

Informeel

DECEMBER NR2 - 2020 - JAARGANG 6 - STICHTING DE KAP APELDOORN

Gastcolumn

*Burgemeester
van Apeldoorn*



Interview
*Stimenz
ouderenadviseurs*



Vinden

Dag van de Mantelzorg

Verhaal

*Ouders van
zorgintensieve kinderen*

*Op zoek naar
vrijwilligers*



Beste, lieve lezers,

Wie had ooit kunnen bedenken dat wij, aan het eind van het jaar 2020, nog steeds in de ban zijn van het COVID-19 virus. Bij het maken van de vorige uitgave van dit blad stonden we nog aan het begin van de coronacrisis en nu, ruim 8 maanden later, zitten we er nog steeds middenin.

Het thema van deze Informeel is 'Vinden'. Heel toepasselijk want in de afgelopen periode wisten we elkaar ook echt te vinden. In maart begonnen we de 'intelligente lockdown' met een enorme veerkracht. We zochten nadrukkelijk de verbinding en vonden die in het ondersteunen van elkaar, er voor elkaar zijn. Er werd geapplaudisseerd voor de zorg en er was wederzijds respect. Samen zouden we deze klus klaren. In de loop van de tijd is de betekenis van het woord vinden helaas meer opgeschoven naar ergens 'iets van vinden'.

Langzaamaan ontstonden er barstjes in de saamhorigheid, de wilskracht om er samen voor te gaan. Het applaus verstomde, het debat verhardde en mensen kwamen steeds meer tegenover elkaar te staan. Het coronavirus bleek niet verslagen na de eerste lockdown. En hoewel we in ons achterhoofd al rekening hadden gehouden met een tweede, was de teleurstelling groot. Eind oktober liepen de besmettingen weer dusdanig op dat er wederom stevige maatregelen nodig waren. Met deze gedeeltelijke lockdown werd iedereen weer teruggeworpen op de thuissituatie. Beetje bij beetje ontstond de gedachte dat dit nog wel eens heel lang kon gaan duren.

En meer en meer vindt iedereen er wel iets van. Voorstanders, tegenstanders, de meningen buitelen over elkaar heen. Mensen zijn boos, ontevreden, teleurge-



VOORWOORD

steld en verdrietig. De grenzen die het omgaan met het virus ons oplegt, passen niet bij ons. We willen ons leven van daarvoor weer terug.

Het 'ergens iets van vinden' lijkt dan soms makkelijker dan het 'vinden van elkaar'.

Toch blijf ik vertrouwen op onze daadkracht, onze veerkracht om samen weer te komen tot de kern van het woord vinden. We zullen het tenslotte met elkaar moeten doen. Laten we elkaar weer vinden in het zorgen voor elkaar.

Als ik hoor en zie hoe sterk onze mantelzorgers zijn, dan kan ik daar alleen maar groot respect voor opbrengen. Als ik de verhalen hoor van de creativiteit en betrokkenheid van onze vrijwilligers en de ondersteuning die zij proberen te blijven geven, dan kan ik daar alleen maar van genieten.

Als we de ander vinden en daar iets voor betekenen, vinden we uiteindelijk ook meer voldoening en geluk voor onszelf.

In deze bijzondere decembermaand wens ik u, ondanks de afstand, toch veel warmte toe.

Met alle vertrouwen op een saamhorig, gezond en liefdevol 2021.

Warme groet op afstand,

Erna van Bussel (directeur)

Inhoud

De artikelen en foto's in deze uitgave zijn tijdens de coronapandemie gemaakt.

03

VOORWOORD

22

OUDERENADVISEURS VAN STIMENZ

05

GASTCOLUMN VAN TON HEERTS

27

OP ZOEK NAAR ...VRIJWILLIGERS

06

OUDERS VAN ZORGINTENSIEVE KINDEREN

28

STOKJE OVERNEMEN + STRIP

10

DANKJEWEL

30

PRIJSPUZZEL

12

ELKAAR VINDEN IN CORONATIJD

16

DAG VAN DE MANTELZORG

18

CAFE DOODGEWOON

21

KERSTKAART

COLOFON

Jaargang 6 nr 2 - december 2020

Informeel is een informatief magazine van de Stichting de Kap voor haar vrijwilligers, mantelzorgers, vrienden en belangstellenden. Het blad verschijnt twee maal per jaar.

REDACTIE:

Elien van Schot, Karin Fennes en Astrid van Grol

EINDREDACTIE: Erna van Bussel

VORMGEVING: Sanne Krist

UITGEVER: DNB Groep B.V. Hoogezand

OPLAGE: 7500

©Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen of verspreid zonder toestemming van de redactie. De Kap en de uitgever zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties. Ondanks de uiterste zorg bij de tot standkoming van dit blad aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor onvolledig of onjuiste weergegeven informatie.

Elkaar vinden



COLUMN

Fotograaf:
Sven Scholten

We hebben met ons allen een bizarre tijd achter ons, en wie weet ook nog vóór ons. Eén van de ingewikkeldste dingen in de hele coronacrisis vond en vind ik de tegenstelling tussen alle menselijke leed enerzijds en alle meningen anderzijds. Ik ben burgemeester, was bestuurder bij maatschappelijke organisaties, was politicus, en ik ervaar het uiten van meningen dan ook als een onwrikbaar onderdeel van onze democratische en vrije samenleving. En ook ik heb snel mijn mening klaar, als het moet.

Maar wat ik altijd hoop, is dat meningen geen kloven vormen, maar bruggen. Niet vanuit de onderbuik komen, maar vanuit het hart. Niet gericht zijn op het in de hoek zetten van de ander, maar op het vinden van elkaar. En in de discussies over de aanpak van het coronavirus, miste ik geregeld mildheid, mededogen, echte aandacht voor elkaar. Misschien niet onbegrijpelijk, onder deze hoge druk. Maar wel moeilijk.

Want corona is geen mening, corona is een feit. En in vele duizenden gevallen een regelrecht drama. Echt gebeurd. Soms bij u om de hoek. En waar zich menselijke drama's voltrekken, is een menselijke reactie op zijn plaats.

Over de maatregelen kan iedereen van mening verschillen. Niet alles hebben we in Nederland goed aangepakt, weten we inmiddels: de testcapaciteit, de

bescherming van personeel en bewoners in verpleeghuizen tijdens met name de eerste golf, het getalm over de mondkapjes. Dat had allemaal beter gekund.

Ik heb er ook begrip voor als mensen de maatregelen te ingrijpend vinden. Want de effecten ervan zijn ook ingrijpend. Door daarover de feiten, emoties en meningen uit te wisselen, vinden we elkaar hopelijk in een betere aanpak, met minder slachtoffers en wellicht minder schade. Zo werkt dat.

Corona is vermoedelijk nog wel een tijdje onder ons. Om dit virus goed het hoofd te kunnen bieden, hebben we uiteindelijk een vaccin nodig. Maar niet alléén een vaccin. Wat we ook nodig hebben, is betrokkenheid. En daarmee bedoel ik: de bereidheid om op te letten, verantwoordelijkheid te nemen, te zorgen voor een ander. Want dat is denk wat we uiteindelijk allemaal zoeken: troost, steun, geborgenheid. Menselijke aandacht. Los van alle meningen.

Ik gun alle Apeldoorners dat ze dát vinden bij elkaar. Zeker met het oog op de naderende feestdagen. Ik wens u dan ook - ondanks alles - fijne kerstdagen en een gelukkig Nieuwjaar!

Ton Heerts,
Burgemeester van Apeldoorn

Ouders van zorgintensieve kinderen

Het was eind 2017 toen vier moeders van de ouderraad van Het Kroonpad (school voor speciaal onderwijs in de wijk Zuidbroek) bij de Kap aanklopten. Ze waren bij de Dag van de Mantelzorg geweest. Het was een fantastische avond in Orpheus maar ... er waren zo weinig mantelzorgers van hun leeftijd. Ook hen gunden ze een avondje uit. Ze hadden een plan: ze wilden graag een ontmoetingsdag organiseren voor de ouders van de zorgintensieve leerlingen van Het Kroonpad. Of de Kap daar iets in konden betekenen.

Over het antwoord hoefden we niet na te denken. Dat was direct JA! Met elkaar hebben we die dag georganiseerd. Het werd een fantastische dag. Ouders vertrokken met een glimlach, een goed gevulde goodiebag en zeiden één voor één ... volgend jaar weer.



Werkgroep moeders dag van de mantelzorg
Ingeborg Felix, Angela Wisseborn,
Regine Beijer, Yvette Veenstra

Inmiddels zijn we drie jaar verder en is er een bijzondere samenwerking ontstaan. Deze ouders wisten de Kap te vinden maar hielden ons ook een spiegel voor. Want hoeveel ouders met een zorgintensief kind weten de Kap te vinden? "Veel te weinig," vonden zij.

In het kader van het thema 'vinden' een mooie aanleiding om hen (online) te interviewen over hoe zij elkaar hebben gevonden, wat ze bij elkaar vinden en wat ze bij de Kap gevonden hebben.

BEHOEFTE AAN CONTACT

Het begon meer dan dertien jaar geleden. Regine Beijer (49 jaar) en Ingeborg Felix (49 jaar) ontmoetten elkaar op de peutergroep Kikibobo bij Klimmendaal. Het klikte direct tussen hen. Allebei moeder van een kind met een beperking (Jonique en Olivier) en allebei behoefte aan

contact met andere ouders met een kind met een beperking. "Er komt die eerste tijd zoveel op je af en ik had het gevoel dat ik de enige was," zegt Ingeborg. Bijzonder was bovendien dat ze beide in die periode ook nog een gezond kind kregen. Er ontstond een hechte vriendschap en toen hun kinderen naar Het Kroonpad gingen, meldden ze zich beide aan voor de ouderraad. Bij Het Kroonpad begon het voora Angela Wisseborn (48 jaar), moeder van Max en Marit, twee kinderen met een spierziekte. Ze leerde via de school andere ouders, en in het bijzonder Regine en Ingeborg, kennen. Ze vond bij hen niet alleen begrip, herkenning en erkenning maar ze hadden ook zo'n lol met elkaar. Met elkaar zijn ze naar een verwendag voor ouders van een zorgintensief kind geweest. Ze vonden het helemaal niets. Het was een heel eind rijden en bij aankomst was er niet eens een kopje koffie

met iets lekkers. Dat zouden ze zelf heel anders aanpakken. En dat is gebleken!

BIJZONDERE SAMENWERKING

Te weinig 'jongere' mantelzorgers die naar de Dag van de Mantelzorg komen. Dat vonden niet alleen de ouders maar ook wij zelf. Met de werkgroep sleutelden we al aan de inhoud van het programma. We zochten naar diversiteit, een ruimer aanbod en andere tijdstippen. Maar de ouders zelf zetten ons op een ander spoor. "Organiseer een activiteit specifiek voor ouders van een zorgintensief kind. We helpen er graag bij."

Daar begint het verhaal van Yvette Veenstra (46 jaar). Moeder van Stephanie, die chronisch ziek is. Naar aanleiding van een oproep in onze Mantelzorg Nieuwsbrief voor suggesties over activiteiten, stuurde ze een mail. "In jullie nieuwsbrief lees ik veel over oudere mensen. Ik heb de zorg voor een kind met een chronische ziekte en merk dat dat een vergeten doelgroep is. Kunnen jullie voor die groep iets doen? Ik wil daar wel iets in betekenen."

En zo sloot Yvette aan bij Regine, Ingeborg en Angela en vormen ze als moeders een sub-werkgroep van de Dag van de Mantelzorg. Ze organiseerden tijdens de Week van de Mantelzorg een tapasavond bij Statie. Vorig jaar de voorstelling 'Lastige ouders' in Gigant en dit jaar hebben ze Theatergroep Bint uitgenodigd om de voorstelling 'Die andere ouders doen ook maar wat. Special!' te spelen.

WAT ZE BIJ ELKAAR VINDEN

In de werkgroep wordt hard gewerkt maar ook gelachen en gehuild. Bij elkaar vinden ze een luisterend oor, een troostende schouder. "Ik hoef niets uit te leggen. Zij weten waar het over gaat als ik vertel dat ik de volgende dag naar het ziekenhuis moet. Andere ouders moet ik uitleg-



Achter hun laptop in overleg (van links naar rechts en van boven naar beneden) Angela, Ingeborg, Yvette en Regine.

gen wat het betekent, zo'n dag in het ziekenhuis."

Humor hebben ze ook. "We maken grapjes over onze kinderen. Soms ook cynische. Van elkaar kunnen we dat hebben." Tegelijkertijd is er ook respect voor elkaar. "We hebben geen oordeel. Iedereen heeft zo haar eigen problemen."

Over hele gewone dingen, zoals nieuwe schoenen, hebben ze het ook. "Op een verjaardag wordt altijd gevraagd hoe het met mijn kind gaat. 'Welk kind?' vraag ik dan. Daar wil ik het op een verjaardag niet altijd over hebben. Daar wil ik het over gewone dingen hebben."

Ze hebben veel van elkaar geleerd. Een van de belangrijkste dingen die ze geleerd hebben is om open te zijn over hun eigen situatie. "Je kunt de schijn niet ophouden. Bij ons is er altijd wat. Als je daar niet open over bent hou je het niet vol. Dit is ons leven."

Yvette merkte dat doordat haar kind naar het regulier onderwijs gaat, haar zoektocht anders is geweest. Bij de patiëntenvereniging ontmoette ze andere ouders. Maar die wonen door het hele land verspreid. Haar tijd en energie zat vooral in erkenning vinden en begrip kweken. Dat is naast alle zorg die je al hebt een extra belasting. Yvette heeft zich daar regelmatig eenzaam in gevoeld.

Als ze ouders ontmoeten die nog aan het begin staan van hun zoektocht, merken ze dat ze zelf al een heel proces achter de rug hebben. “Dan zie je iemand die in een heel klein wereldje leeft en vindt dat ze alles alleen moet kunnen. Pas als je je realiseert dat je dat niet gaat redden, ben je er aan toe om elders hulp te zoeken.”

VINDEN VAN DE KAP

Hulp vonden Regine en Ingeborg onder andere bij de Kap. Bij Ingeborg kwam regelmatig een vrijwilliger over de vloer die voor even de zorg voor Olivier overnam. Regine zocht juist een vrijwilliger die met haar jongste zoon op stap kon gaan. Dat was voor de Kap toen even ‘omdenken’. Bijzonder is dat beiden nog contact hebben met ‘hun’ vrijwilliger. Olivier woont niet meer thuis maar Bea bezoekt hem nog steeds. “Zij kwam zo maar in ons gezin. Dat paste zo goed dat ze onderdeel werd van ons gezin.” Ook de vrijwilliger van Regine stuurt nog steeds af en toe een kaart of appje. “Toen mijn zoon onlangs jarig was, kwam Anja even langs. Dat vond hij het allerleukste van de hele dag.”

Angela hoorde de verhalen van Regine en Ingeborg en ontdekte dat in haar woonplaats zoiets als de Kap niet bestond. Het inspireerde haar om zich aan te sluiten bij een groepje ouders in Zutphen. Met elkaar hebben ze de Stichting Spoenk opgezet. (www.stichtingspoenk.nl) Te weinig ouders weten de weg naar de Kap te vinden. Ze zien zichzelf niet als mantelzorger of associëren de Kap met ouderen. Werk aan de winkel dus! En daar hebben de moeders genoeg ideeën over. “Er is aandacht voor verschillende doelgroepen mantelzorgers maar wij zijn een beetje vergeten doelgroep. Er zou veel meer bekendheid aan gegeven moeten worden via jullie website, kranten en social media. Publi-

ceer verhalen, verzorg gastlessen op scholen en vertel hulpverleners waar jullie mee bezig zijn. Doe dat niet één keer maar blijf dat herhalen. En zorg dat er informatie ligt op prominente plekken zoals in het ziekenhuis.”

Yvette vertelt dat ze om meer bekendheid te krijgen voor hun doelgroep daarom ook een blog schrijft voor MantelzorgNL.

(<https://www.mantelzorg.nl/bloggers/yvette/>)

OUDERSCHAPSSPEL

De grootste ambassadeurs echter zijn deze moeders zelf. Zoals ze zich vol enthousiasme en daadkracht inzetten voor de Dag van de Mantelzorg. Andere ouders weten te verleiden om naar bijeenkomsten te komen en bereid zijn hun eigen ervaringsdeskundigheid in te zetten.

Dat gaan ze onder andere doen met het Ouderschapsspel. Een methodiek waarbij ouders met elkaar in gesprek gaan over hoe het voor hen is om vader of moeder te zijn binnen een gezin waarbinnen het anders verloopt dan gedacht.

Samen met MEE Veluwe biedt de Kap hen de gelegenheid om een training te volgen. Ze ‘spelen’ zelf in vier bijeenkomsten het hele spel en leren vervolgens hoe ze dat kunnen begeleiden met andere ouders. “Ik was in het begin een beetje sceptisch over dat het online moest maar het was heel bijzonder. Heftig, emotioneel. Het gaat altijd over je kind. Nu gaat het over mij. Over mijn verhaal.”

Alle vier zien ze het als een laagdrempelige manier om met andere ouders in gesprek te raken. Het moet een soort olievlek gaan worden. Zodat straks op verschillende plekken in Apeldoorn ouders met een zorgintensief kind bij elkaar terecht kunnen. Dat is iets wat Regine, Ingeborg, Angela en Yvette alle ouders zo ontzettend gunnen.

Dankjewel 🍷

Ieder jaar bedanken we onze vrijwilligers met een gezellige bijeenkomst. Helaas, vanwege corona, dit jaar een Dankjewel in aangepaste vorm. Vele vrijwilligers hebben tijdens het mooie weer gebruik gemaakt van de 'koffie-met-gebak-waardebon' voor twee personen. Een traktatie voor de vrijwilliger maar gelijk ook een hart onder de riem voor onze lokale horeca.

Dit najaar werden alle vrijwilligers, digitaal, toegezonden door de Meisjes met de Wijsjes met een speciaal voor hen gemaakt lied. Daarnaast hopen we, zolang het helaas nog nodig is, iedereen te zien met het gekregen **mondkapje**.





Beste vrijwilligers,

Enorm bedankt voor al die goede zorgen die afgelopen tijd. Vele hulpverleners konden ondanks de coronamaatregelen rekenen op jullie hulp, luisterend oor of wakend oog. Fantastisch!

Helaas kan jullie medewerkersmiddag nu niet doorgaan en daarom bieden we jullie als alternatief graag een gezellig koffiemomentje aan. Ga samen met je partner, vriend of vriendin, medevrijwilliger of hulpverlener genieten van een kopje koffie/cappuccino / thee met iets lekkers erbij. Doe dit bij een lokale horecazaak naar keuze zodat we hen ook een beetje steunen. De kosten kun je middels onderstaande strook declareren bij de Kap of bij jullie coördinator Jose Pierik. De voucher is tot eind van het jaar geldig dus er komt vast een geschikt moment.

Hou vol, met elkaar, voor elkaar!

Naam vrijwilliger: _____

Adres: _____

Tel.nr.: _____

Kosten (€ 12,50 max.): _____

Bank rek. nr.: _____

De volledig ingevulde strook samen met de kasbonnen inleveren bij de Kap of bij Jose Pierik.



Beste vrijwilliger,

Vanwege alle coronamaatregelen dit keer geen feestelijke bijeenkomst aan het eind van het jaar maar een Dankjewel in (aan)gepaste vorm. Op 7 december is het 'De dag van de vrijwilliger'. Wat een mooi moment om jullie deze attentie te geven. Eigenlijk zou het elke dag de dag van de vrijwilliger moeten zijn want iedere dag zetten jullie je als vrijwilliger van de Kap opnieuw in om inwoners van Apeldoorn te steunen en dat doen jullie allemaal op jullie eigen manier. Daar zijn we bij de Kap ontzettend trots op. Met name de afgelopen maanden waarin er van jullie toch wel de nodige inventiviteit werd gevraagd. Dit heeft tot hele mooie en bijzondere momenten geleid. We kunnen niet genoeg zeggen hoe we jullie betrokkenheid en inzet waarderen. Jullie deden het met elkaar, voor elkaar. En daarom: als je het niet zeggen kan, zing het dan! Ga op internet naar onderstaand website-adres en vul de code in je kunt nu luisteren naar het lied van de Meisjes met de Wijzen, speciaal voor jullie gemaakt. Ga naar de website van de Kap (link volgt nog via Astrid) en je kunt nu luisteren naar het lied. Heb je geen toegang tot internet neem dan even contact met ons op.

Veel luister- en kijkplezier gewenst.
Namens het Kapteam

Elkaar vinden in coronatijd

Een onmogelijke opgave. Het is een onmogelijke opgave om het zojuist gevoerde gesprek te vangen in woorden. In de eerste plaats omdat het een hele bijzondere ontmoeting betreft. Een ontmoeting tussen twee mensen die elkaar, tot aan dit gesprek, slechts door de telefoon hebben gesproken. Een half jaar lang, elke maandagmiddag. In de tweede plaats omdat dat wat er is ontstaan tussen deze twee mensen zoveel verder gaat dan zakelijke woorden. Toch ga ik het proberen. Omdat het een prachtig verhaal is. Over vriendschap, troost, warmte, een lach en een traan. Over je verhaal kwijt kunnen en naar elkaar luisteren. En dat allemaal een beetje dankzij corona.

HOE HET BEGON

Het is maart 2020 als Nelly Joosten (78 jaar en woonachtig in Apeldoorn) in tranen uitbarst bij haar hulpverlener. Alles is zoveel. Haar man woont al jaren in een verpleeghuis in Apeldoorn. Hij heeft Parkinson en een bijbehorende vorm van dementie. De zorg in het verpleeghuis verloopt niet zoals gewenst, de zorgen die zij zich daarover maakt zijn groot. Vervolgens is er ook nog corona waardoor iedereen thuis moet blijven en zij niet op bezoek mag bij haar man. “Mijn bordje was gewoon te vol, de tranen lie-

pen zomaar over mijn wangen.” Er wordt aan haar gevraagd of ze het fijn zou vinden om zo nu en dan eens met iemand te bellen. Gewoon een luisterend oor, verder niets. “In eerste instantie dacht ik ‘nee zeg, waarom zou ik dat doen? Ik red mezelf heus wel’. Tegelijkertijd voel ik dat het misschien ook wel fijn is.” Ze neemt de gok en zegt: “ik wil het wel proberen.”

Het is maart 2020 als Ina Juffer (62 jaar en woonachtig in Apeldoorn) zich meldt bij de Kap. De intelligente lockdown is begonnen en zij realiseert zich dat dit een grote impact gaat hebben op mensen. Ze wil graag wat betekenen maar een beperking aan haar zicht zorgt ervoor dat ze buiten niet veel kan. Desondanks belt ze de Kap met de vraag of ze misschien iets voor iemand kan doen. Van de mantelzorgmakelaar krijgt ze de vraag of ze het leuk zou vinden telefonisch

“ MIJN BORDJE WAS GEWOON
TE VOL. DE TRANEN LIEPEN
ZOMAAR OVER MIJN WANGEN



contact te onderhouden met iemand. Ze zegt 'ja' en er worden telefoonnummers uitgewisseld.

HET EERSTE GESPREK

Precies om 15.00 uur op maandagmiddag belt Ina Nelly op. De vrouwen stellen zich aan elkaar voor en er ontstaat direct een informele sfeer tussen hen beide. Over en weer worden algemeenheden uitgewisseld. Daar blijft het het eerste gesprek niet bij. Nelly is net terug van vakantie en de dames raken maar niet uitgepraat over Portugal en de reizen die ze beide hebben gemaakt.

Hoewel Ina het gesprek begint met "ik bel maar heel even", hangen ze een uur later pas weer op. Ze hebben de afspraak gemaakt elkaar voortaan elke maandagmiddag te bellen. De maandagmiddag is niet zomaar gekozen.

Nelly: "Ik heb een enorme hekel aan de maandag. Het is zo'n vervelende dag. De hele week ligt dan nog voor je. Nu heb ik een belafspraken op de maandagmiddag. Daar kan ik me dan in de ochtend al op verheugen." Ook Ina past de maandagmiddag goed. Vanwege haar beperkte zicht en de sociale beperkingen die daarbij komen kijken, heeft ze bijna elke dag iets leuks gepland staan. Een vriendin die haar meeneemt naar de sportschool, een ander die op een andere dag een kopje koffie komt drinken. De maandag is nog leeg, daar past goed de belafspraken met Nelly.

NIET MEER TE STOPPEN

Na het eerste telefoontje zijn ze niet meer te stoppen. Elke maandagmiddag zitten ze beide stipt

om 15.00 uur bij de telefoon. Het uurtje van de eerste keer wordt al snel twee uur. Of tweeënhalf uur. Mensen in hun omgeving begint het op te vallen. "Was je weer in gesprek? Ik kreeg voortdurend de bezettoon?" Op maandagmiddag zijn Nelly en Ina minder bereikbaar voor anderen. Ze verheugen zich beide op het wekelijkse telefoontje.

Ze blijken enorm veel raakvlakken te hebben. Nelly: "We zijn beide enorm creatief. Op veel verschillende vlakken; schrijven van gedichten, knutselen, reizen, ga maar door." Ina: "Ook op het sociale vlak lijken we op elkaar. Ik sta vaak voor andere mensen klaar. Dat is niet altijd even goed geweest voor mezelf. De balans tussen geven en terugkrijgen is dan niet altijd goed. Bij Nelly hoorde ik dat zij dat ook wel had. We praten er dan over. Dat is zo fijn."

Ze ervaren dat ze beide van het 'niet lullen maar poetsen' type zijn.

Nelly: "We verstaan ook beide



“

HET IS IETS WAT IK NOG ALTIJD
MOEILIK VIND OM TE BEVATTEN.
STA JE DAAR IN JE EENTJE.
NIEMAND DIE EVEN EEN ARM OM
JE HEEN KAN SLAAN

”

de kunst om niet te blijven hangen in verdriet. Telkens komen we in onze gesprekken weer uit op de mooie dingen die er ook zijn.”

Beetje bij beetje worden ze elkaars spiegel. Nelly: “Zoiets groeit echt in de tijd, het is zeker niet zo dat onze gesprekken in het begin hier al over gingen.” Ze geven raad en advies aan elkaar, luisteren naar elkaar en bieden elkaar troost. En dat allemaal ‘slechts’ door de telefoon. Of wellicht wel ‘juist’ door de telefoon. Ina: “Doordat we alleen maar met elkaar bellen, worden we gedwongen echt naar elkaar te luisteren. Het schept een veilige, vertrouwde omgeving.”

MANTELZORGER ZIJN

Een van de bijzondere raakvlakken tussen de vrouwen is het feit dat ze beide al op jonge leeftijd mantelzorger van hun man zijn geworden. Nelly in een situatie met een gezin met jonge kinderen. Ina midden in een druk, werkend leven. Beide mannen leiden aan een progressieve ziekte die hen beetje bij beetje in de greep zal krijgen.

Ina: “Heel langzaam verschuift er iets in je relatie. Van partner ga je meer en meer naar verzorger. Er komen veel andere zaken bij. Niet altijd begrijpen mensen om je heen dat dat gebeurt. Bij Nelly hoef ik niets uit te leggen.”

Nelly: “Er is ook best een stuk eenzaamheid bij

mantelzorger-zijn. Uiteindelijk sta je toch zelf alleen voor de vele dingen die op je af komen. Andere mensen kunnen dan, zonder dat ze het door hebben, dingen zeggen die mij raken. Met Ina kan ik daar goed over praten.”

Nelly heeft uiteindelijk te dealen met de situatie dat haar man naar een verpleeghuis moet. Nu alweer jaren geleden. Voor Ina is dat een dooms-cenario, zij wil zo graag haar man thuis kunnen houden.

GROOT VERDRIET

Het is onvoorstelbaar maar zowel van Nelly als van Ina overlijdt de partner gedurende het afgelopen half jaar. Nelly moet haar man laten gaan op het moment dat corona de verpleeghuizen in de greep heeft. “Ik heb niet eens afscheid van hem kunnen nemen. Het verpleeghuis zat ‘op slot’. Met een telefoontje kreeg ik het bericht dat hij was overleden.” Ook de afscheidsdienst verloopt in een onwerkelijke sfeer. Er mogen maar een paar mensen bij aanwezig zijn en iedereen moet afstand tot elkaar houden. “Het is iets wat ik nog altijd moeilijk vind om te bevatten. Sta je daar in je eentje, niemand die even een arm om je heen kan slaan”, zachtjes glijdt er een traan over haar wang.

Ina’s man sterft onverwacht en zo goed als in haar armen. Van het ene op het andere moment ‘is hij gaan hemelen’, zoals ze dat zelf zo mooi zegt. Omdat haar man zijn lichaam aan de wetenschap heeft geschonken, gaat het afscheid nemen van hem zoals ze het samen ooit hadden bedacht. “Ik kan er met een goed gevoel op terugkijken”.

En natuurlijk ... rationeel weten beide vrouwen, dat het goed is. Maar er is zoveel meer dan de

ratio. Ze kunnen elkaar ook nu, telefonisch, troosten zijn.

ELKAAR TREFFEN IN LEVENDE LIJVE

Stiekem is het wel eens als gedachte opgekomen, “zullen we elkaar gaan ontmoeten”. Toch durven ze niet goed. Want wat als de ander daar niet op zit te wachten?

Dan komt er een telefoontje van de Kap: of ze mee willen werken aan een interview voor het blad *Informeel*. Met als thema ‘vinden’.

Het liefst een interview thuis. De beide vrouwen zeggen direct ja. En nu zitten ze dan aan de keukentafel bij Ina

“De warmte van Ina’s stem had bij mij voor het beeld gezorgd van een wat stevige dame”, zegt Nelly lachend. “Dat blijkt niet te kloppen.” Verder klopt alles. De vertrouwdheid is ook nu meteen aanwezig. Ina: “Voor aanvang van het gesprek had ik mijn zus aan de telefoon. Ik vertelde haar dat ik nu eindelijk Nelly zou gaan leren kennen. Mijn zus zei terecht ‘Leren kennen? Nee hoor... jullie kennen elkaar al lang. Jullie gaan elkaar eindelijk zien.’”

En zo is het precies. De woorden die anders door de telefoonlijn rollen, rollen nu over de tafel. Niet alleen in de antwoorden op de vragen maar ook in de plannen die ze al samen zitten te maken. Een keertje de koffie weer terug ophalen, wellicht eens een pannenkoekje eten op een terras, het bruist en het borrelt. Uiteraard bellen ze elkaar weer, aanstaande maandag.

TOT SLOT

Ze willen nog graag iets meegeven aan de lezer van het blad. Nelly: “Als je nu denkt: zou dit wat zijn voor mij? Bel dan gewoon met de Kap. Vragen om hulp vond ik ook moeilijk, vragen om een steuntje in de rug bijna nog meer.

Maar wat had ik te verliezen? Als het niet klikte, waren we er weer mee gestopt. In het meest bijzondere geval, bouw je een bijzondere vriendschap op.” Of, zoals Ina het zo mooi vertelt: “Tref je je tweelingzus”.



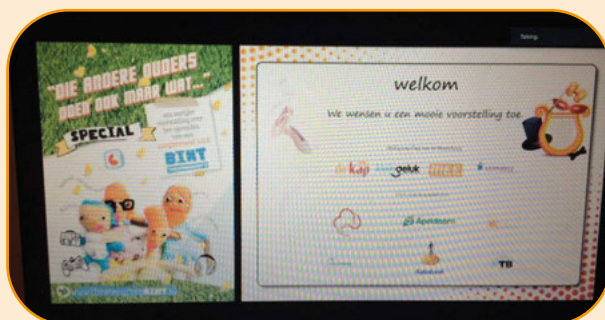
Corona maakt alles anders. Ook de Dag van de Mantelzorg.

We hadden het zo mooi voor elkaar. Twee voorstellingen van Theatergroep Bint in de Grote Kerk op zaterdag 14 november. Geheel volgens de RIVM richtlijnen op 1,5 meter afstand. Helaas ging dat feest niet door.

Gelukkig was er een alternatief. Met hulp van de TB Stichting en de Rabobank konden we de voorstellingen via een livestream aanbieden. Om toch een beetje het gevoel van een middag of avondje uit te hebben, kregen mantelzorgers (in de gemeente Apeldoorn) een goodiebag thuis bezorgd. Daarbij kregen we hulp van Rotaryclub Apeldoorn 't Loo en de werkgroep van Moeders van een zorgintensief kind.



Deze foto's zijn gemaakt tijdens de voorstelling van Bint, ze zijn van een computerscherm.



We nodigen u van harte uit om via een livestream de voorstellingen van Theatergroep Bint bij te wonen

Meld u vóór 12 november aan via www.dekap.nl/mantelzorg/dagvandemantelzorg

Middagvoorstelling, 15.30 uur: Overeind
Een interactieve voorstelling waar met humor en herkenning het dagelijkse leven van mantelzorgers vertolkt wordt.

Hoe zou het zijn als je ineens voor je partner moet zorgen? Zou jij je moeder in huis nemen als ze niet meer zelfstandig kan wonen? En hoe blijf je zelf overeind als je intensief zorgt voor een ander? 'Overeind' maakt de dilemma's en zorgen waar mantelzorgers mee te maken krijgen voelbaar.

De voorstelling is gemaakt op basis van ervaringsverhalen van mantelzorgers en geschikt voor iedereen die wel eens voor iemand zorgt.

Avondvoorstelling, 19.30 uur: Die andere ouders doen ook maar wat. Special!
Opvoeden en ouderschap van zorg-intensieve kinderen.

Een herkenbare en pakkende voorstelling die ouders van kinderen die net dat beetje extra vragen zeker zullen herkennen. Maar hoe doe je het eigenlijk, dat opvoeden? Hoe vaak heb je het over de worsteling om het goed te doen? Over de ontroering, de verwondering en de trots wanneer je weer een stapje verder komt of je kind je ineens verrast? En wat doe je met alle goed bedoelde adviezen die je krijgt?

Deze speciale theatervoorstelling is mede georganiseerd door een werkgroep van moeders (Ingeborg, Regine, Angela en Yvette) van kinderen met intensieve zorg.

- Dank voor het organiseren van de zaterdagavond voorstelling en voor de verrassing die vanmiddag in de goodybag kwam.
- Goed verzorgd en zo herkenbaar!

Een paar reacties:

Wat een verrassing aan de deur.
Ik was aan het wandelen met een vriendin
was om 15.20 u terug dus mooi op tijd
voor de voorstelling. We hebben er samen
van genoten.
Ook nog wat lekkers erbij!
Dus wat een verwennerij.
Dankjewel voor dit alles!

Als mantelzorger wil ik heel hartelijk dank zeggen
voor de gezellige en lekkere attentie.
Echt een verrassing, met allemaal lekkere dingen die
wij met smaak zullen drinken en eten.
En een prachtige kaart! Het "bordje vol" ga ik eens
op mijn gemak bekijken en misschien meespelen?
Nogmaals dank, blijf gezond en en alle goeds.



Tiny Bergsma met de goodybag.

En ... dan waren er ook nog twee prachtige kaarten,
een online sessie Werk & Mantelzorg en een
Dialogotafel met als thema 'Erbij horen'.



De Kennis van Zaken bijeenkomst op 9 november

Gemiddeld combineren 1 op de 4 werknemers hun baan met (mantel) zorgtaken. Onder de inspirerende leiding van Stichting Werk&Mantelzorg gingen

gesprek over dit belangrijke thema! Want hoe gaan we dan toch, al die ballen, met elkaar in de lucht houden?



werkgevers, een
werkende mantel-
zorger, de gemeente
Apeldoorn en de
Kap met elkaar in

Thema's die onder andere langskwamen:

- Waar liggen grenzen tussen werk & privé
- Hoe houden we werknemers gezond

Een mooie sessie die zeker vervolg gaat krijgen!

café Doodgewoon

Waar kun je terecht met je eigen verhaal als je een levensbedreigende ziekte hebt? Hoe kom je aan goede informatie? En waar vind je een plek waar je gelijkgestemden kunt ontmoeten? Café Doodgewoon is zo'n plek in Apeldoorn. Logisch dat in dit Informeel over 'vinden' we café Doodgewoon voor het voetlicht willen brengen.

De naam doet misschien anders vermoeden maar café Doodgewoon is allesbehalve doodgewoon. Het is dé ontmoetingsplek in Apeldoorn waar mensen met een levensbedreigende ziekte en de mensen om hen heen, terecht kunnen met hun verhaal, zorgen en vragen.

HOE IS HET OOIT BEGONNEN?

In navolging van talloze andere plaatsen in Nederland was de aftrap in september 2016 bij 'Leef' in Ugchelen. Op initiatief van het Netwerk Palliatieve Zorg, regio Oost-Veluwe, werd een werkgroep samengesteld, subsidie aangevraagd, een locatie en gastsprekers gezocht.

De werkgroep bestaat uit een groep enthousiaste en betrokken mensen; de netwerkcoördinator, vrijwilligers en beroepskrachten van de Kap en Hospice Apeldoorn en een gepensioneerd directeur van een thuiszorgorganisatie. Met elkaar organiseren ze zes avonden per jaar, steeds op de 4e dinsdag van de maand.

Naast uitwisseling, verhalen horen en de mogelijkheid om emoties te delen, kunnen mensen kennis opdoen. Daarom is een vast onderdeel van café Doodgewoon dat één of twee gastsprekers over een centraal thema komen vertellen. Er is daarna altijd gelegenheid om vragen

te stellen of met de gastspreker en/of andere bezoekers in gesprek te gaan. Dat kan zowel in de groep als privé. Maar bezoekers kunnen ook anoniem in de zaal zitten en alleen luisteren.

"Ik denk ja, daar hoor ik bij dat zijn gelijkgestemden. Als je dat woord uit elkaar knipt dan hoor je het woord stem en daar wil je een andere stem tegenover hebben die dezelfde toonhoogte heeft. Zoek naar dat wat ons verbindt, ook al is dat dan de ziekte. Je kunt dan zoveel aan elkaar geven."

De afgelopen jaren zijn verschillende thema's de revue gepasseerd. Zoals de notaris, omgaan met een ongeneeslijke ziekte, palliatieve zorg thuis en mantelzorg, hoe houd je dat vol? Afgelopen september is met bijna tachtig bezoekers, verdeeld over twee avonden, de film 'The Farewell' bekeken en nabesproken door een kinderhuisarts palliatieve zorg.

Er staat altijd een goedgevulde informatietafel en er zijn vrijwilligers aanwezig waar mensen met hun vragen terecht kunnen. De vrijwilligers luisteren en kunnen, indien gewenst, informatie en advies geven of doorverwijzen.

Helaas zijn vanwege het coronavirus een aantal avonden geschrapt. Café Doodgewoon

hoopt in januari 2021 weer terug te zijn. De thema's die in 2020 zijn blijven liggen komen dan alsnog aan bod. Zoals rituelen bij afscheid nemen en emotionele dilemma's. In de

tussenliggende tijd houdt de werkgroep contact met de vaste bezoekers via periodieke nieuwsbrieven en (indien gewenst) is er de mogelijkheid tot persoonlijk contact.



café Doodgewoon

Apeldoorn

PRAKTISCHE INFORMATIE:

- Dag:** dinsdagavond
(4e dinsdag van de maand)
- Tijd:** 19.30-21.00 uur
(koffie staat vanaf 19.15 uur klaar)
- Waar:** Wilde Pieters, Hoofdstraat 175,
7311 AZ Apeldoorn

de toegang is gratis en aanmelden is niet nodig

www.netwerkpalliatievezorg.nl/oostveluwe



*Fijne feestdagen
en een gezond
en liefdevol
2021*

Met elkaar, voor elkaar

Ouderenadviseurs van Stimenz

Halverwege oktober, In de week dat er weer aangescherpte coronamaatregelen komen, zitten we op het kantoor van Stimenz. Om kennis te maken met Marlies Hammer en Marina Dekkers. Het kan nog net, afspreken op een kantoor. Twee dagen later is de gedeeltelijke lockdown een feit geworden. In deze bijzondere context praten we met hen over het werk van een ouderenadviseur, de impact van corona op het werk en hun ervaringen met de vrijwilligers van de Kap.



Marina (52 en woonachtig in Apeldoorn) is een oudgediende. Ze werkt al vanaf 1999 bij de organisatie. De laatste tien jaar als ouderenadviseur. Marlies (39 en vijf jaar geleden van Apeldoorn naar Terwolde verhuisd) werkt nu tweeënhalf jaar bij Stimenz. Ook als ouderenadviseur.

Het woord 'ouderenadviseur' is nu al een paar keer gevallen. Wat houdt jullie baan eigenlijk in?

Marina: "Een ouderenadviseur ondersteunt ouderen die zelfstandig wonen op vele gebieden. Alles wat te maken heeft met welzijn, zorg en wonen kan daaronder vallen. Waar lopen mensen tegen aan en wat zou kunnen helpen? Wat lukt mensen nog zelf? Wat kunnen mensen in hun netwerk betekenen? Als daar geen mogelijkheden liggen dan kijken we naar de best passende zorg."

Marlies: "We zijn zelf geen hulpverleners. We zijn ondersteuners. Ik omschrijf het wel eens als dat ik een 'tomtom' ben. Ik help bij het vinden van de weg. We staan naast de mensen en geven informatie. Op die manier helpen we bij het maken van keuzes. Dat kan ook doordat we een onafhankelijke positie hebben. We hebben geen belangen in een bepaald bedrijf of bij een bepaalde organisatie. Ook werken we los van de gemeente. We hebben maar één doel voor ogen:

ouderen zolang mogelijk zelfstandig kunnen laten wonen. Met daarbij een zo hoog mogelijk niveau van welbevinden en welzijn.”

Marina, jij doet dit werk al tien jaar. Zie je verschillen tussen het werk nu en toen je begon?

“Enorme verschillen. Toen ik begon leefden we nog in de verzorgingsmaatschappij: de samenleving zorgde voor je. Dat zag je terug in vele dingen. Er was veel financiële ruimte en mensen vonden ook dat ze recht hadden op professionele ondersteuning of zorg. Vervolgens ontstond er een verandering in het denken. Meer gericht op de eigen verantwoordelijkheid van mensen. Niet overnemen maar zoeken naar de mogelijkheden van iemand, in combinatie met zijn eigen netwerk. Wij als ouderadviseurs zijn ook anders gaan kijken. Voorop staan de eigen mogelijkheden van mensen. Daarna zoeken we in het eigen netwerk voordat we collectieve middelen gaan inzetten. Ook het inzetten van de vrijwilligers van de Kap verschuift daarmee. Zette ik voorheen vrij snel een vrijwilliger in, nu ga ik eerst zoeken binnen het eigen netwerk van de betreffende persoon. Als daar geen mogelijkheden zijn, kom ik bij de vrijwilligers van de Kap uit. Waarmee de vrijwilliger eigenlijk een meer specialistische vrijwilliger is geworden. Broodnodig bij die mensen die zelf geen of weinig netwerk hebben.”

Hoe vinden jullie de mensen of hoe vinden de mensen jullie?

Marlies: “We zijn met zes ouderenadviseurs en ieder van ons is gekoppeld aan een bepaald gebied van Apeldoorn. Mensen weten ons via vele wegen te vinden. We krijgen aanmeldingen binnen van huisartsen, ziekenhuizen, burens of familie. Vaak gaat het er dan om dat men zich zorgen maakt. Wij worden gevraagd eens langs te gaan om te bespreken hoe het gaat en te bekijken of er



extra dingen nodig zijn. Mensen weten ons ook zelf te vinden (via de website). Soms worden wij gevraagd mee te denken door de Wmo-consulent van de gemeente. Deze schat in of er betaalde zorg nodig is en vraagt ons dan breder mee te denken.”

Marina: “Sinds dit jaar zijn we, samen met onze samenwerkingspartners zoals Don Bosco, MEE, CJG, Wmo, de 055 locaties op gaan richten. Elke stadsdeel in Apeldoorn heeft een eigen locatie waar mensen binnen kunnen lopen met vragen. Helaas heeft corona roet in het eten gegooid en moeten we nog even wachten met de feestelijke openingen.”

Hoe weten jullie de Kap te vinden?

Marlies: “Via de beroepskrachten van de Kap. We zijn uiteraard op de hoogte van de vele diensten van de Kap. De lijntjes zijn kort, over en weer overleggen we met elkaar. Tijdens de lockdown had ik bijna wekelijks contact met de beroepskracht van de Kap. Samen de vinger aan de pols houden rondom de mensen die in onze wijk zitten en waar we zorgen over hebben. Heel erg prettig.”

Marina: “Heel graag wil ik de vrijwilligers van de Kap via deze weg een compliment geven. Jullie hebben fantastische vrijwilligers die echt het verschil voor iemand kunnen maken. Juist doordat ze jarenlang ondersteuning kunnen geven.

Respect wat de mensen daarin doen en hoe ze het doen. Doordat de vrijwilliger in een bepaalde situatie ondersteuning biedt kan ik, als professional, met het volste vertrouwen een stap terugdoen. Soms geeft het idee mensen al voldoende steun: 'als ik er niet uitkom dan bel ik gewoon even mijn vrijwilliger'. Mensen vinden gehoor en worden gezien. Die aandacht is van onschatbare waarde. Nogmaals ... de vrijwilligers kunnen echt het verschil maken in iemands leven."

Kunnen jullie voorbeelden geven van de vragen waarmee mensen komen?

Marina: "In alle situaties ontbreekt er vaak een stuk eigen netwerk bij de mensen. De vragen die mensen aan ons stellen gaan over de zaken waar ze tegenaan lopen. Wonen (Kan ik hier nog blijven wonen? Welke mogelijkheden voor aanpassing zijn er? Waar zou ik dan moeten gaan wonen?), hulp bij persoonlijke verzorging, dagbesteding, het kan van alles zijn. Eenzaamheid bij mensen en de wens daar verandering in te krijgen is ook een belangrijk onderwerp."

Heb je een voorbeeld van iets wat je heel mooi hebt gevonden?

Marlies: "Er zijn meerdere bijzondere situaties die mij blij maken, onlangs nog. In het verleden had ik contact met een meneer met psychische problematiek. Tijdens de lockdown maakte ik me zorgen om hem en probeerde contact op te nemen. Het ging helemaal niet goed. Ook zijn hulpverlener had deze indruk. Meneer vereenzaamde meer en meer en zijn psychische problemen namen toe. Hij verstopte zich bijna letterlijk in zijn huis. Ik heb voor hem een iPad kunnen regelen. Hierdoor konden we beeldbellen en kon hij mij en zijn therapeut echt zien. Zo ontstond weer het lijntje met de wereld. Het idee ontstond om voor hem een plek te zoeken waar hij zijn gedachten kon verzetten. In een gesprek met hem gaf hij aan dat hij altijd kon ontspannen bij dieren. Uiteindelijk heeft hij kennis gemaakt bij een kleinschalige zorgboerderij en kon hij hier 1 dag per week naar toe. Wat dat al niet met hem doet! Het gaat echt beter met hem, zo mooi om te zien."

Marina: "Heel vaak zit het in kleine dingen die je kan bijdragen. De extra aandacht die goed doet, het luisterende oor. Telkens weer is mijn doel de kwaliteit van leven van deze mensen op een zo hoog mogelijk niveau te houden. Zo lang mogelijk je zelfstandigheid behouden is zo belangrijk voor het zelfbeeld van mensen. Mensen willen gezien worden, gehoord worden. Ze willen, ook als ze ouder worden en fysiek en mentaal moeten inleveren, het gevoel houden dat ze ertoe doen. Niemand wil betutteld worden."

Hoe vinden jullie je mensen in deze coronatijd? Hoe blijf je ze dichtbij?

Even is het stil aan tafel. Beide vrouwen

Hoe werken de ouderenadviseurs?

Op verzoek neemt de ouderenadviseur contact met u op en maakt indien gewenst een afspraak bij u thuis. Door middel van een gesprek proberen zij uw vragen zo goed mogelijk in beeld te brengen. Vervolgens zullen zij in overleg met u naar een passende oplossing zoeken en met u bekijken wie hiervoor ingeschakeld kan worden. Zo nodig kunnen zij u helpen met het benaderen van de juiste instanties. Zij zijn niet gebonden aan hulp- en/of zorginstellingen en zijn dus onafhankelijk.

Kosten?

U kunt gratis gebruik maken van de diensten van de ouderenadviseur.

Bereikbaarheid?

Voor de diensten van de ouderenadviseur kunt u contact opnemen met Stimenz. De baliemedewerker zorgt er dan voor dat een van de ouderenadviseurs contact met u opneemt.

Bezoekadres: Brinklaan 268, 7311 JD Apeldoorn T. 088 784 64 64 E. info@stimenz.nl I. www.stimenz.nl



Marina Dekkers
Noordwest en centrum



Corinne de Groot
Noordwest en centrum



Marlies Hammer
Zuidoost en Zuidwest



Carlijn Linskens
Zuidwest en Ugchelen



Rina de Weerd
Noordoost en de dorpen



Getty Tabak
Noordwest en stadsbreed



kijken elkaar aan. Aan hun gezichten valt af te lezen dat ze de afgelopen periode niet makkelijk hebben gevonden.

Marina: “Ik vind het vreselijk. De impact van de sociale afstand en isolatie op de ouderen is echt enorm. Ik ervaar een grotere toename van eenzaamheid onder de mensen, meer depressieve gevoelens en gedachten, meer valpartijen. Ook zien we meer vormen van ondervoeding. Een kwetsbare groep ouderen heeft niet voor niets de dagbesteding als ondersteuning in hun leven. Vaak wordt daar gezamenlijk een warme maaltijd gegeten. Ook die valt nu weg.”

Marlies: “Je ziet dat de dagstructuur voor veel oudere mensen is weggefallen. Daar komt dan nog bij dat er nauwelijks sociale contacten meer zijn. Die combinatie is echt schadelijk voor een groep kwetsbare mensen. Iedereen heeft nabijheid van andere mensen nodig, deze groep helemaal. Soms denk ik wel eens: doen we er wel goed aan?”

Marina: “Wat ik een lastig onderdeel vind is dat ‘wij’ (als: de samenleving) voor deze groep mensen hebben besloten. Een van mijn cliënten zei terecht: ‘Dus iemand anders bepaalt voor mij dat ik geen bezoek mag ontvangen. Ook al woon ik hier zelfstandig. Ook al wil ik wellicht zelf wel met een paar mensen uit mijn directe omgeving

die nabijheid houden. De risico’s die dat geven ken ik en neem ik. Ik kan namelijk sowieso over een jaar dood zijn. Toch mag ik nu niet meer zelf bepalen wat ik daarin wil’. Een heftige gedachte. Waar we wellicht niet voldoende over hebben nagedacht.”

Marlies: “We proberen de mensen zo nabij mogelijk te zijn. Met beeldbellen, een kleine attentie langsbrengen, iets vaker te bellen, te zoeken naar die vormen van ondersteuning die nu wel kunnen. Maar het blijft allemaal beperkt. De tweede (gedeeltelijke) lockdown waar we nu naartoe gaan, zal een nog grotere impact hebben. De mate van eenzaamheid gaat toenemen. Dat terwijl de donkere dagen van december nog moeten komen. We weten allemaal dat veel mensen dan extra geconfronteerd worden met verlies en eenzaamheid.”

Een pittige uitdaging voor de samenleving. Te blijven omkijken naar elkaar. Tot slot, wat vinden jullie belangrijke ingrediënten om elkaar te blijven vinden, ook als organisatie?

Marlies: “Contact! Dat moet voorop blijven staan. Korte lijnen met elkaar. Elkaar opzoeken en overleggen over de zorgen. Zoeken naar mogelijkheden. Juist nu moeten we de netwerkcontacten die er zijn onderhouden. Het is essentieel dat we blijven uitwisselen wat er bij elkaar speelt, dat we elkaar blijven voeden. Alleen op die manier ontstaan er nieuwe ideeën en kunnen we met elkaar zoeken naar oplossingen. We moeten ook een beetje zorgen voor elkaar, we zitten tenslotte allemaal in ditzelfde schuitje.”

Marina: “We doen het inderdaad met elkaar. Laten we elkaar blijven vinden in het zoeken naar ondersteuningsvormen. Ook in deze tijd waarin contact en nabijheid niet vanzelfsprekend is.”

Op zoek naar ...

De Kap is voortdurend op zoek naar nieuwe vrijwilligers, naar mensen die iets voor iemand anders willen betekenen. Binnenkort vind je op verschillende plaatsen in Apeldoorn deze flyers.

We zetten niet alleen flyers in maar proberen ook, via een vlog, te laten zien hoe leuk vrijwilligerswerk is. Als je internet hebt, neem je dan even een kijkje? (scan onderstaande QR-code)

Toos Zuethoff (vrijwillige wijkcoördinator bij de Kap) is een ster in het vinden van nieuwe vrijwilligers:

“Ik koppel heel graag mensen aan elkaar. Veel mensen staan niet als vrijwilliger ingeschreven bij de Kap maar willen best iets voor iemand anders doen. Een concrete vraag of situatie helpt dan.

Zo zit ik bij een boekenclub. Op het moment dat ik een hulpvraag krijg waarbij ik denk: dat zou iets voor die en die uit de boekenclub zijn, vraag ik diegene gewoon. Of laatst nog, de voorzitter van het bestuur, waar ik in zit, hield ermee op. Een mooi moment om haar te vragen voor een hulpvraag die ik net binnen had gekregen. Zij wou het wel proberen, ze hebben inmiddels een enorme klik.

Zo puzzel ik graag en zet ik mijn omgeving breed in. Mensen nemen soms niet snel de stap om zich echt aan te melden als vrijwilliger. Als ik ze dan persoonlijk vraag met een gerichte hulpvraag, willen ze dat best doen.”



DENK JIJ NU OOK: IK KAN EN WIL GRAAG IETS BETEKENEN VOOR IEMAND ANDERS? ZET DE STAP EN BEL MET DE KAP!

Wellicht ben je al vrijwilliger en heb je mensen in je eigen netwerk van wie je denkt: dat zou wat voor jou kunnen zijn! Wees dan onze ambassadeur en nodig ze uit eens langs te komen.



Met elkaar, voor elkaar.

VRIJWILLIGERS

Stokje overnemen

Per half juli heb ik, Karin Gasseling (44), het stokje over genomen van Joanne van Zaanen als nieuwe netwerkregisseur van het platform Ertoe doen. Het platform is een samenwerkingsverband van organisaties en initiatieven die vrijwillige ondersteuning bieden in de thuissituatie.

Graag wil ik iets vertellen over mijn start in een bijzondere periode. Door de coronamaatregelen moest ik nadenken om op een creatieve manier contact te leggen en kennis te maken met de leden van het platform Ertoe doen. Hoe ga ik de komende tijd invulling geven aan mijn nieuwe taak als netwerkregisseur?



Veel online netwerken, elkaar voeden en inspireren. Onderzoeken welke kansen er door deze veranderende tijd zijn ontstaan. Kansen die gekoesterd moeten worden. Als reactie hierop zijn er al verschillende nieuwe projecten opgezet waar extra vrijwilligers voor gevonden werden. Mensen die zich anders niet zo snel hadden aangemeld. Samen met de andere organisaties, zoals Apeldoorn Pakt aan, Present etc. wordt er gezocht naar een manier om deze mensen aan ons te binden. Zo kunnen deze vrijwilligers blijvend inzetbaar zijn voor de kwetsbare burgers van Apeldoorn.

Ook heb ik veel leuke initiatieven langs zien komen bij de platformleden om in deze tijd toch de hulpvragers in beeld te houden. Voor-

Robert Hofstede. Deelnemer van Kunst-zinnig-Brein een collectief van kunstenaars die op latere leeftijd hersenletsel hebben opgelopen.



beelden van deze projecten zijn; het maken van raamtekeningen bij verzorgingshuizen, het brengen van een kommetje soep aan een hulpvrager of samen online eten.

Als netwerkregisseur wordt van mij verwacht dat het platform actief betrokken wordt en blijft bij de ontwikkeling van een nieuw gemeentelijk subsidiebeleid voor de informele zorg vanaf 2022. De gemeente wil graag dat, mede door de inzet van vrijwilligers bij kwetsbare burgers, voorkomen kan worden dat er nog meer (duurdere) hulp ingezet moet worden. Daarom is het heel belangrijk dat de informele zorg duidelijk zichtbaar is en goed gevonden kan worden door alle betrokkenen. Niet alleen voor alle hulpvragers, maar ook voor de professionals. Bij wie kunnen ze terecht met hun vraag en hoe kan de juiste vrijwilligersorganisatie worden gevonden voor de hulpvrager? Hierbij zal ik in samenwerking met alle betrokken partijen op zoek gaan naar verbinding en naar praktische oplossingen om de lijntjes kort te houden.

Mijn motto is: het maakt niet uit bij wie de hulpvrager aanklopt met zijn vraag, als hij maar beantwoord wordt. Organisaties kunnen de hulpvrager helpen door hem door te verwijzen. Of nog beter, door het antwoord op de

vraag te zoeken en dan de hulpvrager met de betreffende organisatie in contact te brengen. Mijn ideaalbeeld is dat er in de toekomst nog meer samen gewerkt zal worden door alle organisaties binnen en buiten het platform, zodat er geen wildgroei aan aanbod gaat ontstaan. Waarbij alle betrokken organisaties over hun eigen grenzen durven heen te kijken en samenwerken aan een passende oplossing voor de hulpvrager.

Volgend jaar (2021) is het Nationaal Jaar Vrijwillige Inzet, waar nog meer aandacht voor de informele zorg komt en we op zoek gaan naar (nieuwe) doelgroepen die zich willen gaan inzetten als vrijwilliger. Hierin zal ik met het gehele netwerk een grote rol gaan spelen in herkenbaarheid.

De organisatoren van de Proeverij, een jaarlijkse vrijwilligersmarkt, zullen het voortouw nemen samen met Apeldoorn Pakt Aan om alle burgers van Apeldoorn, opnieuw kennis te laten maken met vrijwilligerswerk. De aftrap van de campagne voor 2021 'Mensen maken Nederland' zal plaatsvinden op 2 december.

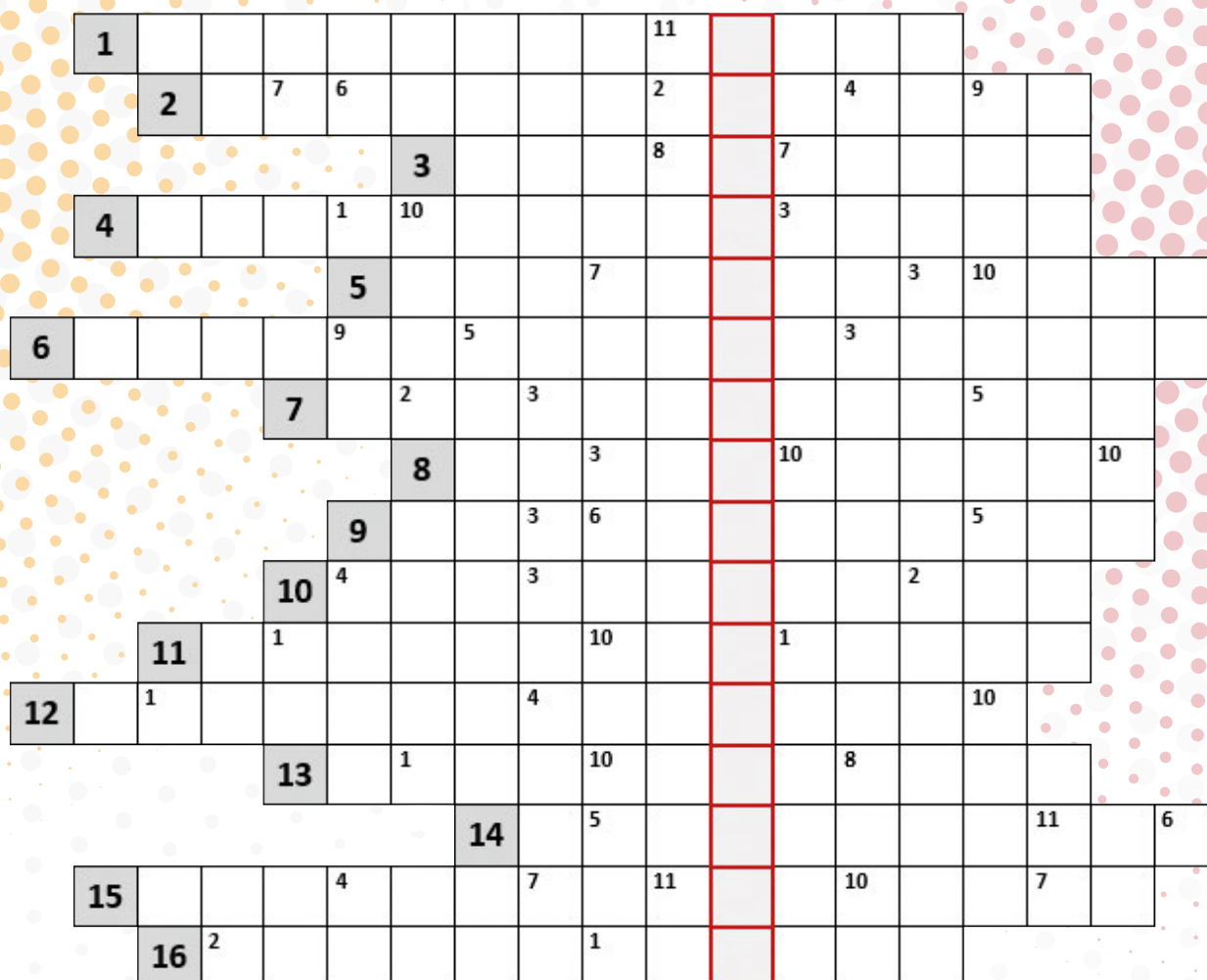
Ik hoop velen vrijwilligers in de toekomst te mogen ontmoeten. Want betere ambassadeurs voor vrijwilligerswerk zijn er niet te vinden.



Vul in het diagram de woorden in volgens de omschrijving hieronder. Alle vragen hebben betrekking op gebeurtenissen uit dit jaar (2020). Gelijke getallen zijn gelijke letters. Bij juiste invulling ontstaat in het gemarkeerde deel een woord. Stuur deze oplossing per e-mail naar info@dekap.nl o.v.v. Prijspuzzel 2020 en maak kans op een leuke prijs. Per post insturen mag natuurlijk ook. (De Kap, Regentesselaan 2-b, 7316AC Apeldoorn) De oplossing moet voor 18 januari 2021 door de Kap ontvangen zijn.

Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd. Medewerkers van de Kap zijn uitgesloten van deelname.

1. Interieurontwerper († 4-10-2020)
2. Deze groep is gevoelig voor de 'fabeltjesfuik' van Arjen Lubach.
3. De burgemeester van Amsterdam kwam hierdoor in opspraak.
4. Dit overheidsorgaan maakt het wel heel bont.
5. Sinds 1 juli komt iedereen vanaf 18 jaar hierin te staan.
6. Na 15 jaar kwam er aan dit populaire tv-programma een eind.
7. Rockgitarist van Nederlandse origine († 6-10-2020).
8. Het stemgedrag is hier doorslaggevend bij de Amerikaanse verkiezingen.
9. Verloor de Tour maar won de Vuelta.
10. Deze werden afgemaakt omdat hun aantal te groot is in de Oostvaardersplassen.
11. Een machinist parkeerde zijn metro op dit kunstwerk.
12. IC-arts, nu een bekende Nederlander.
13. Die van Bob Ross worden in Museum More tentoongesteld.
14. Mede hierdoor kwamen in mei 5 surfers om het leven.
15. Vanwege dit gingen we in maart van 130 naar 100 op de snelweg.
16. Zij zetten hun chateau te koop.



MET ELKAAR. VOOR ELKAAR

De Kap is een stichting voor informele zorg en biedt hulp en ondersteuning in de thuissituatie. Het gaat om zorg en ondersteuning waarvoor onvoldoende of geen beroep gedaan kan worden op de formele zorg of het sociale netwerk. De Kap faciliteert en ondersteunt en gaat uit van de eigen kracht van de mens. Zij is er voor hulpvragers, vrijwilligers en mantelzorgers.

Wilt u het werk van de Kap financieel steunen?
Dat kan op IBAN NL77 INGB 0003 4055 65 t.n.v.
Vrienden van de Kap. Hartelijk dank!



MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS

Stichting de Kap
Regentesselaan 2 B
7316 AC Apeldoorn



055 529 55 20
www.dekap.nl
info@dekap.nl