

De afgelopen tijd voelen veel mensen zich eenzaam en ze missen de sociale contacten en gesprekken. Dan zijn er momenten waarop een luisterend oor enorm veel helpt. Johanniter Duitsland biedt een beldienst aan om mensen zich niet alleen te laten voelen en ook St John Ambulance Guernsey heeft zo'n dienst voor de eilandbewoners. In beide gevallen is de lijn anoniem en vrij toegankelijk voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek.

Informatievoorziening

Als onderdeel van vluchtelingen hulp- en integratieactiviteiten heeft Johanniter Duitsland algemene informatie over het coronavirus in verschillende talen opgesteld. Deze dient als aanvulling op de officiële informatie. De informatiebladen zijn vertaald in samenwerking met het Ethno-Medizinisches Zentrum in Hannover en worden indien nodig aangepast. De informatie is in twaalf talen beschikbaar (Arabisch, Engels, Dari-Perzisch, Farsi-Perzisch, Frans, Duits, Italiaans, Koerdisch, Russisch, Spaans, Tigrinya en Turks).

Mondkapjeskit

In samenwerking met een stoffenwinkel in Berlijn draagt Johanniter Duitsland op een creatieve manier



bij aan de behoefte aan beschermingsmiddelen. Startkits om zelfgemaakte mondkapjes te maken worden naar vrijwilligers verstuurd. Die stellen ze met eigen stoffen samen en sturen ze terug naar Johanniter Duitsland in de meegeleverde retourveloppen. Inmiddels zijn door zo'n 4.600 vrijwilligers bijna 100.000 mondkapjes gemaakt.

Medisch team

De Duitse Johanniterklinieken hebben een speciaal team met coronaexpertise samengesteld. In telefonische vergaderingen wordt onder meer overlegd

over strategisch inkopen van hulpmiddelen en de indeling van de ziekenhuizen en intensive care afdelingen. Patiënten waarvan wordt vermoed dat ze besmet zijn worden bij binnenkomst gescheiden van andere patiënten.

Thuiszorgondersteuning

Om basiszorg voor hoogrisicopatiënten door familieleden te ondersteunen biedt Johanniter Duitsland

een verpleegkundige coach aan. Deze familieleden dragen veel verantwoordelijkheid en dan is het erg fijn om op een coach terug te kunnen vallen. Ook worden er gratis online cursussen aangeboden, variërend van basis thuisverpleging tot dagelijkse zorg.

Apparatuur en goederen

S.O.G.IT in Italië is gestart met fondsenwerving voor speciale medische apparatuur tegen infectieziekten. Met behulp van verschillende lokale en internationale bedrijven kon een brancard die speciale bescherming aan medisch personeel biedt aange-

kocht worden, voor een ambulance van S.O.G.IT Settimo Torinese. Ook vergoedt S.O.G.IT aan vrijwilligers de kosten van medicijnen en voedingsmiddelen die ze bij de lokale bevolking op de stoep afleveren. Het St. John Rescue Corps Malta voorziet gezinnen van voedingsmiddelen in samenwerking met andere organisaties. Johanniter Duitsland ondersteunt de lokale voedselbank met vervoersmiddelen in Stade en deelt voedsel uit aan daklozen in Bremen en Aken. Ook helpen de vrijwilligers daar de risicogroepen, door voor hen boodschappen te doen.

Zorgondersteuning

Met ongeveer 8.500 vrijwilligers en een hulpambulancedienst, kan St John in Engeland indien nodig direct de National Health Service (NHS) ondersteunen. Zo worden in een pilot vrijwilligers op de eerste hulp in ziekenhuizen ingezet en ambulances met getraind personeel ter beschikking gesteld. 'We werken nauw samen met NHS en de National Ambulance Strategic Advisor om de gezondheidszorg te ondersteunen tijdens de pandemie', legt St John Ambulance's directeur Ambulance en Community Response, Craig Harman uit. Ook de vrijwilligers van het St. John Rescue Corps Malta ondersteunen vanaf de eerste besmettingen de overheid in de strijd tegen verspreiding van het virus. De vrijwilligers zijn verder betrokken bij het inzetten van brandweerkazernes ter ondersteuning van de afdeling Civiele Bescherming, ontsmettingsprocessen, vervoer en hulp aan kwetsbaren en ouderen.

Zorgcentrum

Om een eventuele toename van coronagevallen aan te kunnen, hebben Johanniter Oostenrijk en de Samariterbund in Wenen een nieuw zorgcentrum opgezet in een voormalig ziekenhuis. Het centrum biedt plek aan 61 personen. 'Het zorgcentrum is geen ziekenhuis en alleen bedoeld voor (vermoedelijk) besmette mensen die thuis niet in quarantaine kunnen. Patiënten worden toegewezen via de Wiener Berufsrettung', vertelt Johanniter directeur Robert Heindl. In het zorgcentrum werken in totaal dertig paramedici en verpleegkundigen, zowel voltijd als vrijwillig. 📍

DAVID VAN LENNEP

➤ Coronacrisis bij Voedselbank Amsterdam

De vrijwilligers van de Amsterdamse voedselbank hebben in de afgelopen maanden dag en nacht gewerkt. Want toen de coronacrisis uitbrak, steeg het aantal klanten snel met maar liefst dertig procent terwijl een belangrijk deel van de vrijwilligers in een risicogroep zat en dus niet kon helpen.

Eerst maar eens een breed verspreide misvatting rechtzetten. De Voedselbanken worden niet door goedbedoelende amateurs vanuit een garage gerund. Het kloppend hart van de Amsterdamse Voedselbank ligt midden in het industriegebied bij de Houthavens. Daar is, in een enorme loods, het regionaal distributiecentrum voor Noord-Holland en Flevoland gevestigd.

Omvangrijke organisatie

Bij de Amsterdamse voedselbank zijn ruim vierhonderd vrijwilligers actief. En wat echt bijzonder is: de hele organisatie bestaat uit vrijwilligers! Van het managementteam tot aan de intake medewerkers en de vrijwilligers die helpen bij de distributie en uitgifte van de pakketten. Iedereen draagt onbetaald een steentje bij.



In het distributiecentrum stellen vrijwilligers elke week meer dan zestienhonderd voedselpakketten voor Amsterdam samen. Die worden verdeeld over twaalf uitgiftepunten. In de voedselpakketten zit zoveel mogelijk gezond en gevarieerd voedsel. Al met al is het een organisatie die qua omvang en complexiteit wel wat heeft van de

thuisbezorgservice van Jumbo of Albert Heijn. Maar dan geheel gerund door vrijwilligers.

De Voedselbank Amsterdam heeft twaalf uitgiftepunten die verspreid zijn over de stad. Vanuit die uitgiftepunten worden ruim 3.900 Amsterdammers geholpen. Meer dan de helft bestaat uit thuiswonende minderjarigen.

De vele uitdagingen van corona

Toen half maart de coronacrisis losbarstte, barstte die ook los bij de Voedselbank Amsterdam. Van het ene op het andere moment werd men geconfronteerd met veel meer aanvragen. ZZP-ers die voor de crisis net genoeg werk hadden, verloren door de *lock-down* hun opdrachten en daarmee hun inkomsten. Ze kwamen daardoor acuut in financiële problemen. De toestroom van nieuwe klanten was zo groot dat in de afgelopen drie maanden het aantal met vijftig procent steeg.

Die stijging zorgde voor een enorme uitdaging. Nieuwe klanten moeten via een intake procedure beoordeeld worden. Dat is een heel persoonlijk gesprek waarin je moet bewijzen dat je hulp nodig hebt. De voedselbank hanteert de landelijke regels en criteria. Die gaan uit van een normbedrag voor een alleenstaande zonder kinderen van € 230,- per maand. Het normbedrag is het bedrag dat een huishouden overhoudt om van te leven na aftrek van vaste lasten. Dus het bedrag dat besteed kan worden aan eten, kleding, huishoudelijke uitgaven en sport. Voor Corona gebeurde de intake op locatie in de wijk. Nu moest dat telefonisch. Dat was een hele uitdaging. Gelukkig kon er worden samengewerkt met de Amsterdamse maatschappelijke dienstverleners.



Iedereen draagt onbetaald een steentje bij.

Die toestroom leverde een tweede uitdaging op: zorgen voor voldoende producten voor de pakketten. Omdat de horeca ook ineens dicht moest, was er even een piek in aanbod van versproducten. De telefoon stond roodgloeiend. De Voedselbank Amsterdam kreeg ook spullen van cruiseschepen, van het Concertgebouw en van het casino. Maar lang niet al de aangeboden producten konden in pakketten verwerkt worden. Een tienliter emmer met mayonaise of een horecaverpakking met dertig stuks kun je niet in voedselpakketten stoppen. Tegenover de toename van tijdelijk aanbod stond echter dat het aanbod van artikelen uit de supermarkten naar een dieptepunt zonk omdat er veel gehamsterd werd. Vooral de langer houdbare producten werden daardoor veel minder aangeboden. Vraag en aanbod sloten niet altijd op elkaar aan.

En er was nog een derde uitdaging; een gebrek aan vrijwilligers. Veel van de vrijwilligers zijn 65-plusser en liepen door hun leeftijd een extra risico. Hierdoor waren er te weinig handjes. Een klein geluk was dat een

deel van de vrijwilligers wat meer tijd had. Bij de Voedselbank Amsterdam zijn naast de gepensioneerden namelijk ook mensen met een baan en studenten actief. In het begin van de *lock-down* had een deel van hen meer tijd omdat er bijvoorbeeld geen colleges meer werden gegeven of de kantoorwerkzaamheden minder waren of flexibeler in te delen.

Kortom de eerste anderhalve maand van de *lock-down* moesten bij de Amsterdamse voedselbank alle zeilen worden bij gezet. Er was echt sprake van een crisissituatie. Veel voedselbanken in Nederland moesten zelfs tijdelijk hun deuren sluiten omdat er te weinig voedsel was en de veiligheid van vrijwilligers en klanten niet gegarandeerd kon worden. Er waren voedselbanken die de pakketten 'contactloos' thuis gingen bezorgen. Sluiten of bezorgen hoefde in Amsterdam gelukkig niet. Dankzij de enorme inzet van alle vrijwilligers. ➤

KAREL GREVEN



In deze rubriek zetten we het verhaal van een vrijwilliger naast het verhaal van iemand voor wie deze vrijwilliger zich inzet.

➤ Samen

Op 12 maart om 18.00 uur ging Nederland in lockdown. Ons dagelijkse leven stond op z'n kop, alles veranderde door COVID-19. Zorgmedewerkers kregen opeens de belangstelling die zij altijd al verdienden. Hun onvermoeibare inzet hielp mee om het virus in te dammen. Daarvoor betaalden zij een hoge prijs, zowel fysiek als emotioneel.

Nu we geleidelijk aan in wat rustiger vaarwater komen, nemen we de tijd om terug te kijken. Een terugblik waarin 'samen' centraal staat.

We gingen naar het Johannes Hospitium in De Ronde Venen en spraken daar met Coördinator Vrijwilligers Jolanda Doornbos. Het hospice ligt in een woonwijk in Wilnis, pal tegenover een basisschool. Een bijzondere plek. In het volgende nummer van het *Contactblad* vertellen we daar graag meer over.

Hoe het was

Jolanda: 'In ons hospice hebben wij plaats voor zes bewoners. Wij zeggen 'bewoners', want hun kamer in de laatste levensfase is hun 'thuis' en wij, artsen, verpleegkundigen en vrijwilligers zijn daar te gast. Wij werken met 116 vrijwilligers, 95 vrouwen en 21 mannen uit diverse culturen. De jongste komt net van school en doet bij ons een tussenjaar, de oudste is ver in de zeventig. De gemiddelde leeftijd is 67 jaar. De deur staat altijd wagenwijd open voor iedereen, gasten van de bewoners kunnen blijven slapen. In de gezellige familiekamer is iedereen welkom.'

Hoe het werd

'Van het ene op het andere moment mochten we het bezoek, maximaal één persoon of een echtpaar, alleen nog maar toelaten in de kamer van de bewoner. De huiskamer kon niet meer gebruikt worden. Het toilet werd na ieder bezoek schoon gemaakt. En we moesten afstand houden, liefelijk

contact kon niet meer. Dat was en is nog steeds het moeilijkste van alles. We vonden dat we daarmee de bewoner en familie tekortdeden. Gelukkig ervaaarde de familie dat niet zo, zij voelde alleen de warme zorg die wij boden, ondanks alles. Het was voor ons allemaal een voortdurende worsteling tussen gezond verstand en gevoel, gelukkig konden we in de laatste fase iets meer toestaan. We gingen terug naar vier, later twee bedden. Dat kon niet anders, want onze oudere kwetsbare zorgvrijwilligers (zij ondersteunen de verpleegkundige aan het bed met niet-medische handelingen) bleven thuis. In mei waren er nog maar 15 van de 56 inzetbaar. Een aantal verpleegkundigen raakte met corona besmet, hoe dat kon blijft een vraag. Heel pijnlijk, maar daardoor moesten we nog voorzichtiger worden.'

Hoe het nu is

'Begin juni zijn we met de opstart begonnen. De helft van de vrijwilligers is beschikbaar, anderen voelen zich nog te kwetsbaar. Het huis is aangepast aan de 1,5 meter, er zijn beschermingsmiddelen voor de lichamelijke zorg en we letten extra op hygiëne. Alles volgens de RIVM richtlijnen. De bezoekersregeling is aangepast naar tweemaal twee bezoekers per dag. In de laatste fase bieden we iedereen de gelegenheid om afscheid te nemen. Hadden we voorheen een wachtlijst, op dit moment hebben we nog drie bedden leeg staan. Dat is ook het landelijke beeld. Een belangrijke oorzaak daarvan is toch wel de bezoekersregeling, ook biedt thuiswerken meer mogelijkheden om iets voor de familie te betekenen.'



Stilte ruimte

'Afstand houden op deze plek blijft lastig. Vergeet niet, wij hebben in de laatste levensfase met onze zorg en aandacht een zeer intieme band met de bewoner.'

Jolanda Doornbos,
coördinator vrijwilligers

Afstand

'Afstand houden op deze plek blijft lastig. Vergeet niet, wij hebben in de laatste levensfase met onze zorg en aandacht een zeer intieme band met de bewoner. Wanneer die overlijdt voelt dat soms als een persoonlijk verlies. Dat ervaren we allemaal zo. En hoe mooi is het dan als je elkaar kunt troosten, een arm om een schouder kan slaan. Toch zijn we dankbaar dat we het werk hier weer kunnen oppakken, dat we ons weer nuttig kunnen maken. De waardering voor onze liefdevolle zorg wordt ons telkens weer door de familie bevestigd. Maar elkaar troosten en condoleren op afstand zal nooit wennen!'





Koffiedrinken op 1,5 meter...



Een bewoner

In het Johannes Hospitium mocht ik over de Corona beperkingen een paar vragen stellen aan een bewoner, de heer B. Zijn familie vroeg wel mijn bezoekje niet te lang te maken om meneer niet te veel te vermoeien.

Bij binnenkomst werd ik hartelijk door de heer B. verwelkomd en nog voordat ik in de gelegenheid was een vraag te stellen, nam hij met een heldere blik en krachtige stem het woord over het onderwerp dat hem zo na aan het hart ligt: oecumene.

‘Mijn hele leven ben ik een voorvechter van de oecumene geweest. We lezen samen in één bijbel, we belijden één Heer, we hebben voor een deel dezelfde rituelen. Er zijn meer overeenkomsten dan verschillen. Ik ben een bewonderaar van dominee Huub Oosterhuis en dominee Nico ter Linden. Bij ons wordt in de Rooms Katholieke kerk op Goede Vrijdag geen mis opgedragen. Ik heb me toen gemengd onder de protestantse gelovigen in de Westerkerk in Amsterdam, een dienst met brood en wijn. Dat werd mijn kleine stapje op weg naar de eenheid waaraan we moeten blijven werken. De verschillen zijn kleiner dan we denken. Rowan Williams, voorheen Anglicaans aartsbisschop van

Canterbury schrijft theologische boeken die we als Rooms Katholiek zo kunnen onderschrijven. Ik acht de kansen op hereniging reëel, al zal ik dat niet meer meemaken... Daarom vind ik het jammer dat de Johanniters (protestant) zich afgesplitst hebben van de Maltezers (katholiek) terwijl zij hetzelfde doel nastreven. Waarom gaan zij niet weer samen?’

‘Ik word nu moe...’ maar desondanks vertelde hij verder en moest ik toch ter wille van hem het gesprek beëindigen. Bij het afscheid gaf ik hem het Johanniter jubileumboek. ‘Mevrouw, wat doet u mij daar een plezier mee, daar ga ik meteen in lezen!’

Na dit bezielende ‘college’ trof ik buiten zijn dochter. ‘Was mijn vader nog in staat uw vragen te beantwoorden?’ vroeg ze. ‘Morgen wordt hij 91 en het is zeer de vraag of hij dat nog gaat meemaken...’

JOKE BOS



Afscheid en nieuw begin

‘Deze mens heeft zich verwonderd, mateloos verwonderd over vogels, bloemen, bomen. Over de lente, over de herfst. Over het gewoonste, een schaduw, een lichtval, een groet, een glimlach. Heeft liefgehad, een vrouw, kinderen, kleinkinderen. De mensen om zich heen. Hartverwarmend geweest. Heeft gelachen en gehuild, gehoopt en gewanhoopt, gezongen en geschreeuwd. Is wijzer geworden, steeds vertrouwder met het geheim. Heeft geleefd met huid en haar, geloofd met hart en ziel. Kan rustig sterven. Is mens geweest.’

Deze tekst werd uitgesproken tijdens de uitvaart van een alom gerespecteerd man, gezond, die binnen enkele dagen bezweek aan Corona. Gestorven zonder zijn geliefden, daarvoor ging het te snel. Zijn dochter mocht van de autoriteiten één dag uit Parijs overkomen, een dag naast de kist en dan weer terug. Honderden rouwbrieven werden verstuurd, geen condoleance, geen afscheidsdienst, bij de begrafenis waren alleen zijn vrouw en kinderen aanwezig, op afstand. Naaste familie uit de Brabantse pandemiehaard werd niet uitgenodigd. Na de begrafenis ging ieder zijns weegs. ‘s Avonds zat de weduwe thuis, alleen...

Een voorval uit het leed, dat COVID-19 heet. Nu (eind juni) is het op straat weer gezellig druk. Velen houden nog afstand, maar toch overheerst het gevoel dat

die angstige, onwerkelijke periode achter ons ligt. Restaurants en terrassen zijn weer open, de meeste Europese grenzen ook, we maken weer vakantieplannen. Massale opkomst bij demonstraties, tot op heden zonder besmettingen. We gaan weer met het openbaar vervoer, weliswaar met mondkapje en velen aarzelen zelfs niet om met driehonderd mondkapjes urenlang vliegvlagen te maken. De kritiek rond beperkende maatregelen zwelt aan, we willen weer terug naar het ‘oude normaal’, we zijn klaar met de lockdown, hoe intelligent die ook was.

Zijn we de menselijke drama’s die ons nog maar kort geleden overspoelden nu al vergeten? Maar degenen die corona zelf, of in hun naaste omgeving meemaakten, worden nog dagelijks met de gevolgen geconfronteerd.

COVID-19 blijft ons bedreigen, net zo lang totdat een vaccin of medicijn gevonden is. Met elkaar moeten we een nieuwe samenleving vormgeven, waarin de zorg voor elkaar en voor onszelf centraal staat. De lessen die al die slachtoffers en zorgverleners ons leerden, moeten we ter harte blijven nemen. Laten we met elkaar zorgvuldig op weg gaan naar een nieuw begin, elkaar de kans geven om mens te zijn!

JOKE BOS

▶ Laat u ons meegenieten?

De laatste maanden brachten we veelal thuis door. Zolder, schuur, inrichting en inhoud van kasten werden kritisch bekeken. Schoonmaak, schilderwerk, een nieuw behangetje, het klusje dat al zo lang lag te wachten ... we hadden er nu en we namen er de tijd voor. Nieuwe recepten probeerden we uit, maar ook oude werden tevoorschijn gehaald en weer in ere hersteld!

We kwamen in contact met een heer op leeftijd, meneer Bakker (geen grap). Hij vertelde dat hij zeker geen keukenprins is, maar hij is er wel trots op dat nog steeds op iedere verjaardag of feestelijke gebeurtenis in het gezin papa's, later opa's appeltaart bovenaan het verlanglijstje staat. Het is een eenvoudig recept, hij kreeg het ooit van zijn moeder, maar het bijzondere zit hem erin dat de korst knapperig is. Met plezier wil hij dit recept aan u doorgeven.

We namen dit aanbod graag aan, we probeerden het uit en... inderdaad, deze appeltaart is overheerlijk! Dit bracht ons op de volgende vraag.

Heeft u ook zo'n oud of geliefd gezinsrecept, liefst niet te ingewikkeld, dat u met de lezers van het *Contactblad* wilt delen? Het mag van alles zijn, gebak, soep, hapje, voor- of hoofdgerecht, toetje... elk gerecht is welkom.

Kunt u bij uw recept een foto voegen (met uzelf erbij, maar hoeft niet) dan plaatsen we dat graag. Wij zien uw inzendingen graag komen via kersting@johanniter.nl of via post: Johanniter Nederland, Lange Voorhout 48, 2514 EG Den Haag.

Maar nu eerst meneer Bakkers appeltaart voor een springvorm van ca 20 cm middellijn (omdat hij niet zo'n zoetekauw is, beperkte hij het gebruik van suiker, wat, volgens hem, niemand merkte).



Opa Bakkers appeltaart

Voor het deeg:

250 gram bloem
75 gram havermout
190 gram roomboter
80 gram witte basterdsuiker
2 pakjes vanillesuiker
De fijngeraspte schil van een goed schoongeboende (biologische) citroen
1 ei
snufje zout

Voor de vulling:

appelen, liefst goudrenetten, elstar of jonagold
1 eetlepel suiker
kaneel
ca. 125 gram gewelde rozijnen
2 eetlepels aardbeienjam

- ▶ Rozijnen wassen, aan de kook brengen met wat water, warmtebron uit en laten staan.
- ▶ Appelen schillen, klokhuis verwijderen en in schijfjes snijden.
- ▶ Bodem springvorm bekleden met bakpapier, stukje papier uit laten steken om lekken appelvocht in de oven te voorkomen, rand springvorm invetten.
- ▶ Bloem, havermout, in stukjes gesneden boter, suiker, vanillesuiker, ei, citroenschil en zout in een kom tot een soepele deegbal kneden.
- ▶ Met ongeveer 2/3 van het deeg de bodem en rand van de vorm bekleden.
- ▶ Gewelde rozijnen afgieten door een zeef.
- ▶ Verdeel de jam gelijkmatig over de deegbodem.
- ▶ Leg hierop netjes een laag appelschijfjes, verdeel hierover 1/3 deel van de rozijnen en bestrooi het geheel met wat kaneel. Herhaal dit nog twee keer, over de derde laag ook een eetlepel suiker verdelen.



- ▶ Van de rest van het deeg een netwerk maken. Dat kan door het werkblad met bloem te bestuiven en het deeg uit te rollen en daar deegrepen van te snijden, of met de hand lange slierten te rollen en die op het werkblad plat te drukken. Als laatste een deegreep op de rand van de taart waarin met een vork een kleine versiering wordt aangebracht als finishing touch.
- ▶ Bakken in een voorverwarmde oven op 180 graden, reken daarvoor ongeveer een uur, de taart moet donker goudbruin zijn. Daarna nog 10 minuten op 150 graden om de appelen na te laten garen, waardoor de vulling wat smeuïger wordt. Warm eten met ijs of na afkoeling bestrooien met poedersuiker. ▶

JOKE BOS





➤ Ruim een halve eeuw vrijwilliger

Theo Biesma is al 55 jaar vrijwillig organist bij de weeksluiting in Rustoord, een verzorgingshuis in Lisse met een Johanniter vrijwilligersgroep. Omdat het uniek is dat een vrijwilliger zo lang trouw is aan een organisatie legde vrijwilligerscoördinator

José Groenveld hem een aantal vragen voor.

Waar is je liefde voor de orgelmuziek ontstaan?

De liefde voor muziek is min of meer thuis in de pastorie begonnen. Wij moesten een instrument kunnen bespelen, of dat nou orgel (toentertijd een harmonium), fluit, of wat anders was. Ik koos niet, maar mijn vader koos voor mij! De liefde is later met het klimmen der jaren gekomen.

Heb je een orgelopleiding gevolgd of heeft iemand het je aangeleerd?

Ja en nee. Ik heb geen opleiding gevolgd tot kerkorganist, maar ben gewoon thuis begonnen, met hulp van een amateurorganist. De eerste orgellessen waren het leren van de toonladders, later kwam de improvisatie erbij. Dat heeft mij, mede ook door het vele beluisteren van geestelijke

muziek, zodanig gevormd dat ik mij in allerlei spelsituaties kan verplaatsen. Echte klassieke stukken van Bach en van anderen liggen mij niet zo.

Hoe ben je in Rustoord terecht gekomen?

De kerstviering in Rustoord in december 1964 was mijn eerste 'optreden'. De toenmalige directrice (een heel oud woord, tegenwoordig spreken we van manager of iets dergelijks), zij was tevens organiste en verpleegster, had haar pols gebroken en kon dus de kerstviering niet begeleiden. In die tijd was het voor mij gewoon om altijd met mijn vader (die toen als predikant in die dienst voorging) mee te gaan. En omdat mijn vader geen voorzanger wilde zijn, werd ik door hem 'verzocht' achter het orgeltje te gaan

zitten en de kerstdienst te begeleiden. Wat later, in januari 1965, werd ik gevraagd om, zolang de directrice/organiste/verpleegster door de gebroken pols niet in staat was om de weeksluitingen te begeleiden, deze diensten voor haar waar te nemen.

Ben je, naast Rustoord, op nog meer plekken organist?

Ja, er zijn meerdere kerken en organisaties waar ik reserve-organist ben. Kerkgenootschappen of verzorgingshuizen noemen doe ik liever niet, maar ik maak een uitzondering voor de Van den Bergh Stichting in Noordwijkerduin, waar ik ook al jaren lang de zondagsdiensten begeleid. Hoe vaak? Houdt het er maar op dat het er vele zijn.

Hoe komt het dat je zo'n trouwe vrijwilliger bent?

Wat is trouw zijn aan iets? Binnenkort zijn mijn vrouw en ik 45 jaar getrouwd, dat is een voorrecht, velen bereiken dit niet. En mijn werk in Rustoord beschouw ik ook als een voorrecht. Hierbij dien ik wel aan te tekenen dat mijn orgeltaken mede mogelijk zijn dankzij mijn vrouw, die mij vrij laat om daar te spelen waar ik geroepen word, danwel daar waar ik het ook leuk vind. Trouw zijn aan een organisatie zoals Rustoord heeft ook zijn nadelen, je ziet mensen komen, maar dan... zijn ze er niet meer. Lege plekken worden weer ingenomen door anderen, de meesten die bij de weeksluiting komen ken ik bij naam. Het komt tegenwoordig voor dat er mensen in Rustoord wonen voor wie ik ook al organist was in de kerk op hun trouwdag. Zo bijzonder.

Doe je wel eens mee aan orgelconcerten?

Neen, dit is niet 'mijn ding'. Ik ga ook geen concurrentie aan met mijn medeorganisten. Niet hier in Rustoord, maar ook niet daar buiten. Ik wil er geen wedstrijd van maken, van die is beter of die is goed of die waar je 'de kachel beter mee kan aanmaken'. Ieder heeft zijn eigen gave, zijn eigen inbreng en zijn eigen identiteit. In Rustoord kan ik in veel weeksluitingen mijn ei kwijt, dat wil zeggen iets spelen na de overdenking dat betrekking heeft op de verkondiging, of een lied spelen voor het dankgebed, zoals bijvoorbeeld: *Heer ik kom tot U, hoor naar mijn gebed.*

Zijn er nog momenten in de 55 jaar die je je nog goed kan herinneren?

Ja, dankbare blikken van mensen en mensen die zeggen: 'Ik heb genoten van je orgelspel' of 'Ik heb lekker en fijn gezongen'. En ja, ook een tragisch moment toen een bewoner tijdens de weeksluiting overleed.

Heb je de liefde voor orgelmuziek over kunnen dragen aan je kinderen en/of kleinkinderen?

Als mijn oudste kleindochter van 7 jaar wel eens meegaat naar de Van den Bergh, dan zit zij graag naast mij op de orgelbank. De andere kleinkinderen zijn nog te klein om te kunnen zeggen: 'Ja daar zit muziek in', afwachten dus maar.

Naast de weeksluiting speel je ook wel eens bij bijzondere diensten in Rustoord, zoals met Pasen en Pinksteren of bij de herdenking van overleden cliënten. Kun je er altijd tijd voor vrijmaken?

Omdat ik als zelfstandige werk, dus niet in loondienst ben, kan ik mijn eigen tijd indelen. Zodoende maak ik er tijd voor, waardoor er wel eens geschipperd moest worden met het thuisfront, dat misschien andere plannen had. De bijzondere diensten kun je inplannen en je kunt er rekening mee houden. Ik ben erg dankbaar dat de bezettingsgraad van organisten op dit moment groot is, in het verleden was dit wel anders toen ik er alleen voor stond, als enige organist in Rustoord. Bij de herdenking van overleden cliënten probeer ik, ook al is het niet een reguliere orgelbeurt, erbij te zijn. Veel mensen heb ik zien komen en persoonlijk gekend, daar hoort ook een afscheid bij.

In Rustoord heb je veel veranderingen meegemaakt, begonnen in het originele Rustoord, daarna renovaties en uitbreiding met de aanleunwoningen, fusie met DSV, het slopen van de oude locatie en de verhuizing in juli 2016 naar de nieuwe locatie. Hoe heb je deze tijd ervaren?

Laat ik voorop stellen dat in het verleden niet altijd alles goed was, ook al denken we wel eens terug aan die 'goeie ouwe tijd'. In de oude situatie was het in veel gevallen gebruikelijk dat na overlijden van een bewoner deze persoon opgebaard werd in één van de rouwkamers die er toen waren en dat een rouwdienst in Rustoord werd gehouden. Dit mis ik in de nieuwe situatie en ik betreur dat de bewoners deze mogelijkheid is ontnomen. In het verleden was er altijd iemand vanuit Rustoord aanwezig, een bestuurslid, leidinggevende of verzorgende. Tegenwoordig kom ik die minder tegen. Maar we hebben gelukkig vrijwilligers, die echt hun benen uit het lijf lopen om de bewoners op te halen en weer weg te brengen. Blij ben ik met de huidige gastvrouwen die alle mogelijke moeite doen en alle tijd nemen om er voor te zorgen dat alles goed geregeld is. Had ik nu een petje op dan ging dit nu gelijk voor hen af! Inderdaad heb ik sinds 1964 veel zien veranderen, mensen komen en mensen gaan, verbouwing, renovatie, nieuwbouw. Maar wat gebleven is, is de warmte die ik voel als ik in Rustoord ben. Wat de toekomst verder moge brengen, ik weet het niet, maar ik hoop dat ik de gezondheid en de helderheid mag hebben en vasthouden om mijn werk binnen Rustoord te kunnen en te mogen doen en ik zal ervoor waken dat ik niet weggestuurd word als mijn orgelspel niet meer deugt. ➤



JOSÉ GROENVELD

In deze rubriek bezoeken we telkens een mooie stad in het land. Maar om de verspreiding van het coronavirus te voorkomen ligt een dagje uit naar een stad nu niet zo voor de hand. Anderhalve meter afstand bewaren is daar niet zo makkelijk. En het wordt afgeraden om voor de lol door winkelstraatjes te gaan slenteren of op een terrasje een kop koffie met appeltaart te gaan eten. Maar wat kan er dan nog wel?

➤ Te doen in tijden van corona

Thuisblijven en je vervelen is absoluut niet nodig. Er zijn genoeg leuke dingen te doen in je eigen huis of in het verzorgingshuis. Nu artiesten, muzieklocaties en festivals hun shows moeten uitstellen of zelfs cancelen, worden ze gedwongen creatief te zijn. En dat lukt ze. Er worden livestreams uitgezonden, online concerten gegeven en 'oude' shows wordt opnieuw uitgezonden. Zo kun je 's avonds met een beetje fantasie toch een avondje 'uit'.

Zo presenteert het Concertgebouw elke woensdag de *Empty Concertgebouw Sessions*: topmuzikanten die vanuit een leeg Concertgebouw optreden. Deze voorstellingen zijn gratis te bekijken via de website van het Concertgebouw. Het beroemde Cirque du Soleil heeft de spectaculaire voorstelling *Kurios* online gezet, te bekijken via Youtube. Met een beetje googelen vind je snel voor elk wat wils.

Online naar een museum

Bezoek bijvoorbeeld eens virtueel een museum. In veel musea kun je online een rondleiding doen. Dat is dan geen 'online rondleiding' in de zin van dat je gewoon de website door kan bladeren, maar echt een 360° tour waarbij je door het museum wandelt. Het werkt op dezelfde manier als Google Street View. Je hoeft niets te downloaden.

Met je laptop of iPad in de hand kun je online naar het Van Goghmuseum. Het is alsof je helemaal alleen in het museum bent, alsof het speciaal voor jou is opengegaan om je in alle rust te laten genieten van

zijn prachtige schilderijen. En vond je de Eregalerij van het Rijksmuseum met de topstukken uit de 17^e eeuw voor corona te druk? Ook daar kun je nu helemaal alleen, in alle rust van gaan genieten. Het leuke van online een museum bezoeken is dat er geen grenzen zijn. Samen naar het Louvre in Parijs gaan? Of in het verre st. Petersburg in de Hermitage verdwalen? Dat kan. Zelfs het museum van het Witte Huis in Washington kan online bezocht worden. Via de site van artsandculture.google.com vind je een duidelijk overzicht van de musea die je kunt bezoeken.

Puzzelen

Op de website van MaxVandaag wordt elke dag een nieuwe puzzel gepubliceerd. Vaak is het een mooie foto die iets met het weer of het seizoen te maken heeft. Het overzicht is te vinden op maxvandaag.nl/tag/puzzel. En als je liever een woordzoeker of een sudoku speelt, dan zijn die daar ook te vinden.

Gewoon een telefoongesprek

Soms hoeft je helemaal niets ingewikkelds te doen. Is een rustig gesprek al genoeg om iemand te helpen zich minder eenzaam te voelen. Maar soms is het ook lastig om zo'n gesprek op gang te krijgen, vind je even geen geschikte onderwerpen om over te praten. Dan is praten over zijn of haar leven misschien een goed idee. Psycholoog René Diekstra heeft een lijst opgesteld met veertien onderwerpen die helpen om het gesprek hierover op gang te krijgen. De lijst vind je op: diekstra.nl/io. Het aardige van die lijst is dat het ook een stimulans is om alle-daagse aardigheidjes met elkaar te delen.

De natuur in

Beetje bij beetje mogen we weer naar buiten. Gelukkig is de natuur altijd open. Niets is zo fijn als buiten uitwaaien en de gedachten verzetten. Zeker in deze tijd is dat voor veel mensen heel belangrijk. Daarom is het op sommige plekken drukker dan normaal. Maar als we een beetje rekening met elkaar houden en elkaar de ruimte geven dan is een bezoek aan een bos of een pluktuin heel goed mogelijk.

Natuurmonumenten heeft dertig wandelroutes die ook geschikt zijn rolstoelen en rollators. Op die routes kun je frisse boslucht opsnuiven of door een klassieke kruidentuin lopen. Genieten van spiegelende vennen of via een uniek zigzagpad naar een spectaculaire uitzichtpunt. De routes zijn uitgezet in natuurgebieden verspreid over het hele land. Op de website van Natuurmonumenten (natuurmonumenten.nl/routes) vind je een goed overzicht.

Pluktuinen

Zin in een mooie boeket in huis? Op diverse plekken in Nederland zijn pluktuinen waar je zelf bloemen kunt plukken. Een uitje waarbij goed de anderhalve meter afstand gehouden kan worden. Er zijn ook pluktuinen waar fruitbomen staan en waar je in de schaduw thee kunt drinken, met dat lekkere stuk taart met appels uit eigen boomgaard. De beste tijd om bloemen te plukken is 's morgens vroeg of 's avonds als de zon onder is. Dan kunnen de bloemen zich volzuigen met water. Neem je eigen snoeischaar en gepast geld mee. Is het te druk? Wacht dan even totdat het rustiger is. Op de site pluktuinen.nl vind je een goed overzicht. ➔

KAREL GREVEN



In 2019 ging Johanniter Nederland een samenwerking aan met zorgorganisatie Zorgstroom Zeeland. De vrijwilligers die daar actief waren, werden hierdoor Johanniter vrijwilligers. Dit was voor een van die vrijwilligers aanleiding om te reageren met onderstaande brief.

➤ Beste redactie,

Tot mijn aangename verrassing viel een tijdje terug voor het eerst het Contactblad bij ons in de bus. Dit doordat mijn man en ik vrijwilliger zijn bij Zorgstroom. Hiermee zijn de Johanniters voor de derde keer in mijn leven gekomen en ik vind het leuk dat met u te delen.

In 1973 heb ik als 16-jarige de cursus voor 'Johanniter-Verpleegassistente' bij jullie gedaan in Amersfoort. Mijn Johanniter-speldje heb ik daarna met trots enkele jaren gedragen tijdens mijn vakantiewerk in verpleeghuis De Lichtenberg, ook in Amersfoort.

Ruim tien jaar later heb ik mij bij jullie opgegeven als vrijwilliger voor het begeleiden van particulieren op vakantie. Dat had als resultaat dat ik diverse keren met drie verschillende contacten op vakantie ben geweest.

En nu (al sinds jaren) werk ik als vrijwilliger bij Zorgstroom in Arnhem met ouderen. En tot mijn verbazing heb ik dus sinds enige tijd weer met de Johanniters te maken. Het doet me echt plezier en ik lees met genoegen het *Contactblad*.

Inmiddels ben ik 63 jaar oud en wie weet krijg ik, als ik tijd van leven heb, ooit zelf nog eens een Johanniter-vrijwilliger over de vloer. In elk geval hoop ik dat jullie dit werk nog lang mogen doen, vooral ook omdat jullie dit willen doen vanuit het christelijke gedachtegoed.

Een hartelijke groet,
Marga Bouman-Copier



Thee



De meeste thee die wij drinken komt uit het buitenland. Ook de kruidenthee, was u zich daarvan bewust? De meeste kruiden die daarvoor gebruikt worden, kunnen ook in Nederland groeien.

'Dat kan anders, met minder transport en goed voor het welzijn van onze natuur', bedachten Matthijs Westerwoudt en Daan van Diepen. Zij gingen samen met de stichting Wij.land (wij.land.nl) op zoek naar manieren om de Nederlandse biodiversiteit te stimuleren. Wij.land weet alles over ecologie en landbouw en heeft een groot netwerk van boeren.

Boeren beheren het grootste gedeelte van de Nederlandse (landbouw)grond. Door kruidenmengsels in te zaaien op de randen van hun (onbespoten) akkers en weilanden wordt een aantrekkelijk plekje voor bijen en vlinders gecreëerd. De helft wordt geoogst voor thee, van de andere helft kunnen insecten blijven genieten. Daarna neemt de wind de zaden mee en verspreidt ze over het land.

Het resultaat is ptthee (ptthee.nl), thee in drie verschillende melanges die alleen per post te bestellen is, uit te spreken als PTT (van die grote rode brievenbussen, weet u nog?). Drinken van Ptthee bevordert dat er meer kruiden kunnen worden ingezaaid die het natuurherstel in Nederland bevorderen.



➤ Wie maakt de puzzel?

Helaas, door omstandigheden dit keer geen puzzel in het *Contactblad*. Volgende keer hopelijk wel weer. En wellicht kunt u ons daarbij helpen! Wij zoeken nog iemand die drie keer per jaar de puzzel voor het *Contactblad* wil maken. Heeft u daar ervaring mee en durft u het aan? Laat het ons weten! Stuur een bericht naar: kersting@johanniter.nl.

De winnaar van de vorige puzzel is M. Scheffer uit Rotterdam. We sturen u een prachtig gebonden boek over de Johanniter Orde toe. De oplossing was: BEVRIJDING.

➤ Contactblad digitaal

We maken het *Contactblad* met veel plezier en zijn blij met de positieve reacties die we ontvangen. We willen u nu ook de mogelijkheid bieden een digitale versie te ontvangen in plaats van een papieren. Hierbij spelen de volgende overwegingen een rol:

- Het drukken en verzenden van een papieren magazine is vrij prijzig. Met een digitale versie besparen we kosten. Hiermee is er meer financiële ruimte voor directe doelstellingen.
- Uit duurzaamheidsoverwegingen willen wij zo min mogelijk papier gebruiken.

Als u voortaan het blad liever digitaal ontvangt, geeft u dat dan door aan uw vrijwilligerscoördinator. Aan iedereen die de voorkeur geeft aan een papieren blad, blijven wij met alle plezier het *Contactblad* per post versturen.



MARJOLEINE KAMPHUIS-EEKHOUT is vrijwilliger bij de Johanniter belservice.

Toen ik in de jaren zeventig Theologie in Leiden ging studeren, was ik van plan om na mijn studie pastoraal werk te gaan doen. Het liep toch iets anders. Jaren later begon ik met de opleiding Transpersoonlijke Psychotherapie en sindsdien heb ik mijn eigen praktijk, waarbij ik cliënten help te ontdekken 'wie je in wezen bent, wat je werkelijk voelt en wat je echt wilt'. Toen ik nog in Leiden studeerde, heb ik me aangesloten bij de Jongerenvereniging van de Johanniter Orde en de Orde van Malta. In deze vereniging werken jonge leden van beide Orden samen met als doelstelling om 'zich vanuit een christelijke achtergrond in te zetten voor de medemens'. We richtten ons in Leiden op ouderen in verzorgingshuizen en organiseerden daar onder anderen dia-avondjes over Leidse hofjes en hun bewoners van weleer. We maakten foto's van hofjes en zochten in het gemeentearchief naar bijzondere verhalen van vroeger. De bewoners genoten van die bijzondere, soms niet meer voor te stellen verhalen. Ik verhuisde met mijn gezin naar Eindhoven en sloot me begin jaren negentig aan bij de Johanniter Orde. Via die weg ben ik al jaren als bestuurslid betrokken bij de Commanderie Zuid. We organiseren elk jaar verschillende activiteiten, ook voor de gasten van de Johanniter vakantieweken en gasten van de Lourdes -reizen. Zo maken we uitstapjes naar de Beekse Bergen, waarbij we - in samenwerking met Ouderenconsultanten van de gemeente - ook eenzame zelfstandig wonende ouderen uitnodigen. Sinds een paar jaar werken we samen met het Leger des Heils. Zij hebben met velen contact en weten precies wie er graag met onze uitstapjes meegaan. We rijden met eigen auto's en een busje naar de Beekse Bergen, maken een rondrit met een privé safaribus met gids en bezoeken de roofvogelshow. We verzorgen en bekostigen dit uitje helemaal vanuit de Commanderie, we leggen onze gasten dan ook echt in de watten en zorgen ervoor dat iedereen zich fijn en gezien voelt! In deze Corona periode bel ik twee keer per week met vier gasten van de Johanniter vakantieweken. Soms is het gewoon even kletsen over de dag, soms over kinderen, klein- en achterkleinkinderen, vaak over eenzaamheid, geen bezoek mogen krijgen en niet naar dagactiviteiten kunnen gaan. Tot hun grote opluchting mag er nu weer veel meer. Het zijn vaak bijzondere en ontroerende gesprekken en ik ben blij dat ik dit kan doen. Er zijn gelukkig vele (Johanniter) vrijwilligers die langdurige en frequente hulp bieden aan anderen en hen daarin bijstaan. Met hen vergeleken, draag ik maar een klein steentje bij. 🌟 JOOST RÖSELAERS

