

Info rmeeel

• JUNI 2021 • JAARGANG 7 NR 1 • STICHTING DE KAP APELDOORN •

Gastcolumn Bert Blaauw

Sterke verhalen

Campagne 'Mensen maken Apeldoorn'

Apeldoorners maken hun stad *socialer, gezelliger, veiliger, sportiever, completer en rijker*

Campagne 'Deel je zorg'

Mantelzorg
zorg ook goed voor jezelf

Interview

Humor en een touwtje
dat is wat Rob en Barry
met elkaar verbindt



www.dekap.nl

de kap
MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS

• VERSTERKEN •

Beste lieve lezers,

Wederom een Informeel die geschreven is in coronatijd. Wie had dat een jaar geleden kunnen bedenken?

Wat hebben we met elkaar toch veel opgepakt en omgebouwd. We zijn gaan werken vanuit huis, hebben leren uitwisselen via Zoom, Teams of WhatsApp beeldbellen, zochten creatief naar andere vormen van contact en bleven bovenal naar elkaar omkijken.

Het was best een enorme zoektocht als je van de een op de andere dag met vrijwilligers en mantelzorgers niet meer fysiek bij elkaar mag komen. Niet meer op huisbezoek bij je hulpvrager, geen medisch vervoer of samen de administratie op orde brengen, geen gespreksgroepen of samen de boodschappen doen. Hoe werk je samen als je elkaar niet kunt ontmoeten? Hoe blijf je in verbinding als je elkaar niet fysiek kunt zien? Hoe zorg je dat mensen niet vereenzamen?

We zaten allemaal in hetzelfde schuitje. De wereld om ons heen werd kleiner. Soms was dat juist prettig. Minder sociale druk, minder volle agenda's, minder moeten. Tegelijkertijd kan het ook eenzamer maken. Zeker voor mensen die al alleen zijn of die een zorgtaak op hun schouders hebben.

Deze Informeel heeft als thema 'Versterken', de laatste V van ons rijtje. De afgelopen drie Informeeels gaven we vorm aan 'Vinden', 'Verbinden' en 'Verlichten'. Samen geven deze vier V's richting aan het strategische beleid van de Kap. Versterken staat voor 'iets of iemand sterker maken'. Hierdoor neemt de verbindende kracht toe, waardoor je steviger in je schoenen staat en meer kan



dragen. De Kap wil hulpvragers, vrijwilligers en mantelzorgers versterken en doet dit op vele manieren.

Het afgelopen jaar laat ons zien dat we elkaar ook op afstand kunnen versterken. De enorme veerkracht, de creativiteit, de verbondenheid, het omkijken naar elkaar in een totaal nieuwe vorm; het is meer dan bewonderenswaardig. Een groot compliment aan allen die zich hier tot op de dag van vandaag hard voor maken en zich hiervoor blijvend inzetten

Ik hoop dat het ons lukt te behouden wat we tijdens deze coronaperiode hebben geleerd: Omzien naar elkaar, er zijn voor elkaar. Dat kan heel gemakkelijk en zit hem vaak in kleine dingen. Er gloort heel voorzichtig licht aan het eind van de tunnel. Een sterke 'nieuwe' start na deze moeilijke periode, dat wens ik ons allen.

*Ik wens u veel leesplezier
en een zonnige zomer.*

Erna van Bussel (directeur)

Inhoud

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

03

VOORWOORD

05

GASTCOLUMN VAN BERT BLAAUW

06

APELDOORNERS MAKEN HUN STAD SOCIALER. GEZELLIGER. VEILIGER. SPORTIEVER. COMPLETER EN RIJKER

10

RESPECTVOL COMMUNICEREN ZONDER OORDELEN EN VERWIJTEN

12

MANTELZORGER. ZORG OOK GOED VOOR JEZELF

14

KAARTSPEL STIMULEERT GESPREK EN MAAKT OUDERS KRACHTIGER

16

KENNIS GEEFT KRACHT

18

STICHTING ONTMOETING BEKOMMERT ZICH OM KWETSBARE MEDEMENS

20

SAMEN STRIJDEN TEGEN ARMOEDE EN SCHULDEN

22

HUMOR EN EEN TOUWTJE. DAT IS WAT ROB EN BARRY MET ELKAAR VERBINDT

26

NIEUWE MEDEWERKERS DE KAP VOELEN ZICH MEER DAN WELKOM

29

STRIP

30

PUZZEL

COLOFON

Jaargang 7 nr 1- juni 2021

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

REDACTIE: Elien van Schot, Karin Fennes, Nathalie Postma, Jos Diender en Astrid van Grol

EINDREDACTIE: Erna van Bussel

VORMGEVING: Jos Diender

UITGEVER: DNB Groep B.V. Hoogezaand

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.

Sterke verhalen

De corona-crisis is nog niet voorbij. We maken mee hoe een virus een ontwrichtende uitwerking heeft op de samenleving, de economie, en vooral op het leven van mensen. Aanvankelijk werden we meegesleurd in de ontwikkelingen. Geleidelijk aan kregen we weer meer vat op ons leven. Wel met beperkingen die vaak als knellend worden ervaren. Al gaat het ons niet snel genoeg: met een toenemende vaccinatiegraad ontstaat er meer perspectief. We maken de balans op en ik vraag mij af: hoe komen we sterker uit deze crisis?

Ik heb gezien hoe sterk mensen kunnen zijn. Zorgmedewerkers die zich spontaan aanmelden om besmette cliënten in het zorghotel te verzorgen. Ouderen die de moed erin houden in tijden waarin slechts beperkt bezoek mogelijk is. Familie die met ons meedenkt en teams een steuntje in de rug geeft. Steeds staan mensen sterker daar waar ze met elkaar in verbinding zijn. Hoe we elkaar kunnen versterken, zeker waar het moeilijk is. Innerlijke kracht en er voor elkaar zijn versterken elkaar, bieden perspectief en maken creatief.

Dit geldt ook voor organisaties. De samenwerking binnen de zorg is sterker geworden door onze gezamenlijke zorgen. Hoe kunnen we onze verantwoordelijkheid waar blijven maken? Hoe steunen we elkaar bij de personele krapte door veel ziekte onder personeel? Hoe voorkomen we dat corona alle andere belangrijke onderwerpen verdringt? Ik zie nu meer samenwerking dan voorheen, met betere perspectieven, ook voor de lange termijn. Samenwerking, innovatie en preventie zijn aangewakkerd door de crisis.



Dit alles laat zien hoe kwetsbaarheid kan leiden tot versterking en hoe sterk het tonen van kwetsbaarheid is. De sterke verhalen van vroeger, maken plaats voor verhalen van kwetsbare mensen, kwetsbare organisaties, een kwetsbare samenleving. In plaats van te vertellen 'hoe goed we zijn,' delen we onze dilemma's. Ik heb gezien hoe kleine dingen van grote waarde zijn en ons sterker maken: een mooie knipoog naar de naam KleinGeluk.

Nu we met elkaar wakker geschud zijn, meer beseffen wat er echt toe doet in het leven, sterker worden door oog te hebben voor elkaar, samen te werken, ben ik benieuwd hoe dit de samenleving blijvend gaat versterken. En als de corona-crisis dan echt een keer voorbij is, dan kijken we hopelijk toch terug op een periode die ons veel gebracht heeft. Dat zou een sterk verhaal zijn!

Bert Blaauw

Bestuurder KleinGeluk

mensen maken

Apeldoorn

► Samen



mensen maken

Apeldoorn

► Socialer



mensen maken

Apeldoorn

► Sportiever



Apeldoorners maken hun stad *socialer, gezelliger, veiliger, sportiever, completer en rijker*

‘Mensen maken Apeldoorn’, misschien heeft u deze prachtige slogan de afgelopen maanden al eens voorbij zien komen op kleurrijke posters of bij inspirerende vrijwilligersverhalen op de sociale media. De leus ‘Mensen maken Apeldoorn’, vaak aangevuld met de woorden ‘samen’ of ‘socialer’, is onderdeel van de campagne ‘Mensen maken Nederland’. Een campagne waarmee vrijwilligersorganisaties meer aandacht vragen voor de verbindende waarde van vrijwilligerswerk.

Met het onthullen van een poster gaf Koningin Máxima eind vorig jaar het startschot voor de landelijke campagne ‘Mensen maken Nederland’. Deze publieksactie maakt deel uit van het Nationaal Jaar Vrijwillige Inzet 2021 en is georganiseerd door de Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV) en gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Doel van de campagne is om nog meer mensen uit te nodigen zich vrijwillig in te zetten voor de samenleving.

Bijna de helft van de Nederlanders van 15 jaar en ouder is al als vrijwilliger actief. Dat wil zeggen dat zo’n 7 miljoen mensen zich op de één of andere manier belangeloos inzetten voor een ander. Sommigen slechts enkele uurtjes per maand, anderen hebben er bijna een dagtaak aan.

Gemeenten hebben met deze vrijwilligers goud in



handen. Dat geldt ook voor de gemeente Apeldoorn. Deze grootste gemeente in de regio kent heel veel actieve vrijwilligers, die op heel verschillende manieren helpen het leven van anderen creatiever, sportiever, socialer en gezelliger te maken. Mensen met een vlotte babbel, een luisterend oor, talent voor techniek, financieel inzicht of met een sterke arm voor een boodschappentas. Mannen en vrouwen, jong en oud, uit alle lagen van de bevolking.

Het was burgemeester Ton Heerts die met een videoboodschap het Nationaal Jaar Vrijwillige Inzet 2021 in Apeldoorn opende. In deze video prees hij de Apeldoornse vrijwilligers voor hun inzet. Volgens hem verdienen zij meer erkenning en waardering; “Want het zijn de Apeldoorners die ervoor zorgen dat alle kinderen kunnen sporten”, aldus Heerts in het filmpje. “Het zijn de Apeldoorners die met bewoners van verpleeghuizen spelletjes doen en gaan wandelen. En het zijn de Apeldoorners die verenigingen besturen, buddy zijn voor vluchtelingen of ouderen helpen met computers en belastingaangiftes. Gratis en voor niks.”

En de burgervader weet waar hij het over heeft. Heerts was in het verleden actief in het bestuur van amateurclub Apeldoornse Boys en bij Stichting Vrienden van de Kap. Momenteel zet hij zich belangeloos in voor Stichting Cordaid, een ontwikkelingsorganisatie voor mensen in nood.

Erna van Bussel, sinds 2013 directeur van Stichting de Kap, kan de woorden van de burgemeester slechts beamen. Met ruim 600 vrijwilligers biedt de Kap ondersteuning aan inwoners van Apeldoorn in vaak kwetsbare situaties.

STEENTJE BIJDAGEN

“Ook in deze bijzondere coronatijd hebben onze vrijwilligers zich zo goed mogelijk ingezet en konden ze hun steentje bijdragen aan het ondersteunen van iemand anders.” Erna is dan ook heel blij dat zoveel vrijwilligers zich verbonden zijn blijven voelen met de Kap. “En dat heeft zeker ook te maken met het feit dat we niet alleen oog hebben voor de vele hulpvragers, maar ook oog hebben voor elkaar.” De coördinatoren stonden dagelijks klaar voor de vrijwilligers die van de ene op de andere dag niet meer op huisbezoek moch-



ten en noodgedwongen thuis kwamen te zitten. Ze konden hun vrijwilligerswerk niet meer doen of behoorden zelf tot de kwetsbare groep.

Erna: “Mooi om te zien hoe juist nu, tijdens de campagne ‘Mensen maken Apeldoorn’, de vrijwilligers op zoek gingen naar wat nog wél kon.” De kaartjes, de vele telefoontjes, FaceTime en Whatsapp, het pannetje eten of de boodschappen bij de deur. Wandelen, fietsen en de afspraken in de tuin of in het park. Er zijn volgens haar zoveel mooie manieren om toch met elkaar in contact te blijven. “En dat contact maakt ons leven mooier, warmer, completer en rijker. Het is hartverwarmend.”


“En nu we langzaam licht aan het eind van de tunnel zien en uitkijken naar een zomer waar weer meer mogelijk is, zijn we er helemaal klaar voor.” Vrijwilligers en hulpvragers, het is een wederzijdse match waarin ze elkaar versterken. Niet voor niets is het motto van de Kap: ‘Met elkaar, voor elkaar’.

Respectvol communiceren zonder oordelen en verwijten

Zo gauw corona het weer toelaat wil de Kap haar vrijwilligers de basis-training 'Verbindende Communicatie' aanbieden in de vorm van twee inspiratiesessies. Via beeldbellen zoeken we contact met coach Jolanda Looije van trainingsbureau Toegepaste Helderheid en vragen haar alvast een tipje van de sluier op te lichten. Te beginnen met de belangrijkste vraag:

WAT IS 'VERBINDENDE
COMMUNICATIE'?





“De officiële benaming van deze vorm van interactie is ‘Non-violent Communication’ en komt uit Amerika”, legt Jolanda Looije uit. Grondlegger is de psycholoog Marshall Rosenberg. Jolanda is er zo’n 15 jaar geleden mee in aanraking gekomen en

is een echte fan van deze manier van communiceren. “Zelf vind ik de term ‘Verbindende Communicatie’ mooier”, zegt ze.

“Onze taal zit vol met vergelijkingen, oordelen en verwijten. En dat maakt het er niet makkelijker op om je bewust te blijven van wat er in jou leeft.” Verbindende Communicatie is volgens haar een manier van communiceren, waarbij de nadruk ligt op gevoelens en behoeften.

Jolanda kiest haar woorden zorgvuldig: “Het gaat over wat er bij mij leeft, wat er bij die ander leeft en hoe dat werkt tussen ons. Je leert je bewust te zijn van dat wat voor jou essentieel is, waardoor je op een duidelijke en respectvolle manier kunt communiceren, zónder oordelen en verwijten.” De rode draad van Verbindende Communicatie is zelf-empathie. Of zoals Jolanda het zo mooi weet te zeggen: “Het is de taal van het hart.”

WAAROM Zouden mensen die Vrijwilligerswerk doen deze training moeten volgen?

“Vrijwilligers, maar ook mensen die bijvoorbeeld in de zorg en in het onderwijs werken, willen heel graag dienstbaar zijn en anderen helpen. Daarbij willen ze hun eigen grenzen wel eens uit het oog verliezen. Eén van de basisregels is dat geven en ontvangen met elkaar in balans moeten zijn. We zijn gewend om te verbinden, te luisteren, empathisch te zijn en daarmee zorg te hebben voor een ander. Maar hoe kun je zorgen voor een ander als je niet eerst zorg hebt voor jezelf”, vraagt Jolanda zich terecht af. “Verbindende Communicatie maakt dat je oog hebt voor wat bij jou leeft en wat voor jou belangrijk is. Vanuit die helderheid maak je de verbinding met de ander. Het levert bewustzijn!”

Ze geeft een voorbeeld: “Als je als maatje vrijwilligerswerk doet, dan is het essentieel om je te realiseren wat er bij jou leeft, omdat dat bepalend is voor de wisselwerking tussen jou en de ander. Je moet je dus bewust zijn waarom je bepaalde dingen doet. Wat maakt nou dat jij vrijwilligerswerk doet?” Jolanda geeft zelf het mogelijke antwoord: “Dat je contact wil hebben, dat je gezien wil worden, erkenning krijgt en dat het je een goed gevoel geeft.” Dus als je op zoek bent naar helderheid, rust en vertrouwen, dan kan deze training een uitkomst zijn. “Maar bedenk wel”, waarschuwt Jolanda lachend, “Het is geen instant geluk. Zo werkt het niet.”

Op donderdag 8 juli geeft Jolanda Looije van 10:00 tot 11:30 uur een gratis online webinar. Opgeven kan via de site van de Kap: www.dekap.nl

“

DOOR OP MIJN WERK TE VERTELLEN
DAT IK MANTELZORG VERLEEN
KAN IK ER BETER ZIJN VOOR MIJN
COLLEGA'S EN MIJN MOEDER

”



Deel je zorg.

Campagne 'Deel je zorg'

Mantelzorger; zorg ook goed voor **jezelf**

Dit jaar is de landelijke campagne 'Deel je zorg' voor mantelzorgers van start gegaan. De centrale boodschap is: "Goed zorgen voor een ander is iets moois, maar kan ook grote uitdagingen met zich meebrengen. Zorg daarom ook goed voor jezelf. Door over je zorg(en) te praten, je grenzen aan te geven en hulp te zoeken als dat nodig is."

De campagne is door het ministerie van VWS opgezet omdat mantelzorgers de weg naar ondersteuning bij hun zorgtaken soms moeilijk weten te vinden. Ze herkennen zich niet als mantelzorger en vinden het niet makkelijk om hulp te vragen. Op posters en in filmpjes laten bekende en onbekende Nederlanders weten waarom 'je zorg delen' zo belangrijk is. Eén van die verhalen is het ervaringsverhaal van Peter (65 jaar) uit Apeldoorn. Hoe mooi is het dat hij zich gesterkt voelde door de ondersteuning van 'onze' mantelzorgmakelaar Jannie Overeem. Dat zij zelfs in de laatste fase van het leven van de moeder van Peter voor beiden een lichtpuntje was.

STEDELIJK KNOOPPUNT

Ook bij het Stedelijk Knooppunt merken we dat mantelzorgers ons niet altijd weten te vinden. In samenwerking met de gemeente Apeldoorn zijn

we een grote bewustwordingscampagne begonnen. Door meer publiciteit hopen we daarmee te bereiken dat Apeldoornse burgers die mantelzorger zijn zich ook als zodanig herkennen. Dat ze weten dat de Kap dé plek is waar je terecht kunt als mantelzorger én welke vormen van ondersteuning mogelijk zijn.

BALANS

Als mantelzorgers de zorg goed vol kunnen houden is er vaak een balans tussen hun **draaglast** (alles wat op hun bordje ligt) en hun **draagkracht** (dat wat je als mantelzorger aan kunt). Aan beide kanten van de 'weegschaal' biedt de Kap ondersteuning. Door individuele gesprekken, het inzetten van een vrijwilliger, het regelen van respijtzorg of het aanvragen van huishoudelijke hulp kan de draaglast verminderen.

Door deel te nemen aan themabijeenkomsten, cursussen, webinars, gespreksgroepen of ontspannende activiteiten kunnen mantelzorgers hun draagkracht vergroten. Het allerbelangrijkste is dat mantelzorgers kiezen voor wat hen past. In deze Informeel twee voorbeelden van hoe mantelzorgers zichzelf kunnen versterken.

Lees het complete ervaringsverhaal van mantelzorger Peter op de website van de Kap.

Kaartspel stimuleert gesprek en maakt ouders **krachtiger**

In onze vorige Informeel stond een interview met vier moeders van een zorgintensief kind. Zij zijn onze grootste ambassadeurs als het gaat om ouders met een zorgintensief kind te bereiken. De moeders zetten zich in voor de Week van de Mantelzorg en zijn bereid 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 van een gezin waarbinnen het anders verloopt dan gedacht. Samen met MEE Veluwe heeft de Kap hen vorig jaar een training aangeboden waarin ze leren om zelf bijeenkomsten met andere ouders te kunnen begeleiden. Inmiddels hebben ze de training afgerond en staan ze te popelen om aan de slag te gaan. We hebben één van de moeders, Yvette, gevraagd iets over haar ervaring met het ouderschapsspel op papier te zetten.

“Het is een prachtige zomerse dag negen jaar geleden. Wat we op dat moment nog niet weten is dat het stilte voor de storm is. Buiten hoor ik vrolijke kinderstemmen. Eén van deze buitenspelende



kinderen is een vrolijk klein pittig blond meisje dat er op het eerste gezicht gezond uitziet. Het is onze vierjarige dochter bij wie twee maanden later wordt vastgesteld dat ze de zeldzame stofwisselingsziekte Cystinose heeft.”

CASEMANAGER

“Twee jaar na de diagnose is er opeens het besef: naast ouders zijn we ook mantelzorgers. Dat is een rare gewaarwording. Bij een mantelzorgster denk je toch vaak aan de zorg voor een ouder iemand en niet voor een kind. Onlangs vielen de puzzelstukjes bij onze zoon ook op zijn plek. Ons gevoel werd bevestigd: hij heeft een vorm van autisme. We zorgen met heel veel liefde voor onze kinderen, maar we kunnen niet ontkennen dat bij het zorgen

voor deze twee toppers toch meer komt kijken.”

“Ik voel mij naast ouder ook vaak een verpleegkundige, de hele dag door druk in de weer met medicatie, een psycholoog die een puberdochter en een tienerzoon probeert te begeleiden in de wereld die niet altijd bij hen past en een casemanager die regelt en afstemt met alle betrokken partijen. Tijd voor mezelf schiet er al helemaal bij in. Gesprekken gaan vaak over hoe het gaat met de kinderen, maar zelf mag je er ook zijn met een lach of een traan. Dat is nu waar het om gaat in het ouderschapspel.”

FOTOKAARTJES

“Het ouderschapspel bestaat uit fotokaartjes opgedeeld in vier onderwerpen: ‘Dit is mijn gezin’, ‘Zorg voor jezelf’, ‘Dit ben ik als ouder’ en ‘Dit is mijn kind’. Een eyeopener voor mij was dat het niet uitmaakt wat je kind heeft. Als het over jezelf gaat lopen we allemaal tegen dezelfde dingen aan. Er was herkenning en erkenning. Ik voelde een verbondenheid wat het only lonely-gevoel van een mantelzorger van een kind wegnam. Het ouderschapspel heeft mij energie gegeven en het gevoel dat ik niet de enige ben die worstelt met het vinden van balans.”

“Met zes ouders hebben we de training gevolgd om het ouderschapspel te begeleiden. We gunnen andere ouders van zorgintensieve kinderen ook de ervaring om hun verhaal te kunnen vertellen, ervaringen uit te wisselen, het gevoel van erkenning, verbondenheid en aandacht voor jezelf. De energie die dit geeft. We zijn benieuwd naar jouw verhaal en ervaringen en we zouden het leuk vinden om je te ontmoeten tijdens één van de bijeenkomsten ‘Het ouderschapspel’.”

Yvette schrijft ook blogs voor MantelzorgNL
<https://tinyurl.com/BlogYvette>

MINDFULNESS

Al een aantal jaren kunnen mantelzorgers bij de Kap een mindfulness-training volgen onder leiding van Martha Pastink. Door mindfulness leren mantelzorgers zich meer bewust te worden van zichzelf en is er aandacht voor wat ze zelf nodig hebben. Dit helpt om gezond en in balans te blijven. Mindfulness is iets wat mantelzorgers echt voor zichzelf doen en wat ze kunnen toepassen in het dagelijks leven. Bij de evaluatie krijgen wij vaak te horen: “Dit werkt echt!”. Maar ook:

“MINDFULNESS HELPT JE MEER EN BETER TE ONTSPANNEN, ZODAT JE EEN GOEDE BALANS HOUDT.”

“IK BEN MEZELF MEER BEWUST VAN SPANNINGEN EN KAN DIE DAN MAKKELIJKER LATEN WEGVLOEIEN DOOR ADEMHALINGSTECHNIEK EN HET LEEGMAKEN VAN M'N HOOFD.”

“HET HELPT ME OM TOT RUST TE KOMEN EN GOED TE ERVAREN HOE HET MET ME GAAT.”

“MINDFULNESS KAN JE HELPEN OM DICHTER BIJ JEZELF TE BLIJVEN EN ECHT TE VOELEN HOE HET MET JE GAAT.”

Wilt u meer weten over mindfulness? Kijk dan op de site van Martha Pastink: www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl

Kennis is macht geeft kracht

Eind 16de eeuw noteerde Francis Bacon zijn beroemd geworden spreuk: *'Scientia potentia est'*. Of in gewoon Nederlands: *'Kennis is macht'*. Hiermee bedoelde de Engelse wetenschapper, filosoof en schrijver dat kennis één van de belangrijkste dingen in het leven is.

Kennis geeft niet alleen nieuwe inzichten, ze versterkt ook het zelfvertrouwen. Daarom biedt de Kap haar vrijwilligers en mantelzorgers regelmatig scholing, aan waarmee ze hun kennis kunnen vergroten.

Diverse workshops, cursussen en themabijeenkomsten zijn sinds de corona uitbraak noodgedwongen via een videoverbinding aangeboden. Gezien de reacties van de deelnemers worden de online bijeenkomsten gelukkig niet door iedereen als negatief ervaren.

Dankzij deze inspirerende (online) trainingen, cursussen en workshops staan de vrijwilligers en mantelzorgers van de Kap steviger in hun schoenen en kunnen ze hun taak nog beter uitvoeren. Misschien had Bacon indertijd beter kunnen opschrijven: *'Kennis geeft kracht!'*.

"WAT FIJN DAT IN CORONATIJDE DE KAPINTRODUCTIE TOCH DOOR KON GAAN. HET IS FIJN OM ANDEREN TE ZIEN EN TE HOREN ALS JE BIJ EEN NIEUWE ORGANISATIE BEGINT WAAR JE NOG BIJNA NIEMAND KENT. OOK OMDAT JE TIJDENS JE VRIJWILLIGERSWERK GEEN ANDERE VRIJWILLIGERS TEGENKOMT. EEN MOOI BEGIN OM ZO BIJ EEN ORGANISATIE TE STARTEN."

Reactie van een nieuwe vrijwilliger die afgelopen november aan de online introductietraining heeft deelgenomen. De introductie betrof twee dagdelen en behandelde o.a. onderwerpen als: de organisatie, het omgaan met de hulpvrager en de grenzen in het vrijwilligerswerk.

" DE PRESENTATIE ' SAMEN IN BEWEGING' HEEFT ME ZO GEINSPIREERD DAT IK HET ZELF BEN GAAN UITVOEREN. IK WAS OP ZOEK NAAR EEN VRIJWILLIGER VOOR EEN HULPVRAGER. MAAR KON DEZE NIET DIRECT VINDEN. DAAROM BESLOOT IK HAAR ZELF EEN PAAR KEER TE BEZOEKEN. HAAR DOEL WAS OM EEN KLEIN OMMETJE TE LOPEN MET DE ROLLATOR. HET REGENDE ECHTER PIJPENSTELLEN. IK HAD HET ' OEFENINGENBLAD' DIE NA DE ONLINE PRESENTATIE WAS VERSTUURD BIJ ME EN STELDE VOOR OM TE GAAN BEWEGEN OP DE STOEL. TWEE STOELLEN, 1.5 METER ERTUSSEN. EN GYMMEN MAAR. WE VONDEN HET BEIDEN ERG LEUK. TUSSENDOR GEKLETST OVER VAN ALLES EN NOG WAT. HOE LEUK KAN HET ZIJN."




Reactie van vrijwilligers coördinatoren Anieta (boven) en Leone (onder) op de online themabijeenkomst 'Samen in Beweging', waarbij de deelnemers van een geriatriefysiotherapeut tips kregen hoe ze de belemmeringen bij ouderen om te bewegen op een positieve manier kunnen benaderen.

" IK VIND DE ONLINE BIJENKOMST EEN PRIMA ALTERNATIEF VOOR EEN THEMABIJENKOMST OP LOCATIE. HOEWEL HET PERSOONLIJKE CONTACT NAAR MIJN IDEE WEL MEERWAARDE HEEFT. HET IS ZEKER GEEN VERKEERDE MANIER. JE BEREIKT NU WEL MENSEN DIE VERVOERSBEPERKINGEN OF ANDERSZINS BEPERKINGEN HEBBEN."

Foto: Freepik.com



Stichting Ontmoeting bekommert zich om kwetsbare medemens

A photograph of two women riding bicycles in a park. The woman on the left is wearing a patterned blouse and blue jeans, and the woman on the right is wearing a leopard print top and white pants. They are both smiling and looking at each other. The background is a lush green park with trees.

Dankzij stichting Ontmoeting zijn Wilma (links) en vrijwilliger Cora al sinds 2015 maatjes. Ze zien elkaar één keer per maand om te kletsen, te fietsen of te wandelen.

In deze rubriek brengen we een initiatief of organisatie uit Apeldoorn voor het voetlicht. Deze keer staat Stichting Ontmoeting, één van de platformleden van Ertoe doen, in de schijnwerpers. Wat doen zij om hun cliënten te versterken?

Ontmoeting is een landelijk werkende organisatie die al zo'n dertig jaar bestaat. Oorspronkelijk richtte de organisatie zich op dak- en thuislozen. Vandaag de dag is de hulpverlening en ondersteuning gericht op de kwetsbare medemens. In Apeldoorn worden verschillende vormen van hulp aangeboden, zoals een woonvoorziening, ambulante begeleiding en de inzet van Ontmoetingsnetwerken. Over die laatste vorm van hulp vertelt Karianne Veerman, coördinator van Ontmoetingsnetwerken, het volgende:

“Soms loopt je leven anders dan je wilt. Je komt in de problemen door schulden of verslaving. De relatie met je partner of familie loopt stuk. Je verliest je vrienden en je baan. Je bent letterlijk en figuurlijk vastgelopen en hebt niemand om je heen die je kan helpen. Via de Ontmoetingnetwerken zetten wij vrijwilligers in om mensen te helpen hun leven weer op orde te brengen.”

“Soms heeft iemand hulp nodig bij het aangaan van nieuwe contacten, bij het overleg met burgerlijke instanties en/of zorgorganisaties, bij het op orde brengen van de administratie of om eens gezellig een kopje koffie te drinken. Wij bieden mensen onze hulp aan om te voorkomen dat formele zorg ingeschakeld dient te worden, maar

ook als extra ondersteuning voor mensen die begeleiding ontvangen van formele hulp.”

Karianne over de werkwijze van Ontmoeting: “Om een goede match tot stand te kunnen brengen ga ik eerst op bezoek bij de aanvrager en bekijk of diegene in aanmerking komt voor een gratis Ontmoetingnetwerk. Als dat zo is zoek ik een vrijwilliger die bij de hulpvraag past. Samen gaan we kennismaken en als er een klik is worden er afspraken gemaakt over de bezoeken en de wensen die de aanvrager heeft. Na een half jaar evalueren we de match.”

STRUCTUUR AANBRENGEN

“Ontmoeting is een christelijke organisatie en wat de vrijwilligers aan werkzaamheden doen is heel divers. Van vertrouwelijke gesprekken voeren, structuur aanbrengen in het huishouden, een kopje koffie drinken, een stukje fietsen, een bezoek brengen aan de kringloopwinkel, samen sporten tot aan het contact met familie aanboren om bestaande netwerken te herstellen. De vrijwilligers van Ontmoeting zijn, in deze vaak complexe situaties, een brug naar het ‘gewone leven’. Het uiteindelijke doel is dat de hulpvrager zó sterk wordt dat hij of zij zichzelf weer kan redden en de vrijwilliger overbodig wordt.”

Ontmoeting

PRAKTISCHE INFORMATIE

Anklaarseweg 21 a/b

7316 MA Apeldoorn

www.ontmoeting.org

Contactpersoon: Karianne Veerman

kveerman@ontmoeting.org

06 28 55 97 26

Samen strijden tegen armoede en schulden



Meer Apeldoornse huishoudens met financiële problemen eerder bereiken en snel en effectief hulp bieden. Met die ambitie werken Humanitas, de Kap en SchuldHulpMaatje al bijna 10 jaar nauw en actief samen. De samenwerking begon op initiatief van de coördinatoren van de betreffende organisaties. Hoe ziet die samenwerking er in de praktijk uit? We vragen het Renate van stichting de Kap, Weslie van Humanitas Thuisadministratie en Hans van SchuldHulpMaatje.

De afdeling Thuisadministratie van Humanitas en van de Kap helpen inwoners van Apeldoorn bij het op orde brengen van hun financiële papierwinkel en bieden begeleiding tijdens een schuldhulptraject. Dit kan korte of langdurige hulp zijn. De kracht van SchuldHulpMaatje ligt vooral in het bieden van hulp aan mensen met schulden of dreigende schulden. Begeleiding in gedragsverandering en financiële zelfredzaamheid staan

hierbij centraal. Alle drie de organisaties maken gebruik van goed getrainde vrijwilligers.

Renate: “Ik doe dit werk nu 12 jaar en vind het heel belangrijk dat mensen met financiële problemen snel geholpen worden. Toen ik hoorde dat SchuldHulpMaatje een lijst had ontwikkeld met aanvragen voor schuldhulp heb ik gezegd; laten we dat samen gaan doen. Zorg dat wij daar ook bij kunnen, zodat de mensen op die lijst niet onnodig lang hoeven te wachten op hulp.”

“Dat klopt”, vult Hans aan. “SchuldHulpMaatje heeft een website waar mensen met financiële problemen zich kunnen aanmelden.” Men kan trouwens ook rechtstreeks met Humanitas of de Kap contact opnemen. Ook ketenpartners en doorverwijzers zoals de gemeente Apeldoorn, stichting MEE en Stimenz kunnen hun cliënten opgeven. Al deze meldingen komen op de interne lijst van SchuldHulpMaatje, waar ook de coördinatoren van Humanitas en de Kap toegang toe hebben.

Al deze meldingen komen op de interne lijst van SchuldHulpMaatje, waar ook de coördinatoren van Humanitas en de Kap toegang toe hebben. Als ze een geschikte vrijwilliger hebben voor een van de hulpaanvragen, dan pakken zij die op. De coördinatoren houden elkaar op de hoogte, zodat er een goed beeld ontstaat van het totaal aantal hulpverzoeken.

Weslie spreekt ook namens de anderen als ze zegt: “Wij zijn er voor de burgers, dan zou het toch wel heel raar zijn als je als vrijwilligersorganisaties elkaar gaat beconcurreren. Dat is bij ons dus ook nooit aan de orde geweest.”

ACHTERGROND

Of de organisatie nu een humanistische of een christelijke achtergrond heeft, voor iemand met schuldenstress maakt het vaak niet zoveel uit door welke instantie hij of zij geholpen wordt. Als het verzoek om hulp maar zo snel en adequaat mogelijk wordt opgepakt. Meestal lukt het om al binnen een week hulp te bieden.

De gemeente Apeldoorn heeft in een evaluatie aangegeven dat ze veel profijt heeft van de samenwerking tussen Humanitas, SchuldHulpMaatje en de Kap en dat ze daar heel tevreden over zijn. Niet alleen richting de gemeente, ook richting andere maatschappelijke instellingen trekken de drie partijen gezamenlijk op. Zo vertegenwoordigt Renate haar collega's in het coördinatorenoverleg van de Apeldoornse zorg en welzijnsorganisaties, zit Hans in de stuurgroep van Centenkwesties en behartigt Weslie de belangen van het drietal in de Moedige Dialoog Apeldoorn. Dat scheelt een hoop tijd.

Zo eens in twee à drie maanden hebben Hans, Renate, Weslie en hun collega's een gezamenlijk overleg. Tussendoor houden ze elkaar goed op de hoogte. “Dat is niet alleen een kwestie van vertrouwen, er moet ook een goede onderlinge klik zijn. Je moet elkaar iets gunnen en je moet weten waar je voor staat”, aldus Renate.

SAMENWERKINGSCONTRACT

Met de ondertekening van een convenant in 2019 is de samenwerking tussen Humanitas, de Kap en SchuldHulpMaatje geformaliseerd. Directe aanleiding was de nieuwe wet op de privacy, waardoor het een en ander geregeld moest worden. “Eigenlijk was de ondertekening niet meer dan een bevestiging van wat we al jaren deden”, erkent Weslie. In de overeenkomst zijn ook enkele concrete afspraken opgenomen om in de toekomst nog meer kennis met elkaar te delen en nog meer te gaan samenwerken op het terrein van deskundigheidsbevordering en armoedepreventie. Ook zullen de drie partijen hun informatieavonden voor de vrijwilligers beter op elkaar gaan afstemmen.



OVERLAP

“Ondertussen proberen we de samenwerking nog verder uit te bouwen door stichting Over Rood en JobHulpMaatje erbij te betrekken”, zegt Hans. Over Rood biedt ondernemers met financiële problemen een helpende hand en JobHulpMaatje helpt werkzoekenden naar (vrijwilligers) werk. “Deze organisaties hebben een overlap met onze dienstverlening, dus ligt samenwerking voor de hand. Uiteindelijk hebben we allemaal maar één doel: hoe kunnen we onze krachten zo goed mogelijk inzetten voor Apeldoorners met geldzorgen.”

Humor en een touwtje dat is wat Rob en Barry met elkaar verbindt



Twee mannen, Rob en Barry. De één geboren in Amsterdam, de ander in Emmen. Ze troffen elkaar in Apeldoorn bij de Kap waar ze allebei vrijwilliger zijn. Nu lopen ze samen hard, in en om Apeldoorn. Op zich niets bijzonders, totdat je je realiseert dat Rob blind is.

Rob Bancsó is 65 jaar en een echte Amsterdammer. Hart op de tong, vol humor en goudeerlijk. Hij is getrouwd, vader van drie kinderen en opa van twee kleinkinderen. Rob heeft een visuele beperking. Hij is niet blind geboren maar heeft vanaf zijn geboorte *Retinitus Pigmentosa*. Een oogziekte waarbij de staafjes en de kegeltjes in het oog langzaam steeds meer aangetast raken. Sinds zijn 42ste is het proces ernstig versneld en nu ziet hij niets meer. Maar zoals hij zelf aangeeft, hij is geenszins beperkt en láát zich liever ook niet beperken. Rob doet bijna alles wat hij voorheen ook deed. Iets niet kunnen komt eigenlijk niet in zijn woordenboek voor. Het liefst staat hij zelf nog op de ladder om de regenpijp te repareren. Gelukkig wordt hij dan wel tegengehouden.

QUI-VIVE

Rob beaamt dat hij zichzelf hierbij ook wel eens tegenkomt. “Je loopt continu op je tenen, omdat je altijd bezig bent met waar je loopt, wat je pakt, waar iets staat, waar wie is. In huis en ook op straat, altijd moet je op je qui-vive zijn. Dat maakt het zwaar en dan komt de afhankelijkheid er ook nog bij; je moet altijd vragen. Maar gelukkig ben ik dan gezegend met een instelling van: dat ga ik eerst zelf doen. Ik moet ze dan wel eens van me afslaan, van ‘laat me nou’. Ik wil gewoon niet dat mensen mij zien als een kansloze. Want ik weet dat wanneer ik buiten loop met én mijn hoed én mijn hond én mijn stok, heel Apeldoorn staat te kijken van hoe gaat hij dat nou doen en dat ervaar ik niet altijd als even prettig”.

We zitten aan de keukentafel bij Rob. Naast hem zit Barry Feijen. Barry is 38 jaar en geboren in Emmen. Op zijn zevende is hij naar Maarssen verhuisd en sinds 2011 woont hij in Apeldoorn. Van origine is hij opgeleid als leerkracht lichamelijke opvoeding, al kwam hij er al vrij snel achter dat het voor de klas staan niet echt aan hem besteed was. Barry is getrouwd en heeft twee kinderen. Eén van vijf jaar en één van slechts zes dagen. Ik zie een trotse, blije vader. Barry is werkzaam bij de VMI in Epe waar ze voor de hele wereld machines voor autobanden produceren. “Ik werk voor het geld”, geeft hij aan “en verder wil ik vooral dingen doen die ik leuk vind. Zo ben ik mijn weg een beetje aan het zoeken en komt er vanzelf ruimte voor andere dingen.”



**IK WIL GEWOON NIET
DAT MENSEN MIJ ZIEN
ALS EEN KANSLOZE**



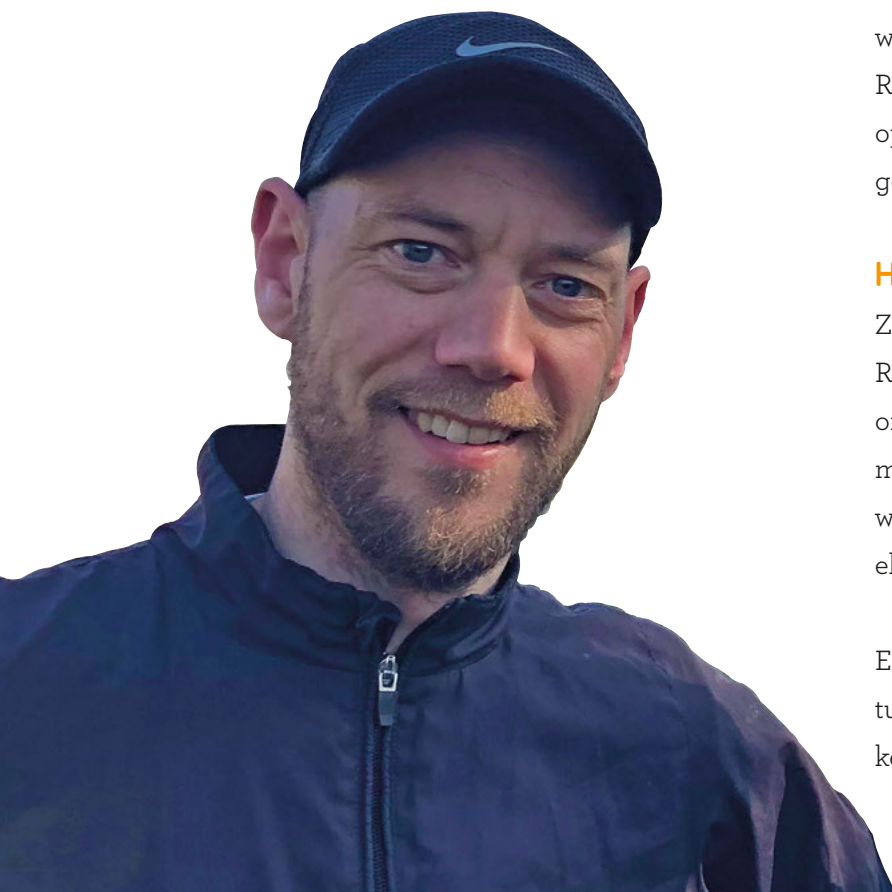
Beide heren zetten zich sinds 2,5 jaar in als vrijwilliger bij de Kap bij de afdeling HulpSaam. Zo is Barry bijvoorbeeld ingezet geweest bij een meneer die leuke dingen wilde doen om zich even niet ziek te voelen en even niet als een zieke behandeld te worden. Ze gingen er samen op uit en ondernamen van alles, van bowlen tot aan een dagje Volendam of het pakken van een terrasje. Helaas is zijn hulpvrager vorig jaar overleden.

Rob heeft al meerdere hulpvragen ingevuld. Hij is begonnen bij Gerda. Gerda woonde in hetzelfde complex als zijn schoonmoeder. Hij kwam één à twee keer in de week bij haar. Er ontwikkelde zich een soort van vriendschap. Rob en zijn vrouw haalden Gerda wel eens op om lekker bij hen in de tuin te zitten. En wanneer ze een pizza gingen halen werd er een extra pizza bij Gerda afgeleverd. Helaas is Gerda afgelopen najaar ook overleden.

Dat dit toch wel voor een grote impact zorgt is duidelijk aan de beide mannen te zien. “Je leert iemand kennen, je gaat je aan iemand hechten, je raakt aan elkaar gewaagd. En dan houdt het in één keer op”.

SIAMESE TWEELING

Rob en Barry lopen al twee jaar, twee keer per week, samen hard. De ene keer lopen ze een afstand van 8 kilometer, de andere keer het dubbele. Ze lopen naast elkaar en zijn door middel van



DE EERSTE PAAR KEER DAT WE SAMEN GINGEN LOPEN WAS BEST SPANNEND



een touwtje met elkaar verbonden. “Een soort van Siamese tweeling”, geeft Rob aan. Dit touwtje zorgt ervoor dat Rob Barry kan volgen en dat hij kan voelen waar hij naartoe moet. Barry heeft in dit geval ogen voor twee. Hij kijkt niet alleen waar hij zelf moet lopen, hij schat ook in hoe het parcours voor Rob is. “De eerste paar keer dat we samen gingen lopen was best spannend”, geeft Barry toe. “Daarna werd het snel erg makkelijk. Het gaat allemaal vanzelf eigenlijk. Je kijkt een beetje waar de kuilen en de drempels zitten en zo leid ik Rob over de weg”. Het is een kwestie van vertrouwen over en weer. Op mijn vraag of het ook wel eens mis gaat, krijg ik een lach. Barry heeft Rob inderdaad wel eens van de straat moeten oprapen. “Toen tilde hij zijn voeten niet goed genoeg op”, lacht Barry.

HARDLOPEN

Ze kennen elkaar dankzij hun wijkcoördinator. Rob had in een gesprek gevraagd of er tussen onze vrijwilligers niet iemand was die misschien met hem zou willen hardlopen. Hierop belde de wijkcoördinator met Barry en zo hebben de twee elkaar gevonden.

Er was gelijk een klik (al gooit Barry er lachend tussendoor dat hij Rob in het begin een verschrikkelijke vent vond). De mannen geven aan veel van

Barry Feijen

elkaar te leren en dat ze elkaar door de jaren heen steeds beter zijn gaan waarderen. Humor is een belangrijke drijfveer en over en weer zijn ze blij met elkaars wijsheden. Waar de een zichzelf als spontaan beschrijft, een echte flapuit, speelt de ander de advocaat van de duivel door net weer met een andere opmerking te komen die de eerste dan weer aan het denken zet. Ze leven met elkaar mee en hebben aandacht voor elkaars gezin. Barry geeft aan dat hij in zijn normale leven niet zo'n prater is, maar dat wanneer hij bij Rob is uren kan doorpraten. "Rob triggert iets in mij wat mij tot praten aanzet. Het is een spel van een lach en een traan; af en toe diepgang en af en toe heel oppervlakkig. Lopen is inmiddels een bijzaak geworden".

"Wij versterken elkaar door onze kijk op het leven met elkaar te delen. Je bent gewend om te oordelen en te handelen zoals je opgevoed en gevormd bent", geeft Rob aan. "Barry komt vaak met een

“

JE BENT GEWEND OM TE OORDELEN EN TE HANDELEN ZOALS JE OPGEVOED BENT

”

andere invalshoek, een andere kijk op onderwerpen zoals bijvoorbeeld corona, het kabinet en de complottheorieën. Op die manier houd je elkaar scherp. Die gesprekken versterken onze vriendschap". "Het hardlopen versterkt ons natuurlijk ook fysiek, en dan met name jouw conditie", schertst Barry richting Rob.

LEEFTIJDVERSCHIL

Twee mannen, normaliter waren ze elkaar waarschijnlijk niet tegengekomen. Alleen al door het leeftijdsverschil, maar zeker ook door hun karakters die totaal verschillend zijn. Blijkbaar vullen ze elkaar aan. Het toeval bracht hen samen en op deze manier is er iets moois ontstaan. Als boodschap geven ze ons mee om vooral met een open blik naar je vrijwilligerswerk te blijven kijken, de kracht om jezelf kwetsbaar op te stellen te gebruiken en je soms ook dienstbaar op te stellen naar de ander. Geef iemand een kans voordat je oordeelt. Wat brengt je samen, wat heb je als gemene deler?

Door op deze manier te denken, te handelen en naar mensen te kijken breng je je inzet naar een hoger niveau. Je hoeft geen grootse dingen te doen om tot grote daden te komen. Met een kleinigheid kom je er ook.

Rob Bancsó





Büşra Süral is 21 jaar en daarmee het jongste lid van het Kap-team. Haar ouders komen oorspronkelijk uit Turkije. Samen met haar broer en zus woont ze nog in het ouderlijk huis in Olst.

Na het vmbo heeft Büşra de mbo-opleiding Sociaal Werk gedaan. Tijdens haar stages bij het Deltion College in Zwolle en bij Stimenz in Apeldoorn had ze veel contact met jongeren die problemen hadden op het gebied van school en werk. “Daar ben ik erachter gekomen dat ik het echt tof vind om met deze doelgroep te werken.”

Die interesse voor jongeren sloot perfect aan bij de vacature van de Kap, die haar stagebegeleidster naar haar had doorgestuurd. De Kap zocht namelijk een **consulent mantelzorg** om activiteiten voor mantelzorgers met een migratie achtergrond en voor jonge mantelzorgers te organiseren.

“In het begin twijfelde ik wel of ik zou passen in het team, vanwege mijn leeftijd. Maar vanaf de eerste week voelde ik me hier welkom. Met mijn afkomst en leeftijd breng ik diversiteit mee. Ik ken de leefwereld van de jongeren en ook over mantelzorgers met een migratie achtergrond kan ik meedenken en vanuit mijn eigen cultuur ideeën inbrengen. Je versterkt elkaar op die manier.” Büşra kan niet wachten tot ze ook weer echt fysiek contact met haar doelgroep kan hebben.

VOORSTELLEN

Het team van de Kap heeft versterking gekregen van drie nieuwe collega's. In volgorde van binnenkomst: Büşra Süral, Anita Hubers en Jos Diender. Alle drie zijn in coronatijd bij de Kap begonnen. Daarom hebben we een online voorstelrondje georganiseerd.

Nieuwe medewerkers de Kap voelen zich meer dan welkom

(maar missen hun collega's wel)

Met een *big smile* zit het drietal thuis achter hun webcam en meteen al blijkt dat ze het over één ding in ieder geval roerend met elkaar eens zijn; de introductie bij de Kap voelde als een warm bad. Wat ook opvalt; alle drie hebben ze het gevoel dat hun nieuwe job hen als een handschoen past.

Maar goed, eerst even terug naar het begin. We vroegen het drietal om zichzelf voor te stellen. Wat is hun achtergrond, hoe zijn ze bij de Kap terechtgekomen, hoe denken ze het team te kunnen versterken en hoe kan het team hén versterken?



Anita Hubers (getrouwd, 1 dochter, 1 hond) woont al dertig jaar in Apeldoorn. Ze komt van origine uit Amsterdam. Haar eerste baan was bij een leasemaatschappij die haar auto's verzekerd had bij Centraal Beheer. “En daar werkte een hele leuke jongen. Voor hem ben ik indertijd naar Apeldoorn gekomen.”

“Omdat ik als mantelzorger voor mijn moeder zorgde die aan dementie leed, was ik op zoek naar informatie. Zo kwam ik ook op de website van de Kap terecht, waar ik bij toeval de vacature voor een **medewerker frontoffice** zag staan. Tijdens mijn eerste gesprek had ik al zoiets van ‘ja, dit is het’. En zo voelt het nog steeds.”

Samen met haar twee collega's vormt ze een hecht team. Anita denkt dat ze een stukje rust meebrengt. “Mijn collega's zijn zulke andere types dan ik ben. Ik heb veertig jaar administratieve ervaring en heb alles al wel een keer meegemaakt”. Je maakt haar dus niet meer zo gauw gek en dat straalt ze ook uit.

“Als ik op kantoor ben zit ik vaak alleen, maar ik voel me niet alleen.” Aan de telefoon is het momenteel nog wel rustig. Gelukkig komt er af en toe een vrijwilliger langs voor een kopje koffie. Dat is hartstikke leuk en mag wat Anita betreft wel wat vaker gebeuren.



Jos Diender (getrouwd, 1 dochter) is met zijn 63 jaar waarschijnlijk één van de oudste werknemers bij de Kap. Hij woont in Arnhem en heeft bijna zijn hele werkzame leven bij de regionale kranten van uitgeverij Wegener gewerkt.

Hij is zijn carrière begonnen als beeld- en infographic-redacteur bij de Nieuwe Apeldoornse Courant aan de Kanaalstraat. “In de loop der jaren heb ik alle fusies, overnames en bezuinigingsrondes bij de krant overleefd.” Tot 2018, toen werd hij boventallig verklaard en is vervolgens als coördinator communicatie bij Humanitas Thuisadministratie Arnhem aan de slag gegaan.

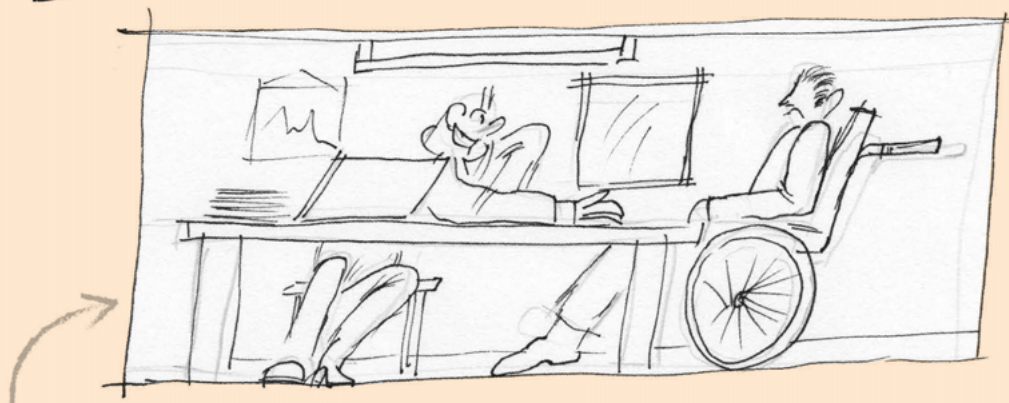
Op LinkedIn viel zijn oog op een vacature van stichting de Kap, waarin ze een **medewerker communicatie** zochten. Iemand die zowel handig is met tekst als met vormgeving. “Deze functieomschrijving sloot perfect aan op het werk dat ik op dat moment voor Humanitas deed.”

“In de korte tijd dat ik nu voor de Kap actief ben, heb ik echt het gevoel dat ik van toegevoegde waarde ben. De collega's weten mij al goed te vinden. De verzoeken voor flyers, Facebook-berichten, persberichten, advertenties e.d. stromen binnen.” De waardering die hij voor zijn werk tot nu toe heeft ontvangen doet hem goed. “En daar doe je het toch uiteindelijk voor.”

Door **Robert Hofstede**

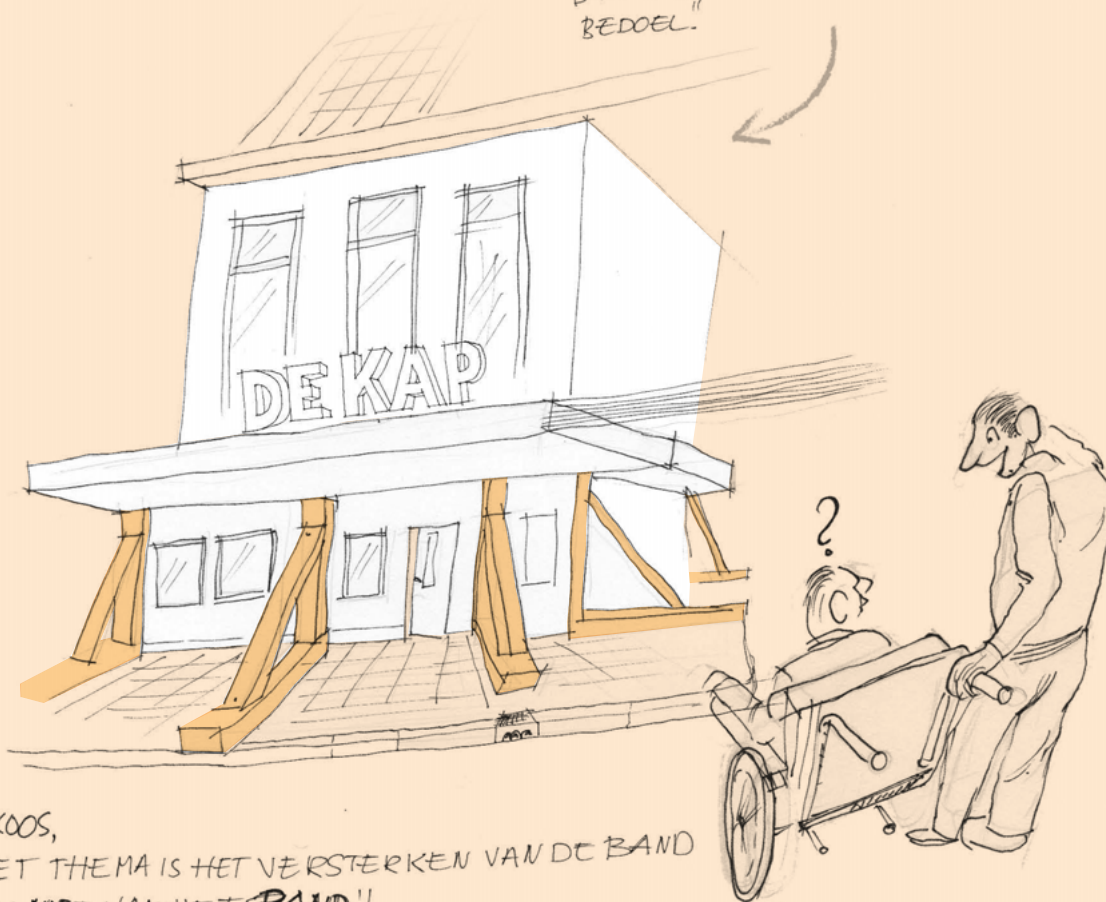
Robert is deelnemer van Kunst-zinnig-Brein, een collectief van kunstenaars die op latere leeftijd hersenletsels hebben opgelopen.

DE REVALIDATIE VAN KOOSNEUS



KOOS HEEFT ZIJN HELE VRIJEWEEKEND
BESTEED AAN HET THEMA VERSTERKEN
EN BEENGT OP DE MAANDAG DAARNA
EEN BEZOEK AAN HET KAP-KANTOOR

"MET ALLE RESPECT KOOS, IK BEN BANG
DAT JIJ MIJ DE LAATSTE KEER NIET GOED
BEGREPEN HEBT OF NIET GOED VERSTAAN
HEBT. LATEN WIJ HAAR NAAR BLIJVEN
DAN ZAL IK LATEN ZIEN WAT IK
BEDOEL."



KOOS,
HET THEMA IS HET VERSTERKEN VAN DE BAND
EN NIET VAN HET PAND!!

PUZZEL

AFSTAND
AVONDKLOK
BESMETTINGEN
BUITENLAND
COMMUNICATIE
ECONOMIE
EXPERIMENT
FESTIVAL
GROEPSIMMUNITEIT

HUISARTS
KNUFFELEN
MAATREGELEN
MONDKAPJE
NATUURGEBIEDEN
ONLINE
OPENINGSPLAN
PAKKETBEZORGER
PERSCONFERENTIE

PRIKPAUZE
QUARANTAINE
SPORTEN
STEUNPAKKET
THUISWERKEN
VIROLOOG
VIRUSVARIANT
~~WINKELN~~
ZORGPERSONEEL

F	E	S	T	I	V	A	L	K	O	L	K	D	N	O	V	A
E	R	E	H	I	S	M	A	A	T	R	E	G	E	L	E	N
L	I	N	U	N	A	L	P	S	G	N	I	N	E	P	O	E
C	H	I	I	T	H	A	A	C	D	N	A	T	S	F	A	I
N	V	L	S	H	U	E	M	O	N	D	K	A	P	J	E	T
T	I	N	W	E	I	I	N	M	W	I	N	K	E	L	E	N
G	R	O	E	P	S	I	M	M	U	N	I	T	E	I	T	E
D	U	K	R	S	A	E	Z	U	A	P	K	I	R	P	D	R
N	S	N	K	P	R	V	T	N	E	M	I	R	E	P	X	E
A	V	U	E	O	T	A	V	I	R	O	L	O	O	G	N	F
L	A	F	N	R	S	D	E	C	O	N	O	M	I	E	E	N
N	R	F	T	T	E	K	K	A	P	N	U	E	T	S	U	O
E	I	E	N	E	N	I	A	T	N	A	R	A	U	Q	N	C
T	A	L	E	N	E	G	N	I	T	T	E	M	S	E	B	S
I	N	E	Z	O	R	G	P	E	R	S	O	N	E	E	L	R
U	T	N	A	T	U	U	R	G	E	B	I	E	D	E	N	E
B	L	P	A	K	K	E	T	B	E	Z	O	R	G	E	R	P

Oplissing

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



EN DE WINNAAR IS ...

De winnaar van de prijspuzzel uit het vorige nummer is *Mw. R. Prinsen*. Zij heeft inmiddels een bon te besteden bij een lokale boekhandel in ontvangst genomen. De juiste oplossing was VERDRAAGZAAMHEID

Multitasken kan een valkuil zijn. Je kunt soms zó druk zijn met van alles en nog wat, dat je onvoldoende aandacht hebt voor het hier en nu. Hoe voorkom je dat je door je vele bezigheden en beslommeringen wordt geleefd?

Mindfulness leert ons dat je je het beste op één ding tegelijk kunt concentreren. Daarom ter inspiratie dit gedicht.

Als ik zit

Een wijze vrouw die ervaren was
Om stil te staan bij het leven van alledag
Werd gevraagd
Hoe zij ondanks haar vele bezigheden
Zo rustig en tevreden kon zijn

Zij antwoordde:

"Als ik zit, dan zit ik.
Als ik sta, dan sta ik.
Als ik loop, dan loop ik.
Als ik kook, dan kook ik.
Als ik eet, dan eet ik.
Als ik spreek, dan spreek ik..."

De vrouwen die de vraag stelden, zeiden:
"Maar dat doen wij toch ook!
Wat doet u dan nog meer?"

Zij antwoordde:

"Als ik zit, dan zit ik.
Als ik sta, dan sta ik.
Als ik loop, dan loop ik.
Als ik kook, dan kook ik.
Als ik eet, dan eet ik.
Als ik spreek, dan spreek ik..."

Weer zeiden de vrouwen:
"Dat doen wij toch ook!"

Toen sprak de wijze vrouw tot hen:
"Nee, als jij zit dan sta je al.
Als je staat, dan loop je al.
Als je loopt, dan kook je al.
Als je kookt, dan eet je al.
En als je eet, ben je al klaar."



de kap

MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS

Stichting de Kap
Regentesselaan 2 B
7316 AC Apeldoorn

☎ 055 529 55 20
🌐 www.dekap.nl
✉ info@dekap.nl

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!

MET ELKAAR. VOOR ELKAAR