

Contact blad

*We maken
er een
goed jaar van!*

**Johanniter
Nederland**

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

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,

Over een paar weken behoort het jaar 2021 tot het verleden. Een nieuw jaar, daar horen goede voornemens bij. Onzin, vond ik altijd. Maar nu doe ik het wel!

2021 was een bijzonder jaar, dat zeker. Een jaar waarin corona, verschillende crises, een aanslag, wateroverlast en nog meer centraal stonden, maar ook het vaccin, Olympische Spelen, Biden... Deze onderwerpen hielden ons voor een tijdje in hun greep, beheersten de media. Als we over een paar jaar terugdenken aan dit jaar, wat zijn dan onze belangrijkste herinneringen? Wat heeft ons echt geraakt? Was het goed nieuws of had het slechte nieuws de overhand? Van al dat 'slechte' nieuws zullen we ons best wel iets herinneren, maar al die mooie dingen die in dit jaar gebeurden, ook die vaak niet de media haalden, kunnen we die nog terughalen? Of zijn we door al dat nieuws zo afgestompt geraakt dat goed of slecht ons niet meer raakt? Herinneren we ons alleen nog het kabaal in de samenleving dat inmiddels ook in de parlementaire discussie doordrong? Hoe harder je roept des te beter je wordt gehoord?

Daar kom ik tot de kern van mijn goede voornemens voor 2022. Ik wil niet afgestompt raken, ik wil niet al het goede en minder mooie van me af laten glijden. Ik wil bewust blijven van wat er om mij heen gebeurt, daarover nadenken en daarin meevoelen. Ik wil geraakt blijven worden door mooie gebeurtenissen, teksten, muziek. Ik wil oog blijven houden voor al het mooie dat vaak aan ons zicht onttrokken wordt maar er wel degelijk is. Daarvoor zijn we toch mens?

Daar wil ik voor gaan in het nieuwe jaar. Net zoals we dat elke keer in ons Contactblad blijven doen. Ook nu weer een blad over mooie initiatieven, over vrijwilligers die een lichtpuntje brengen in het leven van hun medemens, over die miljoenen vrijwilligers die elke dag belangeloos het leven in ons land een beetje mooier maken, maar niet in de schijnwerpers staan. 2022 ligt op ons te wachten. We maken er een goed jaar van. U doet vast mee!

Mooie kerstdagen!

JOKE BOS

Inhoudsopgave

Wat doen we met de subsidie

In het vorige nummer vertelden we dat Johanniter Nederland samen met negen andere vrijwilligersorganisaties subsidie heeft gekregen van het ministerie van VWS om het vrijwilligerswerk na corona weer nieuw leven in te blazen. Wij zetten deze subsidie op een aantal fronten in.

Je staat de hele dag 'aan'

Dit najaar werden er voor het eerst sinds anderhalf jaar weer Johanniter vakanties georganiseerd. Lees het bevlogen verhaal van Gerrie de Heer die meegaat als vrijwilliger.

De praktijk

Lekker met een boekje op de bank: lezen kan heerlijk zijn. Maar sommige boeken bieden meer dan een aangenaam tijdverdrijf. Twee zorgvrijwilligers van het Johannes Hospitium in Vleuten gaan in op de vraag 'welk boek heeft jouw leven veranderd of was heel belangrijk voor jou?'

En verder

4 Kerstverhaal • 7 Gluren bij de burens • 13 Gedicht • 14 Internationaal • 16 Alles was top 'maar'... • 20 Te doen in • 22 Puzzel • 23 Korte berichten, Agenda, Spelduitreikingen • 24 In contact met



Kerstverhaal

Wanneer wij er uitdrukking aan willen geven dat iemand veel voor ons betekent, laten wij een standbeeld van hem of haar maken, of we vernoemen een straat naar die persoon. Tweeduizend jaar geleden hadden ze daar nog een andere manier voor. Zij eerden iemand door hem of haar een bijzonder geboorteverhaal toe te dichten. Een verhaal, dat je kunt vergelijken met de ouverture van een muziekstuk. Alle motieven uit het stuk klinken er al even in op. Zo was het ook met een ons zeer bekend geboorteverhaal. Je kon erin horen, als je goed luisterde, waar het in het leven van de betrokkene om zou gaan.

Het kind wordt geboren onder opmerkelijke omstandigheden, en de politieke setting van het verhaal is ook niet gewoon. Je voelt aan alles dat er donkere wolken hangen. Keizer Augustus is aan de macht, onvoorspelbaar en onberekenbaar. En tegen dit alles wordt nadrukkelijk een kind geplaatst. Een kind, dat zo te zien niets verschilt van u en van mij toen wij geboren werden. Dat net zo kwetsbaar is als wij. Net zo machteloos, als wij ons voelen, tegen al het donker om ons heen. Maar er is een sprankje hoop. Er is namelijk meer in onszelf dan wij zelf denken. Het begint ermee, dat wij ons ont-wikkelen en weer worden als een kind.

Worden als een kind. Dat is een verre van eenvoudige opdracht. Want dit kind zit ver weg verstopt bij de meesten van ons. Er is zoveel gebeurd, sinds je geboren werd: je doet kennis op, je maakt teleurstellingen mee, er komen krassen op je ziel. Ongemerkt kun je dan (in figuurlijke zin) een jas aantrekken tegen de kou om je heen. Je wordt steeds in-gewikkelder... Dan word je volwassen, en dan neem je een rol op je in de samenleving. Je krijgt een beroep. Je wordt partner, goede vriend, vader, moeder, oom of tante. Rollen, die je houvast geven. En bij iedere rol die je op je neemt, komt er weer een laagje, over al de andere laagjes die er al waren. En zo wordt het kind waar je mee begon, steeds onvindbaarder. Tot je het op een bepaald moment begint te missen. Dan ga je het zoeken. Jasjes uittrekken. Patronen doorbreken. Dat is een heel proces. Misschien ben je er wel een heel leven mee bezig. Bezig om dat kind terug te vinden.

Ik las pas een boekje dat laat zien hoe dat gaan kan, dat een mens de weg terugvindt naar het kind dat hij was. Het heet *Oscar en oma Rozerood*. Het boekje gaat over een klein jongetje: Oscar. Oscar is ernstig ziek. Hij ligt al een tijd in het ziekenhuis. Maar geen van de behandelingen die hij krijgt slaat aan. Daar kunnen ze in het ziekenhuis

niet tegen. De dokter kijkt somber, wanneer hij bij zijn bed komt. En er is niemand, met wie hij het erover kan hebben dat hij denkt dat hij doodgaat.

Dat kan alleen met oma Rozerood. Zij is een van de – in rozerode jassen gestoken – vrijwilligsters die bezoekwerk doen in het ziekenhuis. Zij is de eerste die niet schrikt, als Oscar er over begint. Zijn ouders en de artsen treden hem tegemoet met angst en verdriet, maar zij spreekt hem rustig en bemoedigend toe. En ze zegt, als hij zich bij haar heeft uitgesproken: 'Wat dacht je ervan om eens een brief aan God te schrijven, Oscar?' Eerst vindt hij dat belachelijk. Dan vraagt hij: 'En waarom zou ik schrijven aan God?' 'Omdat je je dan minder alleen zult voelen. Je kunt in alle openheid en kwetsbaarheid jouw gedachten en gevoelens aan God toevertrouwen. En je hoeft je aan niemand te verantwoorden. Probeer het maar!'

En Oscar begint te schrijven. Eerst schrijft hij, omdat het fijn is dat hij zich kan uiten. Zoals je ook een dagboek kunt bijhouden. Al schrijvend komt hij tot bezinning, begint hij meer te begrijpen, en groeit er bij Oscar vertrouwen. Ik zeg dat nu zo even, in een zinnetje, maar dat heeft natuurlijk wel heel wat voeten in aarde... Langzaam groeit dat mooie woord: vertrouwen. 'Ik vind het wel

moeilijk dat ik afscheid moet nemen van wat me vertrouwd is', schrijft hij op een gegeven moment, 'maar echt bang ben ik niet meer.'

En dan kan hij ook iets zeggen, tegen de mensen die op zo'n krampachtige manier met hem omgaan. Zoals tegen de dokter: 'U moet niet zo'n lang gezicht trekken, dokter. U kunt er niets aan doen dat u sommige mensen slecht nieuws moet vertellen over ziektes die niet te genezen zijn. U moet zich ontspannen, relaxen. U hebt geen macht over de natuur. U bent er alleen voor de reparaties...!' Met open mond kijkt de dokter hem aan. Dan valt hij uit zijn rol. En omhelst, ontroerd, het kind.

De laatste brief uit het boekje is van oma Rozerood. Ze schrijft: 'De kleine jongen is gestorven. Ik ben zo dankbaar dat ik hem heb leren kennen. Dankzij hem was ik grappig en verzon ik verhalen. Dankzij hem heb ik weer gelachen en vreugde gekend.'

Een kind dat volwassenen helpt zichzelf te vinden... Een kind dat een uitnodiging is, om ook het kind in jezelf te ont-wikkelen. Een kind dat uit vertrouwen durft te leven, en te sterven. Het kind dat zonder angst zijn licht kan laten schijnen voor de mensen. Opdat uiteindelijk het licht het donker overwint. ◉

JOOST ROSELAERS

➤ Wat doen we met de subsidie?

In het vorige nummer vertelden we dat Johanniter Nederland samen met negen andere vrijwilligersorganisaties subsidie heeft gekregen van het ministerie van VWS om het vrijwilligerswerk na corona weer nieuw leven in te blazen. Wij zetten deze subsidie op een aantal fronten in.



Het overkoepelende doel is ervoor te zorgen dat we voldoende vakantie-vrijwilligers hebben om de Johanniter vakanties nu en in de toekomst veilig te stellen en op termijn het aanbod uit te breiden. Want door de toenemende vergrijzing zal de vraag naar het type vakanties dat wij aanbieden alleen maar groter worden.

◉ Margriet Winterfair

Van 19 t/m 25 november zouden we deelnemen aan de Margriet Winterfair met als doel nieuwe vrijwilligers te werven. Bijna veertig procent van de bezoekers is namelijk werkzaam in de zorg. Helaas, de Winterfair werd vanwege corona geannuleerd. Ontzettend jammer, want we hadden een prachtige stand voorbereid, met een Johanniter rolstoelbus op de beursvloer en speciaal voor deze gelegenheid ontworpen banners en wandbekleding. ◉

◉ Werken met stagiaires

Het is niet gemakkelijk jonge vrijwilligers te vinden, terwijl we wel hard jonge mensen nodig hebben omdat ons vrijwilligersbestand vergrijst. Daarom hebben we onderzocht of het mogelijk is stagiaires in te zetten tijdens de Johanniter vakanties. Het mes snijdt dan aan twee kanten: de studenten doen praktijkervaring op en wij hebben extra helpende handen. En we hopen natuurlijk dat stagiaires zo enthousiast worden, dat ze ook na hun stage nog mee willen als vrijwilliger. We hebben hierover oriënterende gesprekken gevoerd met diverse opleidingen en we zijn heel bij dat een stagiair van opleiding Toerism Management per september bij ons begonnen is. (Op de achterpagina een interview met Feline.) Verder zijn er afspraken gemaakt met een HBO-V over vrijwilligerswerk en met een MBO-opleiding over stages bij Johanniter Nederland. We hopen vanaf volgend jaar hiervan stagiaires te verwelkomen. ◉

◉ Werven nieuwe vrijwilligers

We hebben diverse acties uitgezet om nieuwe vrijwilligers te werven. Zo plaatsten we oproepen op Facebook en vroegen we onze huidige vrijwilligers om mensen te werven. Samen heeft dit negen nieuwe vrijwilligers voor de vakanties in 2021 opgeleverd, een behoorlijke score als je bedenkt dat vrijwilligers vier dagen tot een week van hun tijd moeten vrijmaken. Verder hebben we contact gehad met studentenverenigingen, studieverenigingen, kerken, zorginstellingen en andere organisaties op het gebied van zorg en welzijn om te bespreken of zij in dit opzicht iets voor ons kunnen betekenen. Zo helpt Resto van Harte ons mogelijk aan enkele kookvrijwilligers voor de vakanties in 2022. ◉

◉ App voor vrijwilligers

We zijn bezig een app te ontwikkelen voor de vrijwilligers die vakanties begeleiden. De app wordt zowel een informatiecentrum als een ontmoetingsplatform. Als nieuwe vrijwilliger vind je hier bijvoorbeeld informatie over Johanniter Nederland, de Johanniter Orde, over de vakanties in het algemeen en over rollen en taken van vrijwilligers daarin. Ook wordt per vakantie alle informatie die relevant is voor de vrijwilligers via de app gedeeld en kun je er praktische documenten, zoals declaratieformulieren, vinden. Daarnaast voorziet de app in instructie en verdieping, o.a. in de vorm van filmpjes. Tot slot heeft de app ook een sociale functie: vrijwilligers kunnen onderling contact onderhouden, berichtjes sturen en foto's delen. De planning is om deze app volgend vakantie seizoen in gebruik te nemen. ◉



◉ Filmpjes

We hebben een aantal filmpjes gemaakt die onder andere via de app te zien zullen zijn. Zo komt er een wervingsfilmpje om mensen te enthousiasmeren vrijwilliger te worden bij de Johanniter vakanties. Ook maken we een algemeen introductiefilmpje voor nieuwe vrijwilligers. En tot slot een aantal instructiefilmpjes. Want film werkt vaak handiger dan tekst om uit te leggen hoe je iets het beste kunt doen. De sfeer tijdens de opnames was erg gezellig, want alle acteurs waren Johanniter vrijwilligers! De planning is dat het aantal filmpjes in de loop der tijd zal worden uitgebreid. ◉

KATINKA KERSTING

➤ Soms maken we een dansje!

Fijn dat je dit artikel leest! Je bent dus niet laaggeletterd, je leest en schrijft vlot, je kunt omgaan met smartphone en computer. Het zijn van die alledaagse vaardigheden waar je niet bij stil staat. Jij en ik, we kunnen ons er geen voorstelling van maken wat het betekent als dit je niet goed lukt.

Laaggeletterdheid wil niet zeggen dat je anal-fabeet bent, je kunt lezen en schrijven maar wel met heel veel moeite, waardoor ook de moderne communicatiemiddelen een bijna niet te nemen barrière vormen. Lezen en schrijven, je komt het elke dag overal tegen: in je werk, op straat, bij de boodschappen, in het openbaar vervoer, bij geldzaken. Bij mensen die laaggeletterd zijn is er vaak schaamte om het gebrek aan taalvaardigheid te erkennen. Je staat ervan versteld hoeveel uitvluchten er verzonnen worden. Dat verklaart wellicht de geringe aanmeldingen voor cursussen. Kom er maar eens voor uit!

Tweede taal

In het prachtige cultureel centrum Eemhuis in onderwijsstad Amersfoort ontfermt Gonnie de Joode zich al jarenlang als vrijwilliger over mensen met een taalachterstand. Voor haar is dit een vervolg op haar werk als praktijkopleider bij een ROC waar zij leerlingen begeleidde met een NT2 (Nederlands als tweede taal) achtergrond. 'Het niet goed begrijpen van taal geeft vaak verwarring' zegt ze 'en dat maakt mensen onzeker. Wij krijgen hier de laatste jaren helaas bijna geen aanmeldingen van laaggeletterden, mensen met Nederlands als eerste taal (NT1). En dat is niet zo gek, kijk maar op de site waar men zich moet aanmelden, zoveel vragen, zoveel bladen doorklikken, zoveel moeilijke taal. Logisch toch dat mensen afhaken! En natuurlijk speelt Covid-19 ook mee.'

Weinig zelfvertrouwen

'Ik geef geen les, ik verwijs alleen maar', vervolgt Gonnie. 'Wanneer iemand met een taalvraag

binnenkomt probeer ik te achterhalen welk aanbod geschikt is. Al verschilt de problematiek, NT2 en laaggeletterdheid lopen hier door elkaar en de diversiteit aan leervragen is groot. Van in het land van herkomst hoogopgeleiden met weinig zelfvertrouwen in het gebruik van de Nederlandse taal tot mensen die wel de basisschool doorliepen maar niet zelfredzaam zijn. De begeleiding wordt op diverse manieren georganiseerd, het is best een versnipperd landschap met vele hulpverleners. Een aardig voorbeeld is *Buitenkasten*, dat zijn gemeenschappelijke ruimtes in flatgebouwen waar moeders elkaar ontmoeten terwijl kinderen buiten spelen. Met de *Startkrant* (nieuws voor laaggeletterden) oefenen we hier in ons Taalcafé voor NT1 en NT2 leesvaardigheid en het mondeling taalgebruik, we stimuleren de deelnemers om te praten én om fouten te maken, want daar leer je van. Als ze eenmaal daar doorheen zijn, zie je hun zelfvertrouwen groeien. Iedere dinsdag begeleidt een vrijwilliger meerdere deelnemers. Het is zo belangrijk dat mensen zien dat ze niet de enigen zijn met deze problematiek.'

Dochter vertaalt

'We verwijzen onder andere door naar NL Educatie. Die trainingen worden gesubsidieerd, maar niet meer als je boven de zeventig bent. Hier kwamen we in contact met een oude Syrische meneer die al vele jaren in Nederland had gewerkt, zijn kinderen studeerden aan de universiteit, maar een gesprek met hem was niet mogelijk. Via een telefoonverbinding met zijn dochter die de lastige woorden vertaalde, hebben we hem een flink eind op weg kunnen helpen.



'Je moet in deze onbekende maatschappij helemaal opnieuw beginnen, alles opnieuw leren om je hier staande te kunnen houden. Ga er maar aan staan!'

Opnieuw beginnen

'Mensen die zich in ons land willen vestigen zijn zelf verantwoordelijk voor hun inburgering. Denk eens in: je bent de oorlog in je moederland ontvlucht, getraumatiseerd kom je aan in een volstrekt vreemde omgeving. Je moet in deze onbekende maatschappij helemaal opnieuw beginnen, alles opnieuw leren om je hier staande te kunnen houden. Ga er maar aan staan! Taalcursussen zijn duur, dat kan niet iedereen zich permitteren. Wij gebruiken hier materiaal van de uitgeverij Eenvoudig Communiceren, met allerlei begrippen in makkelijke taal. Vrijwilligers in kerken en buurthuizen maken gebruik van leermethoden die je kunt downloaden, begeleiding daarbij is onmisbaar. Vaak regelen werkgevers een taalcursus zelf.'

Volwaardig meedoen

'Wij, vrijwilligers in Amersfoort en heel het land, vaak met ervaring in het onderwijs, willen in bibliotheken, culturele centra, clubhuizen en kerken mensen graag helpen om volwaardig mee te kunnen doen in de

maatschappij. Om plezier te ontdekken in het lezen van boeken, via de computer contact houden met familie, hen helpen zelfredzaam te worden. We gaan ook praktisch met hen aan de slag: zoals winkelbezoek, ouderavond op school, wat houdt afvalscheiding in enzovoort. Ze kunnen boeken bij ons lenen op diverse niveaus met onderwerpen die bij hun volwassen leefwereld passen. Niet alle communicatie is in taal te vatten, via lichaamstaal kom ik ook het een en ander van iemand te weten. Dat vraagt tijd, maar daar zit ik niet mee als ik de juiste weg voor hen maar vind.'

Rondedansje

'Het geeft veel voldoening anderen verder te helpen. Ik doe de intake samen met een collega-vrijwilliger. Soms moeten wij veel uit de kast halen om iemand te stimuleren de volgende stap te zetten. Maar als dat lukt maken mijn collega en ik een rondedansje!' ➤

JOKE BOS

➤ Je staat de hele dag 'aan'!

Geen Johanniter vakanties in coronatijd, we konden er niet aan wennen. Toen er eindelijk groen licht werd gegeven, gingen we vol energie aan het werk. Met een oude vakantiefoto op de cover van het vorige Contactblad lieten we u zien met hoeveel enthousiasme!

Nieuwe vakantieperiodes organiseren, we gingen voortvarend aan de slag, er moest zoals altijd veel werk achter de schermen verricht worden, maar het allerbelangrijkst waren de vrijwilligers. Want zonder verpleegkundigen en verzorgenden is een vakantie-week echt niet mogelijk! Wie zijn nou die vrouwen en mannen die op vrijwillige basis een week lang buffelen om het een gast naar de zin te maken? Wat is hun taak en wat brengt zo'n week hen zelf?

Lange dagen

Het is een zonnige dag in oktober, **Gerrie de Heer**, gepensioneerd verpleegkundige, is druk bezig om haar tuin winterklaar te maken want binnenkort vertrekt zij naar Lunteren voor een Johanniter vakantie-week. Ze kijkt er naar uit, ook al worden het lange dagen van 's morgens zeven tot het laatste overleg 's avonds rond elf uur. Ze zegt: 'Na zo'n week moet ik even bijkomen, maar wel met een zeer tevreden gevoel, want ik ben dankbaar dat ik een helpende hand kan bieden, dat ik nog van alles kan aanpakken. Dat kunnen onze gasten niet en dat is voor hen een groot gemis'.

'Ik ben dankbaar dat ik een helpende hand kan bieden, dat ik nog van alles kan aanpakken.'

Als jong kind stond voor haar vast dat zij verpleegkundige wilde worden. Door een zieke vader leerde zij al vroeg het ziekenhuis kennen. Later kon ze als gediplomeerd verpleegkundige niet helemaal haar draai vinden, want tijd voor een praatje was er nauwelijks en zware gevallen gingen naar de IC. Dus volgde ze de opleiding voor IC-verpleegkundige.

Maar het verplegen van slapende mensen op de IC bracht ook niet de voldoening waar ze op hoopte. Een opleiding maatschappelijke gezondheidszorg en wijkverpleging brachten haar op haar plekje. Als allround wijkverpleegkundige hielp ze mensen thuis bij het wassen, deed hielprikjes en hield zuigelingen-bureau. Ze kende iedereen, sprak met iedereen en voelde zich thuis. Maar al gauw werd duidelijk dat ze te hoog gekwalificeerd was voor haar werk, kortweg: ze was te duur! Voor Gerrie reden om de opleiding 'oncologie' te gaan volgen. De laatste vijftien jaar verzorgde ze bij mensen thuis infusen en pijn-pompjes en nam ze tijd voor persoonlijk contact met haar patiënten. Hierin kon Gerrie wel haar ei kwijt.

Coronaleed

Haar leeftijd vorderde, ze werd gepensioneerd, bleef gezond en actief, wat nu? Drie maanden werk in Guinee, haar rondreis door Nieuw-Zeeland brak ze af wegens ziekte van haar broer. De geplande terugreis via Wuhan (wie had ooit van die stad gehoord?) ging nu via een andere route. Een maand later brak corona uit. In de eerste golf werkte ze drie maanden volledig ingepakt in een verpleeghuis 'Daar heb ik het ergste leed uit mijn loopbaan meegemaakt, fysiek en psychisch. Collegiaal contact was er niet, ik kende hen alleen van de naam op hun pak. Daarna wist ik het zeker: het is tijd om definitief te stoppen...' Stoppen?

Lidwien

'Al jaren werkte ik in mijn vrije tijd bij Diaconale Vrijwillige Thuishulp en de vrijwilligersverzekering liep via Johanniter Nederland, zo kwam ik met hen in contact. Op een bijeenkomst zei directeur Lidwien van der Reep tegen me: 'Jij bent klaar met werken? Nou, ik weet wel wat!'





Geen patiënten maar gasten

'Zo ging ik in 2019 als vrijwilliger met twee Johanniter vakantieweken mee. Ik kom uit de thuiszorg, was gewend om te improviseren en merkte al gauw dat dit hier goed van pas kwam. Weten we in de gezondheidszorg vooraf het nodige van de patiënten om hen goed te kunnen verzorgen, hier spreken we over gasten. En dat is qua privacy een wezenlijk verschil! Als de gasten binnenkomen kennen we alleen de zorgzwaarte 1 (licht), 2, 3 en 4. Via een persoonlijk gesprek moeten we erachter zien te komen welke zorg nodig is. Door mijn achtergrond weet ik waar ik op moet letten: wat kun je zelf, waar is hulp bij nodig. Er zijn gasten die beslist niet van hun schema af willen wijken. Dan denk ik, het is jouw vakantie en daar wil ik mij op richten.'

Er wordt geluisterd

'Voor de verzorging zijn clusters gevormd. Als verpleegkundige heb ik de zorg voor één gast en kijk ik mee met de drie à vier verzorgenden in mijn cluster. We hebben de zorg voor vier of vijf gasten, afhankelijk van de zorgzwaarte. Ik bied hulp, assisteer bij medische verrichtingen en zie toe dat het voor de verzorgenden niet te zwaar wordt. De hoofdverpleegkundige houdt op haar beurt ons in de gaten. En dat doet ze héél goed! In het begin van de week ben ik vooral bezig met mijn eigen cluster, in de tweede helft is er ruimte om contact te maken met de andere gasten. Zo is er een ochtend 'op de koffie bij de dominee'. Het is indrukwekkend om te zien hoe open de mensen zijn over hun leven, hoe het helpt dat er naar hen geluisterd wordt.'

Zelf bepalen

'Ik ben er niet alleen voor verpleegkundige taken, juist die keuteldingetjes eromheen maken het zo leuk. De aandacht voor kleding, een spelletje, een middag winkelen, een praatje, maar soms ook een indringend gesprek tijdens een verpleegkundige handeling (b.v. het wisselen van een blaaskatheter). Wensen bespreken we in de groep en die proberen we te vervullen, want dat staat deze week voorop! Stel je eens voor dat je met alles moet worden geholpen, dat het verpleeghuis je dagelijkse leven bepaalt... Dan is het toch heerlijk als je dat zelf eens

kan: niet op tijd naar bed, maar nog een lekker advocaatje, nog een praatje... Dat voelt als een feestje! Steeds weer moedigen we onze gasten aan: 'Het is jouw vakantie, zeg wat je graag wilt'. Voor onszelf


'Het is indrukwekkend om te zien hoe open de mensen zijn over hun leven, hoe het helpt dat er naar hen geluisterd wordt.'

komt dat niet altijd even goed uit. Als ik 's middags net even zit en een gast vraagt 'Ik zou zo graag vanmiddag...' realiseer ik me dat die zelfstandigheid, voor mij vanzelfsprekend, voor hen een groot gemis is. Dan gaan we plannen maken, vergeet ik mijn vermoeidheid en wordt het ook voor mij een onvergetelijk leuke middag!'

Een verrijking

'Ook al weet ik goed wat er in de zieken- en verpleeghuizen speelt, ik leer hier iedere dag bij en ga dan ook als een verrijkt mens na zo'n week weer naar huis. Met alle beperkingen die de gasten hebben, zie ik hoe zij elkaar toch willen helpen en tot steun willen zijn. Zie ik ook hoe een jonge vrouw in een rolstoel, zo'n jonge vrouw die niets maar dan ook niets meer zelfstandig kan, hoe zij met een slab voor toch probeert om zelf te eten, hoe zij daarbij geen probleem maakt om wat ernaast valt, maar zichtbaar trots is op wat wel lukt!'

Hartverwarmend

'Ik kan nog twee jaar mee, als mijn gezondheid goed blijft. Maar dan is het helaas klaar want vrijwilligers moeten stoppen als zij zeventig zijn. Het is zo lastig om jongeren erbij te krijgen, maar wij ouderen kunnen en willen graag nog even door! Over een dag of tien is het zover, dan vertrek ik voor een vakantieweek naar Lunteren. Dan sta ik vanaf 07.30 tot rond 23.00 uur weer 'aan'. Dan voel ik mij geen verpleegkundige maar een hardwerkende gast die mateloos geniet van een hartverwarmende Johanniter vakantieweek!  JOKE BOS



Sneeuw

*Sneeuw,
gezegende sneeuw,
valt uit de lucht
als gebleekte vliegen.
De grond is niet meer naakt.
De grond heeft zijn kleren aan.
De bomen duwen in de donsdekens
en elke tak draagt de sok van God.
Er is hoop.
Er is overal hoop.
Ik bijt erin.
Iemand zei eens:
bijt niet voor je zeker weet
of het een brood of een steen is.
Ik bijt in louter brood
rijzend, gistend als een wolk.
Er is hoop.
Er is overal hoop.
Vandaag geeft God melk
en heb ik de emmer.*

ANNE SEXTON, VERTALING ELLEN DECKWITZ



▶ Johanniter International



Johanniter Nederland is lid van Johanniter International (JOIN). Dit is een netwerk van twintig Europese Johanniter organisaties. In diverse werkgroepen delen zij kennis en ervaring rondom een bepaald thema en worden gezamenlijke projecten gestart.

Om hier meer over te weten komen, legden we een aantal vragen voor aan **Nancy Kessler**, werkzaam bij Johanniter-Unfall-Hilfe in Duitsland en sinds kort voorzitter van de werkgroep Vrijwilligers en Jeugd.

Je bent net begonnen als voorzitter van de JOIN-werkgroep. Wat heeft je ertoe bewogen om deze rol op je te nemen?

In 2018 trad ik toe tot de werkgroep Vrijwilligers en Jeugd en begin dit jaar volgde ik Marc Broughton op

als voorzitter van de werkgroep. Wat mij motiveerde om deze rol te aanvaarden, was het feit dat ik vanaf de eerste dag echt verbaasd was over de rijkdom aan activiteiten binnen de Europese Johanniter organisaties. En over de expertise en het enthousiasme dat er is! Ook al bestaan er uiteraard regionale verschillen, wat we allemaal gemeen hebben is de passie en het enthousiasme van vrijwilligers. Daarom ben ik ook zo blij met het uitwisselingsprogramma voor vrijwilligers, de JOIN Volunteer Swap, dat onze werkgroep al

jaren geleden heeft opgezet. Ik voel mij vereerd dat ik de kans heb gekregen om hieraan bij te dragen, het is een van de JOIN-inspanningen om de nationale organisaties met elkaar te verbinden.

Waarom vind je het belangrijk dat mensen meedoen aan het uitwisselingsprogramma?

Ik geloof in de Europese geest. Daarom moedigen we vrijwilligers aan om deel te nemen aan allerlei projecten en evenementen in het buitenland. De Volunteer Swap geeft vrijwilligers van alle leeftijden, van alle sociale en culturele achtergronden, de mogelijkheid om in een ander land vrijwilligerswerk te doen. Zo maken ze kennis met andere culturen en met andere vormen van vrijwilligerswerk. En het mooie is: ja, er zijn heel veel verschillen onderling, maar er is ook veel herkenning. Door de Volunteer Swap ervaren vrijwilligers dat we allemaal dezelfde 'drive' delen om op te komen voor onze naasten.

Hoe wordt de Volunteer Swap gepromoot?

De beste manier om informatie te krijgen over aanstaande uitwisselingsmogelijkheden is door de door onze website te bezoeken: johanniter.org/volunteer-swap/. Verder zullen we op 4 februari 2022 een online evenement houden voor alle vrijwilligerscoördinatoren om hen te informeren over aanstaande uitwisselingsmogelijkheden. Wij juichen deelname van harte toe!

Kun je concrete 'swap'-voorbeelden geven?

De bekendste zijn de marathons in de grote steden als Berlijn, Londen of Helsinki waar Johanniter vrijwilligers worden ingezet als EHBO'ers. We hebben ook uitwisselingsmogelijkheden waarvoor geen medische kwalificatie vereist is. Je kunt bijvoorbeeld ook vrijwilligerswerk doen bij de dagopvang voor mensen met dementie in Riga en vanaf 2022 kunnen buitenlandse vrijwilligers aan de slag bij onze daklozenopvang in Berlijn. Aangezien Berlijn een zeer internationale stad is, hoeven de vrijwilligers geen Duits te spreken.

Wat wordt er nog meer besproken in de JOIN-werkgroep?

We informeren elkaar over ontwikkelingen in onze eigen nationale organisaties en denken met elkaar mee als er oplossingen gevonden moeten worden.

Verder bespreken we zaken die ons allemaal aangaan, zoals bijvoorbeeld de Europese EHBO-richtlijnen. Graag wil ik ook het Trainingsprogramma EUinAid noemen. Dit project heeft tot doel om vaardigheden en competenties van jongeren tussen de 18 en 25 jaar te verbeteren, met name van degenen die geen onderwijs, werk of opleiding volgen.

'Ik geloof in de Europese geest. Daarom moedigen we vrijwilligers aan om deel te nemen aan allerlei projecten en evenementen in het buitenland.'

Terug naar je alledaagse werkzaamheden tenslotte. Wat zijn de huidige uitdagingen voor Johanniter-Unfall-Hilfe? Wat zijn jullie aandachtspunten voor het komende jaar?

Johanniter-Unfall-Hilfe is een non-profit organisatie met meer dan 43.000 vrijwilligers. Vrijwilligers zijn actief op verschillende terreinen. Bijvoorbeeld: eerstehulpdiensten en -opleidingen, hospices, ondersteuning van kwetsbare groepen (ouderen, jongeren, vluchtelingen en daklozen). Onze grote uitdaging voor de komende jaren is om vrijwilligerswerk te creëren dat aansluit bij de behoeften van een nieuwe generatie vrijwilligers. Jongvolwassenen werken het liefst projectgericht en willen flexibel blijven om hun vrijwilligerswerk aan te passen aan hun persoonlijke leven. Ze verwachten dat de organisatie hen flexibele vrijwilligersmogelijkheden voor de korte en middellange termijn biedt. Door de professionalisering van vrijwilligerswerk op een aantal specifieke gebieden, zoals preklinische medische hulp, is het nog steeds een uitdaging voor onze organisatie om aan deze verwachtingen te voldoen. We zoeken samen naar een manier om een goed compromis te vinden tussen flexibiliteit en hoogwaardige dienstverlening voor mensen in nood. ❖

JOOST RÖSELAERS

➤ 'Alles was top, er was geen 'maar' ...'

De maatregelen rondom corona zorgden ervoor dat we anderhalf jaar lang geen vakanties konden organiseren. Geen Eftelingvakantie en geen Kerstweek voor ouderen die alleen wonen.



Heel groot was onze opluchting daarom toen we van 11 tot 17 september de eerste vakantieweek van dit jaar mochten houden. En nog belangrijker, onze gasten waren echt blij dat ze weer mee mochten.

Ik was benieuwd wat onze gasten van de week vonden. Wat er naar boven zou komen als ik ze zou vragen naar hun mooiste herinnering aan de week. Ik belde daarom een aantal van hen op. Natuurlijk was de vraag een beetje sturend. Ik vroeg hen immers niet naar wat ze vervelend of minder leuk hadden gevonden, maar heel expliciet naar dat wat voor hen de vakantie mooi of bijzonder maakte.

Niet meer opgesloten

Voorop staat dat alle gasten die ik sprak het een heerlijke week vonden. De periode van de corona lock down hadden ze allemaal als naar en zwaar ervaren. Ze voelden zich eigenlijk allemaal in meer of mindere mate opgesloten. Eenzaam. De vreugde dat de vakantie door kon gaan werd heel vaak nadrukkelijk benoemd.

Saamhorigheid

Iedereen die ik sprak was positief over het contact met de vrijwilligers, de warmte en de betrokkenheid. Het voelde voor hen alsof ze met één grote familie op stap waren. Een van de gasten was eerder zelf als vrijwilliger meegegaan. Zij vertelde dat ze in de periode dat er geen vakanties waren zo onder de indruk was van de betrokkenheid van Johanniter Nederland bij de vrijwilligers. Dat ze het zo fijn vond dat ze regelmatig even iets uit Den Haag hoorde. Dat ze niet vergeten was. Ook dat droeg bij aan het gevoel dat gasten en vrijwilligers samen als één familie waren.

Goede balans

'Het ontbrak me aan niets', vertelde een van de gasten. 'Steeds werd je iets aangeboden, koffie, thee noem maar op.' Wat ook opvalt in de antwoorden is dat er blijkbaar een goede balans is gevonden in het aanbieden van een uitgebreid programma en de ruimte bieden aan eigen wensen. Want enerzijds hoorde ik een gast zeggen dat ze geen moment

hoefde te bedenken wat ze zou gaan doen want er was steeds iets leuk georganiseerd. Terwijl er ook een gast was die het juist zo fijn vond dat ze zelf mocht aangeven wat ze graag zou willen doen. Dus toen ze zei dat ze graag naar de hei zou willen was daar ruimte voor.

Zorg en aandacht

Uit mijn eigen ervaring als vrijwilliger wist ik al dat het gesprek met de dominee een belangrijk onderdeel van de vakantieweek is. Ook nu hoorde ik van een van de gasten dat juist dit gesprek haar zo bijgebleven is. Niet alleen zorg voor elkaar maar juist ook aandacht voor elkaar maakt de vakantie tot een succes. De gasten vertelden me dat die aandacht van de vrijwilligers ervoor zorgde dat je geen klachten hoorde.

Onvergetelijke herinnering

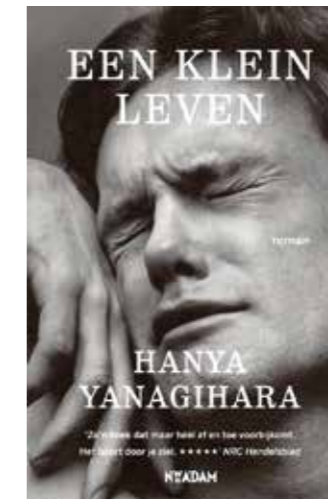
Wat mij tijdens de gesprekken het meeste is bijgebleven was de opmerking van een van de gasten die vertelde dat hij na andere vakanties soms had gezegd: 'De vakantie was gezellig maar...' En dan kwamen er dingen die niet zo leuk waren, die minder geslaagd waren. 'Maar tijdens deze vakantie was er geen 'maar' want alles was top'. Ik vond dat een fantastisch compliment aan alle vrijwilligers die deze vakantieweek tot een groot succes hebben gemaakt. En daarmee onze gasten een onvergetelijke herinnering hebben gegeven. 🍷

KAREL GREVEN



➤ Boeken die levens veranderen

Lekker met een boekje op de bank: lezen kan heerlijk zijn. Maar sommige boeken bieden meer dan een aangenaam tijdverdrijf. Twee zorgvrijwilligers van het Johannes Hospitium in Vleuten gaan in op de vraag 'welk boek heeft jouw leven veranderd of was heel belangrijk voor jou?'



Andere werkelijkheid

Kees Smallegenbroek beschouwt het als heel dankbaar werk om met mensen in de laatste fase van hun leven te mogen zijn. 'Het mooiste is dat je jezelf in het vrijwilligerswerk mag vinden en herkennen. Andermans boosheid en verdriet raakt je en dat laat je ook vaak wat voelen over jezelf. Van een goede vriendin kreeg ik het boek *Een wereld van Wonderen*. Door het boek kwam ik in contact met de schrijfster, Patty Harpenau, die ook cursussen geeft over de zeven spirituele wetten van succes van Deepak Chopra. Deze cursus bracht mij in contact met meditatie en daardoor mocht ik een andere werkelijkheid betreden.'

Ontdekkingsreis

'Voor mij neemt een boek je altijd mee en prikkelt je fantasie en verbeeldingskracht. Dat had ik in mijn jeugd al. *Een wereld van wonderen* was voor mij écht een wonder. Het boek beschrijft de reis die de schrijfster heeft gemaakt en de mensen die zij heeft ontmoet. Iedereen haalt er weer iets anders uit. Harpenau is een heel spirituele vrouw, dat is in latere boeken van haar nog meer naar buiten gekomen. Ze schrijft over geboorte, liefde, overvloed, wijsheid en ziel. Deze thema's corresponderen ook met de zeven hoofdchakra's die je in je lichaam hebt.'

Nieuwe wegen

'Sla je nieuwe wegen in dan is er ook geen weg meer terug. Sta je stil bij hoe je je leven hebt geleid en zie je in dat het ook anders kan, dan ga je vervulder leven.'

Hoe meer liefde je voor jezelf voelt – ook voor de delen waarin je niet perfect bent – hoe meer liefde je ook terug ontvangt in je vrijwilligerswerk. De omgang met anderen geeft diepgang. Het mediteren heeft me heel dicht bij mezelf gebracht. Het is een uitdaging van deze tijd om van daaruit je eigen keuzes te maken en daarvoor te gaan staan. Ik ben ook veel bewuster gaan leven en heb een andere verbinding met de natuur gekregen. Het boek heeft een deur bij mij opgezet, geleerd nieuwsgierig te zijn en te genieten van deze wonderbaarlijke levensreis.'

Heel bijzonder

'Er zijn soms ook boeken die je aangereikt krijgt, zoals die van Christina von Dreien. Een heel bijzonder meisje dat op een andere manier naar de wereld en het universum kan kijken. Het moeilijke van haar boeken is dat je van je eigen overtuigingen moet afstappen. Maar zij is ongelooflijk inspirerend. Hans Stolp schrijft weer heel toegankelijk over leven en dood, dementie en orgaandonatie. Een boek uit m'n jeugd dat veel indruk op me heeft gemaakt is *Papillon*. Het gaat over de veerkracht van mensen. De overlevingskracht van mensen heeft me altijd geboeid. De kunst is je eigen weg te vinden in het ontdekken en het wordt alleen maar mooier.'

In mijn ziel geraakt

Kristin Drijvers wil graag vertellen over *Een klein leven* van Hanya Yanagihara. 'Met kloppend hart gelezen en pas gezien in de theatervoorstelling van het ITA. Zeer aangrijpend en beeldend gedaan, echt

hartverscheurend. Het is een boek dat maar heel af en toe voorbijkomt en mij in mijn ziel geraakt heeft. Hier vertel ik over ik de werking ervan voor mijn manier van zijn in het hospice; niet over de literaire kwaliteiten, het plot, etcetera.'

Onmogelijk verlangen

De hoofdpersoon heet Jude Francis. Hij heeft diepe wonden uit zijn verleden en gaandeweg het boek wordt duidelijk en pijnlijk voelbaar dat hij niet verlost kan worden van de demonen. Zijn lijden en slachtofferschap maken dat iedereen om hem heen behoefte heeft hem te helpen, maar hij kan de vriendschap en liefde nauwelijks ontvangen. Bij elke goede ervaring worden juist zijn trauma's aangeraakt. Hij heeft een onmogelijk verlangen om normaal te zijn, doet daar concessies aan en het werkt niet. Zijn niet gedeelde geheimen zorgen voor groeiende hartverscheurende pijn en eenzaamheid, eindigend in de dood.

Nieuwe diepten

'Hier raakt het boek aan mijn werk: mensen sterven met hun geheimen en hun worsteling erover. Hoe ziet je 'hulp' er dan uit? Hoe dienstbaar kan en mag je zijn? Hoe wenselijk en verlossend kan sterven zijn? Dit boek liet me nieuwe diepten ervaren over liefde, eenzaamheid, autonomie, de niet te helen pijn.'

Inspirerende leraar

'Nu wil ik graag mijn inspirerende leraar noemen: de 95-jarige monnik Thich Nhat Hanh. Hij heeft

het Boeddhistische gedachtegoed vertaald en toegankelijk gemaakt voor de Europese op Christelijke waarden gebaseerde samenleving van nu. Zijn boeken en lezingen (YouTube) hebben mij een beter mens en een betere hulpverlener gemaakt; ik kan (soms) mijn eigen lijden en dat van de mensen om mij heen wat zachter maken en ik ben meer in staat niet te 'helpen' maar gewoon aanwezig te zijn. Met wat er is, in het nu, zonder angsten en valse concepten. Meer is over Thich Nhat Hanh te lezen op de Nederlandse site *Leven in Aandacht*. Ik wil eindigen met zijn vijf overdenkingen.'

- *Het is mijn natuur dat ik oud word, er is geen manier om aan oud worden te ontkomen.*
- *Het is mijn natuur dat ik ziek word, er is geen manier om aan ziek worden te ontkomen.*
- *Het is mijn natuur dat ik doodga, er is geen manier om aan de dood te ontkomen.*
- *Alles wat me dierbaar is en iedereen waar ik van houd veranderen van nature steeds. Er is geen manier om te voorkomen dat ik van hen gescheiden raak.*
- *De gevolgen van de daden van mijn lichaam, spraak en geest zijn mijn verdiensten. Mijn daden zijn mijn voortzetting.* ☺

DAVID VAN LENNE

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

➤ Middelburg

Zeeland

Waar ligt nu ook alweer welk eiland van de provincie Zeeland en welke plaatsen behoren daartoe? Waarschijnlijk ben ik niet de enige die er wat moeite mee heeft om dit te onthouden. Om ieders geheugen (inclusief het mijne) weer even op te frissen, hieronder de eilanden met de meeste bekende (daar ga ik dan vanuit) en/of grootste steden of dorpen. Als je Zeeland van noord naar zuid bekijkt en begint bij noord dan zijn dit de eilanden:

- **Schouwen-Duiveland** met Renesse, (Burg)-Haamstede, Zierikzee en Bruinisse.
- **Tholen en Sint Philipsland** met Sint-Annaland, Sint-Maartensdijk, Poortvliet, Oud-Vossemeer, Scherpenisse, Sint Philipsland en Stavenisse. Dat zijn dan gelijk alle dorpen en steden op Tholen en Sint Philipsland.
- **Noord-Beveland** met Kamperland, Kortgene en Colijnsplaat.
- **Walcheren** met Vlissingen, Domburg, Zoutelande (extra op de kaart gezet door de band Bløf) en ... Middelburg.
- **Zuid-Beveland** met Goes en Yerseke.
- **Zeeuws-Vlaanderen** met Breskens, Hulst, Terneuzen en Cadzand.
- **Goeree-Overflakkee** met... daar trapte u bijna in. Dit eiland behoort bij Zuid-Holland.

Oorsprong Middelburg

Middelburg is natuurlijk de hoofdstad van Zeeland (evenals de hoofdplaats van de gelijknamige gemeente) en dankt zijn naam aan het feit dat het ooit de middelste burcht van Walcheren was. Ten tijde van het Frankische Rijk was sprake van

een graafschap Walcheren. Ter bescherming tegen invallen van Noormannen werden in de 9^e eeuw ringwalburgen aangelegd bij de plaatsen Middelburg, Domburg (de duinburg) en Oost-Souburg (de zuidburg). De burg van Middelburg is nog te herkennen in het stratenplan. Rond het midden van de 9^e eeuw moet Middelburg ook zijn ontstaan, want bij archeologische opgravingen van na de verwoesting van 1940 zijn gebruiksvoorwerpen uit die periode gevonden. Walcheren was al in de Romeinse tijd een bewoond gebied, met Domburg als belangrijke handelsplaats. De vermoedelijke naam van Domburg was in die tijd Walichrum of Walachria, wat de oorsprong van de naam van het eiland Walcheren verklaart.

Middelburg nu

Middelburg telde op 1 januari 2021 42.190 inwoners en wordt doorsneden door het 'Kanaal door Walcheren' een waterwegverbinding tussen de Westerschelde bij Vlissingen en het Veerse Meer bij Veere. Omdat het water relatief zout is, waardoor het 's winters zo goed als nooit dichtvriest, komen er in de winter roeiverenigingen trainen als elders in het land vaarwegen zijn dichtgevroren.

Historie

Middelburg heeft een rijke historie, vooral door het feit dat zij een belangrijke rol speelde in de Gouden Eeuw: zij was namelijk een van de aanzetters tot de oprichting van de VOC en de WIC en tot eind 16^e eeuw was zij de grootste koopliedenstad van de Noordelijke Nederlanden. Ook daarna bleef het de belangrijkste haven- en handelsstad van de Republiek na Amsterdam. Tot en met de dag van

vandaag is dat nog terug te vinden in bijvoorbeeld de namen van straten en oude huizen, die vaak naar het buitenland verwijzen.

Monumenten

Dat de stad Middelburg meer dan 1.200 prachtige (gerestaureerde) rijksmonumenten telt en daarmee de vijfde monumentenstad van Nederland is, zal u niet verbazen. Te veel om allemaal op te noemen, hieronder enkele *highlights* om te bezoeken:

- De voormalige abdij van Middelburg (Onze-Lieve-Vrouwe-abdij) waarin het provinciehuis en het Zeeuws Museum zijn huisvest. De abdijtoren van 90,5 meter hoog, de 'Lange Jan', biedt een prachtig uitzicht over de stad.
- De schutterij gildes: De St Jorisdoolen en de Kloveniersdoolen.
- Het Van de Perrehuys, waarin het Zeeuws Archief is gevestigd uit 1765.
- De Koepoort, de enige geheel intact gebleven stadspoort.
- Het voormalige stadhuis uit 1452 in laatgotische stijl gebouwd, waarin de Vleeshal is gevestigd: een museum en expositieruimte.

Te voet is er genoeg te zien, maar ook leuk om met een rondvaartboot door de grachten te varen of in een paardentram de stad te verkennen.

Eten en drinken

Het wemelt van de cafés en restaurants in Middelburg. De meesten zijn te vinden aan en rond de Markt, het centrale plein van de stad, waar ook het stadhuis aan gelegen is. Goed aangeschreven cafés

zijn bijvoorbeeld Het Wooncafé, Het Koffiepand, Desafinado Jazz Café Restaurant en Middelburg Biercafé de Vliegende Hollander. Restaurants die worden aangeraden zijn onder andere Restaurant Scherp met de lekkerste streekproducten, De Gespleten Arent met veelal biologische streekproducten en wat meer uit het centrum aan Achter de Houttuinen: De Green Room, vegetarisch, maar vlees en vis kan wel geserveerd worden.

Groen

Even behoefte aan rust en groen? Ook dat kan in Middelburg. Rond de binnenstad liggen de groene bolwerken als een ster langs de grachten. Een plek waar je heerlijk kunt wandelen. In de buitenwijken vind je verschillende stadsparken, zoals het jonge Amaliapark, het Meiveld met speeltuin en kinderboerderij en Park Toorenvliedt met bunkers uit de Tweede Wereldoorlog. Aan de rand van Middelburg ligt Landgoed Ter Hooge met een kasteel, veel water en leuke bruggetjes. Hier heb je grote kans om in de vroege ochtend herten te zien.

Alles bij elkaar is Middelburg dus zeer de moeite waard om te bezoeken! ➤

SACHA JANSEN



Cijfercode

In het diagram moeten goede Nederlandse woorden of (enkele) aardrijkskundige namen verschijnen. De letters van het alfabet (die allemaal voorkomen) zijn gecodeerd door 1 t/m 26. De IJ telt als één letter, maar de Y wordt niet gebruikt. Gegeven is dat 1 = de letter R. Deze komt negen keer voor en is overal reeds

aangegeven! Na invulling moeten deze acht letters in de goede volgorde worden gezet: 2, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 26. Er komt dan een Nederlandse plaatsnaam. En dat is de oplossing van de puzzel.

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 11 | 1 | 13 | 14 | 17 | 3 | 2 | 12 | 7 | 9 | 9 | 1 | R |
| 9 | | 23 | | 1 | R | 9 | | 10 | | | | 17 |
| 21 | 15 | 3 | 14 | 13 | 8 | 22 | 19 | 2 | 14 | 19 | 5 | |
| 2 | | 14 | | 18 | 19 | 4 | 19 | 3 | | 9 | | 4 |
| 12 | 17 | 9 | 14 | | 4 | 2 | 13 | | 14 | 1 | R | 17 |
| 26 | | 16 | 13 | 18 | | 12 | | 6 | 9 | 12 | | 9 |
| | | | 8 | 2 | 1 | R | 14 | 17 | 9 | 1 | R | |
| 5 | | 5 | 13 | 8 | | 24 | | 9 | 14 | 3 | | 13 |
| 9 | 8 | 2 | 3 | | 20 | 13 | 8 | | 3 | 14 | 19 | 14 |
| 10 | | 19 | | 11 | 9 | 3 | 9 | 16 | | 1 | R | 20 |
| 17 | 12 | 3 | 16 | 13 | 11 | | 1 | R | 13 | 6 | 13 | 11 |
| 25 | | 3 | | 16 | | | | 6 | | 18 | | 12 |
| 2 | 6 | 9 | 1 | R | 13 | 16 | 20 | 13 | 19 | 3 | 3 | 9 |

Oplossing Cryptogram Contactblad 166

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | E | R | R | A | | O | | G | | | | |
| D | E | K | | G | I | E | T | E | N | | | |
| W | I | S | K | U | N | D | E | U | T | E | N | |
| S | E | A | L | V | E | E | G | | | | | |
| T | O | O | N | L | A | D | D | E | R | | A | |
| N | L | P | L | E | | | | Z | | | | |
| G | P | E | T | J | E | A | F | B | O | | | |
| R | O | E | S | | | | | E | E | N | | |
| A | R | | | S | L | A | G | Z | I | N | | |
| F | E | I | T | P | S | | | W | E | | | |
| I | O | | | D | O | O | R | T | R | A | P | T |
| E | D | | | E | | | | A | J | | | |
| K | I | E | S | D | E | L | E | R | R | E | E | |

De plaatsnaam is: ZWARTSLUIS.

Stuur uw antwoord voor 15 februari naar: **redactie Contactblad, Lange Voorhout 48, 2514 EG Den Haag** of naar **kersting@johanniter.nl**. Vergeet niet uw naam en adres te vermelden. De winnaar krijgt een cadeau thuis gestuurd.

Tomaten

Hoeveel kilo tomaten zouden de zaadjes die we in het voorjaar naar alle vrijwilligers stuurden in totaal hebben opgebracht? We zijn blij met alles foto's die we afgelopen maanden ontvingen.

Pauline Haken, vrijwilliger bij de Johanniter vakanties stuurde foto's van het groeiproces van haar tomatenplanten, inclusief de eerste oogst.

Sjaan Heijmans uit Middelburg schreef: 'Bijna oogsten! Terwijl de meeste tomatenplanten in Middelburg een schimmelinfectie kregen en vernietigd moesten worden, groeiden de Johanniter zaadjes voorspoedig op tot prachtige planten!'



Voor jou

We sturen met dit Contactblad een aardigheidje mee om je te laten weten dat we heel blij zijn met jou als vrijwilliger. Jammer genoeg kunnen we elkaar in deze tijden niet ontmoeten tijdens bijvoorbeeld een speluitreiking. Houd moed!

Johanniter Nederland heeft nu ook een LinkedIn pagina. Volg ons als u op de hoogte wilt blijven!



Bericht van een vrijwilliger

Hallo beste mensen van de Johanniters, In de week van 13 t/m 18 september ben ik als vrijwilliger voor de zevende keer mee geweest met een Rijnreis naar Duitsland. Dit keer was het thema 'wijn'. De gasten konden wijnproeverijen bezoeken en kregen tijdens het diner elke dag een ander wijntje. Tijdens ons bezoek aan Rüdesheim kwam er een ander passagiersschip naast ons liggen. Achterop het schip waaide de Johanniter-vlag en zo kwam ik weer even in contact met de Johanniters! Hartelijke groeten aan iedereen!

THEO VAN SANTEN

AGENDA

2021

- 23 t/m 27 dec Kerstvakantie in Laag-Zuthem
- 29 dec t/m 2 jan Oud & Nieuwvakantie in Laag-Zuthem

2022

- 5 mrt Startdag Vrijwilligers
- 2 t/m 8 apr Zorgvakantie in Lunteren
- 28 mei t/m 3 jun Zorgvakantie in De Rijp
- 29 jul t/m 1 aug Eftelingvakantie
- 5 t/m 8 aug Eftelingvakantie
- 1 t/m 7 okt Zorgvakantie in Lunteren
- 23 t/m 27 dec Kerstvakantie in Laag Zuthem
- 29 dec t/m 2 jan Oud & Nieuwvakantie in Laag Zuthem


SPELUITREIKINGEN

2021

- 16 juli Diakonaal Aandachtscentrum (Dordrecht), 2 Medailles van Verdiensten, 3 25-jaarsspelden
- 10 augustus Huis ter Leede (Leerdam), 10 Johanniterspelden



Feline is stagiair bij Johanniter Nederland vanuit de opleiding Tourism Management.

Voor mijn meewerkstage heb ik bewust voor een non-profit organisatie gekozen. Het menselijke aspect van Johanniter Nederland trok me veel meer aan dan bijvoorbeeld een stage bij een online marketing bedrijf. Zo ben ik binnen anderhalve maand drie keer als vrijwilliger met een Johanniter vakantieweek meegegaan. De gasten tijdens deze vakanties waren een voor mij totaal onbekende doelgroep. Ik wilde graag ervaren hoe het is om met kwetsbare mensen om te gaan. In de eerste week heb ik nog wat in de zorg meegewerkt en ik kwam erachter dat ik dat prima kon; mensen helpen bij het naar bed gaan, aankleden en wassen, zolang het maar niet iets was waarvoor je bevoegd moet zijn. De rest van de dag hielp ik overal waar dat maar nodig was, soms waren het ogenscheinlijk kleine dingen. Het gaat erom het de gasten wat gemakkelijker te maken, waardoor ze optimaal kunnen genieten van hun vakantie. Ik merkte meteen dat ik dit heel fijn vond, ik gunde het ze zo. Toch vond ik het, zeker de eerste dagen, ook confronterend, al die verhalen. Maar ik werd ook met mijn neus op de feiten gedrukt: iedereen heeft een verhaal en als je dat verhaal hoort kijk je heel anders naar mensen met een beperking. Daarvoor had ik toch, net als veel anderen, bepaalde vooroordelen. Door met ze om te gaan kreeg ik meer begrip en kwam ik erachter dat ze niet zielig of raar zijn maar bijzonder op een positieve manier. Ik vind iedereen met een beperking zo ontzettend sterk! Sommige verhalen zijn bizar. En dan staan ze toch positief in het leven, dat vind ik heel inspirerend. Zo vertelde een gast dat ze zichzelf niet beperkt vond, volgens haar zijn mensen met een baan dat, want zij was vrij. Ik leerde anders naar dingen kijken. Tegelijkertijd was het ook heel intensief en vermoeiend met zoveel nieuwe indrukken. Tijdens de derde week was ik verantwoordelijk voor het organiseren van de uitstapjes en de week daarvoor had ik ook al een vakantieweek gedraaid. Dat was gewoon te veel. Maar desondanks was het een ervaring die ik voor geen goud had willen missen. Het is alleen jammer dat ik het thuis niet echt kan delen, het is moeilijk voor anderen te begrijpen wat je in zo'n week meemaakt, je moet erbij zijn om het te begrijpen. Wat ik meeneem is dat ik gemerkt heb dat ik het fijn vind om voor mensen te zorgen, iets wat in mijn huidige opleiding helemaal niet aan bod komt. Het is ook een manier om iets terug te doen voor de maatschappij. Ik denk dat ik dit nodig heb in mijn werk later, het idee dat ik iets bijdraag.  KATINKA KERSTING

