

# Samen Sterk



BAALDERBORG  
GROEP  
lééf je leven

**INSPIRATIE  
EN INFORMATIE  
VOOR HET  
NETWERK**

'Samen Sterk' is een uitgave van de projectgroep 'Samen Zorgen Dat' van de Baalderborg Groep.

# SAMEN ZORGEN, SAMEN STERK

10 november 2017 is de Dag van de Mantelzorg. De dag waarop mensen die belangeloos zorgen voor een ander in het zonnetje worden gezet. Het thema van dit jaar: Mantelzorg doe je samen!

Daar zijn wij het als Baalderborg Groep volmondig mee eens. Het is dan ook geen toeval dat rond deze bijzondere dag dit 'Samen Sterk'-magazine verschijnt. Een blad vol met persoonlijke verhalen van mensen die zorg geven aan anderen. Als partner, ouder, kind, buurman, vriend, vrijwilliger of professional. Mensen die stuk voor stuk zorgen voor die onbetaalbare geluksmomentjes in iemands leven. Ze doen het graag en met liefde, maar soms is het ook ronduit zwaar.

Daarom zijn we binnen de Baalderborg Groep enkele jaren geleden het 'Samen Zorgen Dat'-project gestart. Het doel hiervan is het versterken van het sociale netwerk rondom onze cliënten, zodat hun wereld weer wat groter wordt en verder reikt dan de professionele zorgomgeving. Maar ook verder dan de directe familie en/of mantelzorgers, want juist zij doen vaak al zoveel.

Het staat als een paal boven water dat sociale contacten een grote rol spelen in het welzijn van mensen. Dat geldt voor iedereen, maar helemaal in een zorgomgeving. Want hoe liefdevol ook gegeven, de aandacht van een zorgprofessional kan die van eigen vrienden en bekenden nooit volledig compenseren. Daarom zien wij het als onze taak om het eigen netwerk van mensen zoveel mogelijk in stand te houden en waar nodig te vergroten of versterken. Dat doen we onder andere door initiatieven mogelijk te maken, zoals het Stadscafé in Rijssen, waarover u kunt lezen op pagina 11. Of door het Circus van de Zorg uit te nodigen bij Van Dedem Marke, zodat ouderen en cliënten samen met familie en vrienden kunnen genieten van een prachtige voorstelling.

Het versterken van het netwerk gebeurt ook op individueel niveau. De persoonlijk ondersteuners en verzorgenden hebben het huidige en vroegere netwerk van de meeste cliënten en ouderen inmiddels vrij goed in beeld gebracht. Vaak blijkt dat 'uit het oog, uit het hart' alleszins meevalt. Een buurvrouw van vroeger vindt het heel gezellig om eens in de zoveel tijd een appeltaart te komen bakken in de huiskamer van ouderen met dementie. Een bekende van de voetbalclub waar een cliënt regelmatig komt, wil ook best eens samen naar een eredivisiewedstrijd. Of neem het voorbeeld van Aart Geurkink, die gastvrij werd opgenomen in het gastgezin van zijn jongere broer (pagina 20). Ik kan het alleen maar eens zijn met Aart: geweldig dat er zulke mensen zijn. Zij maken het verschil tussen een goed leven en een fijn leven. Het zijn toch de kleine dingen die het 'm doen. Samen zorgen we ervoor. Want samen zorgen is samen sterk!

Martin Kirchner  
bestuurder



#### Colofon

'Samen Sterk' is een uitgave van de projectgroep 'Samen Zorgen Dat' van de Baalderborg Groep.  
Postbus 429, 7770 AK Hardenberg T: (0523) 287100 [www.baalderborggroep.nl](http://www.baalderborggroep.nl)

**Opdrachtgever** Bianca Kosters, projectleider Samen Zorgen Dat **Hoofdredactie & coördinatie** Inez Kampman Marketing & Communicatie  
**Teksten** Annemieke Bol, Inez Kampman en Hetty Smelt **Fotografie** Martine Bisschop, Close-up Film & Fotografie

**Vormgeving** Grafisch Ontwerpbureau Niek Hogeman **Drukwerk** Jouw Printshop



SAMENWERKEN VOOR DE CLIËNT

# Leef je leven, droom je dromen

**'Ieder mens verdient het om zijn leven op een waardevolle en zo zelfstandig mogelijke manier te kunnen leven. Ook als dat op eigen kracht niet (helemaal) lukt'.**

**Z**o kijken wij bij de Baalderborg Groep naar zorg en ondersteuning, dit is de basis van ons handelen. Iedereen verdient het om zijn leven op een waardevolle en zo zelfstandig mogelijke manier te kunnen leven. Ook als dat op eigen kracht niet (helemaal) lukt. Dit sluit naadloos aan op de wens van ouderen en mensen met een verstandelijke beperking om de regie over het leven in eigen hand te houden. Daarbij staan zelfregie en het netwerk van familie, mantelzorger(s), vrienden, vrijwilligers en anderen centraal.

#### Samen zorgen dat

U als mantelzorger, familie, vrijwilliger of anderszins betrokken vanuit het sociaal netwerk bent van onschatbare waarde in de zorg die wij bieden aan onze cliënten. U kent de cliënt immers het beste, u hebt vaak al zorg en ondersteuning geboden, u bent als het ware de 'expert' als het gaat om onze cliënt, uw naaste. Daarom gaan we graag met u in gesprek en willen we uw ideeën en wensen meenemen in de professionele zorg en ondersteuning die onze medewerkers aanvullend leveren. Om er SAMEN, zij aan zij, voor te ZORGEN DAT wij de cliënt zoveel mogelijk versterken in hun eigen kracht. Het gaat er dus om dit samen zo goed mogelijk te organiseren, om optimaal samen te werken. En is het lastig om een goed netwerk om de cliënt heen te hebben? Dan kijken we samen hoe we dit netwerk verder kunnen versterken, betrekken of uitbreiden. Dat is voor ons Samen Zorgen Dat.

#### Wat betekent dat in de praktijk?

- dat we gelijk bij de start van de zorg met u in gesprek willen om meer over uw naaste te horen, om hem/haar beter te leren kennen;
  - dat we u willen betrekken bij het overleg op de afdeling;
  - dat we regelmatig met u willen afstemmen over de gang van zaken;
  - dat we met elkaar willen kijken naar mogelijkheden om het netwerk te versterken of uit te breiden.
- Daarbij is de cliënt met zijn wensen en mogelijkheden altijd het uitgangspunt en leveren wij zorg op maat.



# Gezocht: iemand om iets leuks mee te doen



ER STAAN MEER MENSEN NAAST ONS DIE ER WILLEN ZIJN VOOR HARALD. DAT IS EEN FIJN GEVOEL.

Harald met zijn zus Kirsten (l), moeder Gerrie (r.) en Jennie Jurjens, die Anke Veenstra opvolgde als Haralds persoonlijk ondersteuner.

‘Hallo, ik ben Harald Kleinsorge en je kent me al heel lang.’ Zo begint de brief die een aantal familieleden, vrienden en bekenden van het gezin Kleinsorge vorig jaar ontving. Opgesteld en verstuurd door Anke Veenstra, een persoonlijke ondersteuner van Harald, die op de woonlocatie Stegerveld in Stegeren woont. Een initiatief dat alles te maken heeft met ‘Samen Zorgen Dat’. Haralds vader, Karl, was namelijk al enige tijd ernstig ziek en het was niet bekend of hij nog zou herstellen. Een verdrietige en ingewikkelde tijd voor het gezin. Ook voor Harald, want door de ziekte van Karl werd het voor moeder Gerrie zowel qua tijd als bereikbaarheid een stuk moeilijker om hem regelmatig te blijven bezoeken of voor een weekend naar huis te halen. Dus besloot Anke een beroep te doen op het netwerk van Harald.

#### Blij verrast

‘Harald woont al sinds zijn 11de bij de Baalderborg Groep; eerst 16 jaar aan de Vlasakkerkamp in Hardenberg en sinds vier jaar in Stegeren’, vertelt Gerrie. ‘Niet bepaald dichtbij Enschede waar we zelf wonen, maar we hebben destijds op gevoel en met ons hart gekozen. We vonden de sfeer in een instelling belangrijker dan afstand en daar hebben we nooit spijt van gehad. Karl en Harald hielden allebei van autorijden, dus het was niet bezwaarlijk. Harald is bovendien ook gek van kerken, dat is echt een passie van hem. Hij doet niets liever dan rondtoeren en kerken bezichtigen; praktisch iedere keer dat we hem bezochten stond er wel één op het programma, in Nederland of in Duitsland. Totdat Karl ziek werd. Hij was vastbesloten om Harald zo lang mogelijk te blijven opzoeken, tot het echt niet meer ging. Vanaf dat moment gingen onze dochter Kirsten en ik samen, want ik ben geen held op de weg en in mijn eentje al helemaal niet. Dus toen Anke ons destijds vertelde over haar idee om samen met Harald een brief aan bekenden van hem te sturen, waren we blij verrast. We hadden geen idee wat de reacties zouden zijn, maar er zaten hele positieve bij. Het bleek dat veel mensen best iets wilden doen, maar dat ze niet precies wisten wat. De meesten waren ook nog nooit in Stegerveld geweest en zagen Harald alleen als hij bij ons thuis was.’

#### Groepsapp

‘Het was op dat moment heel fijn dat Anke het initiatief had genomen en zichzelf ook tot contactpersoon had benoemd. Met de zorgen om Karl hoefde ik me daar dus niet om te bekommeren. Nadat Karl in januari van dit jaar is overleden, is er een soort vervoerspool met een groepsapp ontstaan van mensen die hadden aangegeven iets voor en met Harald te willen doen. Zoals Mara, een nichtje dat meegaat op bezoek en het leuk vindt om dan samen een taartje te eten in Ommen. Of Monique, een vriendin van Kirsten, die zelf in de gehandicaptenzorg werkt en een goede klik heeft met Harald. Wildina, een goede vriendin bij wie Harald de paarden mag komen knuffelen op de boerderij. En Bert, een buurman van vroeger en goede vriend van mijn man. Hij was samen met mij tot diep in de nacht in het ziekenhuis, toen Harald vanwege een gebroken been moest worden geopereerd.’

#### Emotioneel

‘Afgelopen zomer waren we voor het eerst zonder Karl en Harald in Züschen in Duitsland, het geboortedorp van Karl. Daar gingen we ieder jaar altijd samen naar toe als de Schutterfeesten zijn. Ditmaal waren alleen Kirsten, haar man en kinderen, vriendin Monique en ik er. Harald was nog

niet mobiel vanwege de beenbreuk. Het was een emotioneel weekend, maar ook goed. We hebben daar op een mooie manier afscheid van Karl kunnen nemen. Ook met de wetenschap dat er meer mensen zijn dan we dachten, die nu naast ons staan om er te zijn voor Harald. En dat is een heel fijn gevoel.’

Hallo,

Ik ben Harald Kleinsorge, maar je kent mij al heel lang. Ik denk dat je wel weet waarvan ik houd, maar ik vertel het toch nog even.

Ik houd heel erg van toeren en kerken kijken, maar ik vind het ook erg leuk om een eindje te fietsen en ergens een ijsje te eten. Ook vind ik het leuk om de dieren die we onderweg tegenkomen even gedag te zeggen. Het allerleukst vind ik dan om het paard of de geitjes die ik zie een kus te geven. Dat doe ik meestal met een handkus. Soms aai ik ze ook, maar dat lukt niet altijd. Verder kijk ik heel graag naar de tv of naar een dvd. Vooral de filmpjes over Züschen vind ik erg leuk, maar ik houd ook van Disney dvd's.

Mijn ondersteuners vinden het erg belangrijk voor me dat ik ook af en toe leuke dingen doe met lieve mensen die mij begrijpen. Ze noemen het ‘mijn netwerk vergroten’. Geleerde mensen zeggen dan dat ‘netwerk vergroten’ goed is voor mijn weerbaarheid en flexibiliteit. Ik weet niet zo goed wat dat betekent, maar ik vind het gewoon leuk om samen met iemand iets leuks te doen.

Daarom ben ik op zoek naar jou. Zou jij met mij af en toe wat leuks willen doen? Hoe vaak, wat en wanneer is te overleggen met mijn ondersteuners. Ik zou het leuk vinden om wat van je te horen.

De groeten van Harald!

Je hoort altijd veel over mantelzorg, maar wat verstaan we hier nu onder? Mantelzorg is onbetaalde en vaak langdurige zorg voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit je omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Behalve zorg, kan mantelzorg ook ondersteuning zijn bij dagelijkse activiteiten, zoals bijvoorbeeld boodschappen of de administratie doen, vervoer verzorgen, gezelschap zijn of helpen bij persoonlijke verzorging. Mantelzorg kan intensief zijn, vooral naast een baan.

## MANTELZORG: WAT FEITEN OP EEN RIJ...



### Feiten & cijfers:

- er zijn circa 4 miljoen mantelzorgers in Nederland;
- ruim 600.000 mantelzorgers besteden langer dan drie maanden en meer dan 8 uur per week aan mantelzorg;
- de grootste groep mantelzorgers is tussen de 45 en 65 jaar;
- vrouwen (67%) verrichten vaker mantelzorgtaken dan mannen;
- één op de zes werknemers combineert betaald werk met mantelzorg;
- één op de tien mantelzorgers voelt zich zwaarbelast;
- er zijn diverse regelingen waarvan mantelzorgers gebruik kunnen maken (we zetten deze elders in dit magazine voor u op een rij);
- de Dag van de Mantelzorg is in 1997 in het leven geroepen om mantelzorgers in het zonnetje te zetten en hen te erkennen voor het werk dat zij dag in dag uit belangeloos doen.

# Dankbaar



Gees Hamhuis is getrouwd met Gerrit-Jan en moeder van vier kinderen, waarvan er twee een fysieke en verstandelijke beperking hebben. Henk (49) woont thuis bij zijn ouders en gaat 4 dagen per week naar De Roots en De Scholle in Hardenberg; Hans (43) woont aan de Vlasakkerkamp en brengt de vakanties en soms een weekend bij zijn ouders door. Als mantelzorger met bijna vijftig jaar ervaring heeft Gees veel gezien en meegemaakt in de zorg. Ze zou er een boek over kunnen schrijven. Over de zoektocht naar een diagnose voor de aandoening van de jongens. Over de beginjaren van de gehandicaptenzorg in Ommen en Hardenberg en de groei van de Baalderborg Groep. Over de visie op zorg, die door de jaren heen zowel van overheidswege als lokaal en op organisatieniveau nogal eens verandert. Over investeringen en bezuinigingen, die elkaar continu lijken af te wisselen. Maar Gees wil geen boek schrijven, daar heeft ze ook helemaal geen tijd voor. In plaats daarvan heeft ze een brief geschreven over een onderwerp waar ze zich al bijna een halve eeuw over verbaast en tegen verzet. Want waarom wordt aan ouders van kinderen met een beperking voortdurend gevraagd of ze wel dankbaar zijn?

‘Wees maar dankbaar dat jullie in Nederland wonen’.

‘Gelukkig wonen jullie in Nederland, waar goede voorzieningen zijn voor dit soort kinderen’.

‘Wat fijn dat het hier allemaal bestaat hè, die zorg voor kinderen zoals Henk en Hans’.

Zomaar een greep uit de reacties die ik krijg als ik vertel over Henk en Hans en hun leven. Ja, die mensen hebben gelijk. Ja, de gehandicaptenzorg in Nederland is goed. Misschien wel nergens zo goed als in Nederland. Dagbesteding met groepjes van hooguit 8 kinderen en twee begeleiders, therapieën, een aangepast bed, een aangepaste fiets: het is er allemaal. Dat is geweldig en ja, ik ben dankbaar. Ik ben blij dat Henk en Hans hier geboren zijn en niet in, zeg, Roemenië of India.

Maar toch wringt er iets als mensen me vertellen dat ik blij en dankbaar moet zijn. Dankbaarheid lijkt exclusief voorbehouden aan gehandicapten. Op het gevaar af ondankebaar over te komen: zou er ooit iemand tegen, ik noem maar wat, een eigenaar van een transportbedrijf zeggen: ‘Wees maar dankbaar dat je dit bedrijf in Nederland hebt, met het geweldige wegennet hier’.

Of tegen een hovenier: ‘Gelukkig woon je in Nederland, waar geld is om gezellige bloemperken en parken bij te houden.’ Of – en nu begeef ik me op glad ijs – tegen iemand met een ernstige ziekte: ‘Wees maar dankbaar dat je hier woont. In grote delen van de wereld hebben ze al die dure behandelingen niet. In Afrika was je allang dood geweest.’

Waarom moet ik, als moeder van Henk en Hans, dan de hele tijd dankbaar zijn? Dankbaar dat ze ‘onderwijs’ krijgen, net als alle kinderen in

Nederland (alleen leren andere kinderen schrijven en rekenen en leren Henk en Hans kralen rijgen). Dankbaar dat er mensen zo goed zijn geweest om een aangepaste fiets te bedenken; zijn ‘gewone’ mensen ook zo dankbaar voor het bestaan van hun auto of smartphone? Wat zou erachter zitten? Waarom wordt van Henk en Hans, of van mij als hun moeder, net een beetje méér dankbaarheid verlangd dan van anderen? En is dat terecht? Hans en Henk zijn verstandelijk gehandicapt. Daar kunnen ze niets aan doen, ze hebben gewoon pech gehad. Die pech hoeft in Nederland een goed leven niet in de weg te staan: voor Henk en Hans en de andere Henken en Hanssen van dit land zijn er voorzieningen, zodat ze op hun eigen niveau kunnen meedoen, niet hoeven wegwijzen. En zodat Gerrit-Jan en ik, als hun ouders, ook een betrekkelijk normaal leven kunnen leiden. Ik noem dat beschaving.

Ik ben blij en dankbaar dat ik in een beschaafd land leef, met goede zorg, behoorlijk onderwijs, nette wegen en mooie parken. Ik had het veel slechter kunnen treffen, dat weet ik heus wel. Toch hoor je als student nooit: ‘Wees maar dankbaar dat je in een land woont waar je kunt studeren’.

Henk en Hans zijn in de ogen van veel mensen misschien niet helemaal volwaardige burgers. Ze kosten alleen maar geld, bakken met geld zelfs, en ze leveren nooit eens iets op. Ook daar kunnen ze niets aan doen. Ze zullen nooit betaald werk hebben, nooit een bijdrage leveren aan de maatschappij. En toch investeert de overheid ruimhartig in hun ontwikkeling, zoals de overheid investeert in de ontwikkeling van alle kinderen. Toch vindt de overheid hen de moeite waard.

Wie vindt dat ik dankbaar moet zijn, zegt misschien eigenlijk: jouw kinderen zijn minder waard dan andere kinderen en toch doen we in dit land of ze net zoveel waard zijn. Maar Henk en Hans zijn niet minder waard. Dat is nu juist de overtuiging achter die zorg. En ja, daar ben ik wél dankbaar voor.

Rheezerveen, september 2017  
Gees Hamhuis

# ‘We zijn het grootste deel van de dag nog steeds samen’



Theo en Marietje Kosse

Theo en Marietje Kosse woonden vroeger met hun drie zoons in Schuinesloot, op een boerderijtje met melkvee en 35 bunder (hectare) grond. Dat was mooi werk, als boer. Omdat Theo al op zijn 45ste rustig aan moest doen vanwege hartklachten, kochten ze een kippenhouderij en deed één van de zoons voortaan de koeien.

‘Dat kippen houden bleek toch ook te veel werk te zijn – onze zonen, die allemaal op Slagharen wonen, moesten steeds bijspringen – en daarom zijn we naar een huis middenin Slagharen verhuisd’, vertelt Marietje. ‘Lichamelijk was het minder, maar we gingen bijvoorbeeld wel fietsen. Als er iets was met mijn man, kwamen de jongens meteen. Zo ging het jaren voort. Maar zeven jaar geleden kreeg Theo een ernstige hersenbloeding en moest daarna lang revalideren, hij woonde ook anderhalf jaar in Clara Feyoena Heem. Gelukkig kon hij daarna terecht in De Nieuwe Wever, waar ik de meeste middagen en elke avond bij hem ben en nog veel voor hem zorg.’

Theo zit nu in een rolstoel, kan niet meer slikken en daardoor ook niet eten. Alleen een lekker glaasje Tokkelroom gaat er af en toe wel in. In vitrinekasten staat een grote verzameling trekkertjes, zijn hobby. Theo vertelt nog graag, al is het door de hersenbloeding niet meer zo duidelijk. ‘Het is moeilijk dat ik niet alles zelf meer kan. Maar mooi dat de jongens – en de schoondochters en kleinkinderen – bij toeren om de deur kijken.’

#### Trouw bezoek

‘Onze oude buurvrouw van Schuinesloot komt hier elke woensdagmiddag. Ze neemt Theo dan mee om buiten een eind te wandelen. Ook komt een bekende van ons, Okke de Roos, regelmatig op woensdagmorgen langs. Dat vindt Theo heel mooi en zo heb ik de woensdag voor mezelf. Dat is fijn, want ik kreeg zelf vijf jaar geleden sikkcelziekte, dat is chronische bloedarmoede. Daardoor heb ik koude handen, pijn in de botten en ben ik snel moe. Van de dokter moet ik kalm aan doen. Ik heb wel angst dat ik eerder uitval dan mijn man, ik hoop maar dat Onze Lieve Heer ons samen ophaalt.’

#### Het ligt niet op de weg

‘Buren en familie zijn ook goed voor ons. Wel komen er steeds minder mensen langs in De Nieuwe Wever. Niet uit onwil, maar omdat ze zelf ook ouder worden. En steeds meer mensen om ons heen – broers en zussen – komen te overlijden. We spreken wel mensen in het dorp als we er samen zijn, maar de loop hiernaartoe is er niet zo. Ze denken er waarschijnlijk niet aan en het ligt niet op de weg... Hier in De Nieuwe Wever wonen in totaal 35 mensen, waarvan zeven zoals Theo met lichamelijke beperkingen. Mensen waarmee je een band opbouwt en die dan soms ineens overleden zijn. Dat is toch moeilijk. Met de jongeren die hier met begeleiding wonen, hebben we weinig contact. Mensen zeggen vaak tegen me: ‘Kunnen de kinderen niet wat meer bijspringen?’ Maar die moeten al zo veel en hebben zelf ook hun bezigheden en zorgen, en de schoondochters hebben ook oudere ouders. En ik wil het zelf doen, maar soms wordt het ouderen wel lastig gemaakt. Ik heb een nieuwe wasmachine, gewoon dezelfde als eerst. Deze heeft een grotere deur en zit daardoor lager, nu moet ik dieper bukken; niet handig. En er zijn ook niet genoeg goeie ruime invalidentoiletten als we ergens naartoe gaan, ik moet naast Theo’s rolstoel kunnen staan en dat kan haast nergens.’

#### Genieten

‘De kleinkinderen geven ons veel plezier. Onze jongste kleinzoon is 7 jaar, hij komt hier vaak. Dan is-ie in de weer met lego, houtblokken of hij is aan het knippen en plakken. Het is echt opa’s keerltie! Pas hebben we met de kinderen en kleinkinderen nog een boottocht gemaakt in Giethoorn, omdat Theo 80 was geworden. Kijk, deze papieren boot maakte onze kleindochter, met fotootjes van ons erin geplakt. Af en toe gaan we ook een dag met de Zonnebloem mee. Op de boot van Zwolle naar Hasselt, mooi wat praten en rondkijken. Mensen hebben dan zo’n plezier. Dan wil iedereen ook wel – net als Theo – zo’n glaasje Tokkelroom, zo grappig.’

Waar komt die liefde voor het varen vandaan? ‘In Schuinesloot waren vroeger allemaal wijken, gescheiden door water’, vertelt Theo. ‘Om van het ene stuk land naar het andere te komen, ging je met een bootje. Als jongen ging ik al met de boot de koeien melken.’ Marietje: ‘Eerder zijn we ook wel drie of vier keer een week meegeweest met het Rode Kruis, op de Henry Dunant. Nog steeds proberen we elke dag te genieten. Van het wandelen, wat kijken, vertellen, het bespreken van trekkertjes; gewoon van het bij elkaar zijn. We hopen dat we dat nog heel lang kunnen doen.’

**BEKENDEN  
RAKEN ZELF OOK  
OP LEEFTIJD.  
DAN WORDT DE  
AANLOOP WAT  
MINDER.**

# RESPIJTZORG, OF VERVANGENDE ZORG

Eén op de tien mantelzorgers voelt zich zwaarbelast, dat is nogal wat. Daarom is het belangrijk dat u als mantelzorger ook goed voor uzelf zorgt en tijd voor uzelf neemt om bij te komen, uit te rusten en met andere dingen bezig te zijn. U kunt bijvoorbeeld vervangende zorg inschakelen om de zorg voor uw naaste verantwoord te kunnen overdragen. Zodat u er zelf ook gerust op bent dat het goed is om te doen. We noemen dit ook wel respijtzorg.

Als er kosten aan respijtzorg zijn verbonden, dan kunt u die mogelijk vergoed krijgen. Dit loopt via verschillende potjes, afhankelijk van hoe de financiering voor de zorg van uw naaste is geregeld. Is er bijvoorbeeld zorg vanuit een PGB geregeld, dan kan de respijtzorg uit hetzelfde budget. Dus het 'loket' dat zorgt voor de financiering, is ook het loket om de respijtzorg (en de vergoeding) bij aan te vragen. U kunt daarvoor terecht bij de gemeente, de Wet langdurige zorg, de zorgverzekeraar en/of de Jeugdwet. Nogmaals: afhankelijk van de manier waarop de zorg voor uw naaste is geregeld.

Deze vervangende zorg kan op verschillende manieren worden ingevuld:

- Denk aan opvang buitenshuis, zoals dagopvang of verblijf in een logeershuis.
- Ook kan er iemand bij uw naaste thuis komen, als deze liever in zijn vertrouwde omgeving blijft.
- De respijtzorg kan uitgevoerd worden door een beroepskracht of vrijwilliger.
- Het kan incidenteel zijn, bijvoorbeeld tijdens een vakantie, of structureel, bijvoorbeeld een dagdeel per week of een weekend per maand.
- Het kan ook gaan om een gezamenlijke vakantie van u als mantelzorger met uw naaste, waarbij de zorg wordt overgenomen door een zorgprofessional.

Op de website van Mezzo ([www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)) kunt u meer informatie vinden over respijtzorg en de verschillende mogelijkheden. Ook kunt u een test doen om te beoordelen of u goed voor uzelf zorgt en voldoende tijd neemt voor uzelf. Kijk op <https://tijdvoorjezelf.mezzo.nl/> en doe de test.



## STADSCAFÉ RIJSSEN

# Samen zorgen voor ontmoeting

Iedere eerste zaterdag van de maand is er in de Brasserie Stadsboerderij aan de Grotestraat in Rijssen een zogeheten 'Stadscafé'; een uitgaansavond waar mensen met een licht verstandelijke beperking elkaar kunnen ontmoeten voor een praatje, een drankje of een spelletje. Deze groep (jong)volwassenen woont doorgaans zelfstandig met ambulante begeleiding, maar mist vaak de sociale vaardigheden om zelf contact te leggen of vriendschappen aan te gaan. Hierdoor voelen ze zich niet altijd op hun plek in het reguliere uitgaansleven en zitten ze op zaterdagavonden meestal thuis of bij familie.

‘Het doel van het Stadscafé is tweeledig’, legt Jeanine Mezzo uit, die als netwerkcoördinator van de Baalderberg Groep betrokken is bij het initiatief. ‘Het is in de eerste plaats bedoeld als een gezellig en ontspannen avondje uit. Tegelijkertijd is het ook een veilige omgeving om je sociale vaardigheden te oefenen én om het eigen netwerk te vergroten. Om mensen te leren kennen waarmee ook buiten het Stadscafé om kan worden afgesproken. Bijvoorbeeld om eens samen te gaan eten of sporten.’

### Geen kant-en-klaar vermaak

Het Stadscafé is mede tot stand gekomen op verzoek van Mariëlle en Gerard, die beiden tot de doelgroep horen. Zij maken ook deel uit van het bestuur, samen met Jeanine en ambulante coach Melanie. Daarnaast zijn er vrijwilligers gezocht en gevonden om de aanwezigen waar nodig een duwtje in de goede richting te geven. Jeanine: ‘Dat gebeurt echter subtiel en zoveel mogelijk op de achtergrond. Het idee is dat de gasten zich met elkaar vermaken, maar soms moet iemand even op gang worden geholpen; aan het juiste tafeltje terechtkomen of bij een bekende aansluiten. En dat werkt. We zien al mooie contacten ontstaan. Zo vertelde een meisje opgetogen dat ze sinds de laatste avond regelmatig mailt met een jongen die ze er had ontmoet. Het is leuk om te zien hoe mensen elkaar

weten te vinden: de jongere meiden groepen bij elkaar en de wat ‘oudere jongeren’ ook. Net als in een gewoon café. En dat is ook precies de opzet. De enige voorwaarden zijn dat mensen 18 of ouder moeten zijn, hun eigen onkosten kunnen betalen en in staat zijn om zelfstandig – of met hulp van eigen begeleiding – naar het Stadscafé te komen. Vrienden of familieleden zijn ook altijd welkom, soms maakt dat het net iets makkelijker om de eerste stap te zetten naar een eigen uitgaansleven. Het Stadscafé voorziet niet in kant-en-klaar vermaak, dat moeten de aanwezigen zoveel mogelijk zelf doen. Zo vroeg iemand de laatste keer aan Mariëlle of er ook een filmavond georganiseerd kon worden, waarop zij antwoordde: ‘Nee, maar we kunnen wel eens samen naar de bioscoop als je dat leuk vindt’. Dat soort afspraken maak je in een café en dat is ook de bedoeling: zelf een netwerk opbouwen en minder leunen op de initiatieven van professionals of vrijwilligers.’

Benieuwd naar een sfeerimpressie van het Stadscafé in Rijssen? Ga naar [youtube.com](http://youtube.com) en zoek op: BBG stadscfé.

### Stadscafé Rijssen

Iedere eerste zaterdag van de maand van 20.00 tot 22.30 uur geopend bij de Stadsboerderij aan de Grotestraat in Rijssen.



Mariëlle, Jeanine, Melanie en Gerard (vlnr) vormen het bestuur van het Stadscafé Rijssen.

# Gastgezin op leeftijd, maar nog altijd even hecht

Reinder en Jannie Lanjouw met Minie Hollander (midden).

‘MINIE GEEFT  
ME ZELFS EEN  
MOEDERDAG-  
CADEAUTJE,  
OOK AL IS ZE  
OUDER DAN IK.’

In de kerkbode stond midden tachtiger jaren een oproepje: er werden gastgezinnen gezocht voor bewoners van het gezinsvervangend tehuis in Ommen, zoals de huidige woonlocaties De Esrand, De Linde, De Hazelaar en De Wilg destijds werden genoemd. ‘Goh, dat zit zo vlakbij, dat kunnen wij ook best doen’, vonden Reinder en Jannie Lanjouw. Zo gebeurde het dat ze een paar dagen later Minie ontmoetten. En het klikte. Inmiddels zijn we 30 jaar verder en komt Minie Hollander (78) nog steeds elke week bij hen thuis. Ook al zijn Reinder en Jannie zelf al jaren met pensioen.

**H**et is voor Reinder en Jannie eigenlijk heel simpel: ‘Minie hoort gewoon bij ons. Onze zonen waren 15 en 11 toen ze voor het eerst kwam en die vonden het best. Het scheelde ook dat Minie wel van gekkigheid hield en altijd hard moest lachen als onze oudste op zaterdagavond tegen haar zei: ‘Kom Minie, trek je jas aan, we gaan naar de disco’. Ze kwam destijds op zaterdag bij ons omdat ze doordeweeks bij De Elzenhoek hielp met het brood smeren voor de kinderen. Daarnaast werkte ze in de keuken van De Esrand’, vertelt Jannie. ‘Toen er minder werk voor haar was, heb ik gezegd dat ze in plaats van zaterdag best op maandag bij ons mocht komen. Maar gewoon de hele ochtend niks doen zag ik niet zitten, dus bedachten we bezigheden. We gingen boven een uurtje afstoffen en stofzuigen en dan aan de koffie. Ook vond ze het leuk om de sporttas van Reinder in te pakken, die ’s maandagsavonds naar de volleybal ging. Precies na de klok van 12 uur ging Minie dan weer terug naar De Linde. Toen ze 65 werd, stopte ze met afstoffen en stofzuigen, want dan hoorde je niet meer te werken vond ze.’

#### Even bijkomen

‘Nog steeds komt Minie iedere maandagochtend naar ons toe, nu met de rollator. Dat is goed te doen; van hieruit kun je de bomen van De Esrand en De Linde zien. Om tien uur is ze er, haar handwerk mee en dan zit ze wat te borduren. Soms dommelt ze wat in, maar dat is haar leeftijd. Ze hoeft ook niet méér prikkels, want ze heeft best een druk programma: naar de sport, de markt, knutselen bij de welfare enzovoort. Ze beschouwt ons als familie en we horen dat ze hier graag naartoe gaat. Dat merken we ook wel: ze slaat nooit over, is zichzelf, altijd tevreden, lacht veel en vertelt van alles; het is voor haar een uitlaatklep. Ook voor onze families is Minie een vertrouwd gezicht geworden. Als we een verjaardag vieren, vraagt er altijd iemand hoe laat Minie komt. Meestal komt ze dan rond half twee en brengen we haar om een uur of negen ’s avonds even thuis. De laatste jaren geeft ze me voor Moederdag ook vaak een cadeautje of een bos bloemen. Grappig, want ik ben jonger dan zij.’

#### Dobbelen

Jannie is zelf daarnaast elke maandagavond in De Linde te vinden, dan gaat ze met een groepje van vijf bewoners dobbelen. ‘We beginnen met koffie en gaan daarna een uurtje dobbelen. In de vakanties neem ik onze kleindochters ook vaak mee, dat vinden de bewoners van De Linde prachtig. Minie dobbelt niet, die gaat die avond sporten. Maar als ze terugkomt, krijg ik altijd even een omhelzing. Alsof ze wil laten zien: jij hoort toch bij mij.’

#### Wij zijn er

‘In de beginperiode hebben we wel het nodige meegemaakt met Minie; haar situatie was toen niet gemakkelijk. Ik ben zelfs nog een tijd haar curator geweest en behartigde haar financiële en andere belangen. Als ze op vakantie ging, brachten wij haar vaak naar het station of naar Arnhem naar de boot. Op haar beurt nam zij van vakantie vaak een souvenir voor ons mee. Ze ging ook wel een enkele keer met ons mee op familiebezoek en zelfs een keer op vakantie. Verder bezoeken we samen twee keer per jaar het graf van haar man; ze is namelijk getrouwd geweest. Af en toe maken we eens een uitstapje, bijvoorbeeld naar de bollenvelden, toen ze jarig was geweest. En als er op De Linde geklust moet worden, zijn wij er ook, net als familie van de andere bewoners. Een paar jaar geleden bij de verbouwing van De Linde hebben we samen met Minie haar nieuwe inrichting uitgezocht: een fijne stoel – wit, die vond Minie mooi – een bijpassende kast en ook een nieuwe tv.’

#### Allemaal in de 70

‘Hadden we vroeger niet op de oproep voor gastgezinnen gereageerd, dan hadden we een heleboel ervaringen gemist’, zegt Reinder. ‘Dan zouden we ook niet regelmatig bij de woonlocatie te vinden zijn geweest. Terwijl het zo leuk is om er even naartoe te gaan; gewoon gezellig. Ze vliegen je om de nek en iedereen kent je. De bewoners worden steeds ouder, hun familie dus ook. Zelf kan Minie nog lopend naar ons toe. Als zij niet meer kan, gaan wij daarheen om haar op te zoeken. We zijn alle drie in de 70, dus we zien wel. Maar zo lang wij kunnen, gaan we hiermee door.’

Niet alleen familie, mantelzorgers of bekenden horen tot het netwerk van cliënten, ook vrijwilligers maken daar deel van uit. In Nederland zijn naar schatting 450.000 vrijwilligers in de zorg actief, waarvan zo'n 100.000 in verpleeg- en verzorgingshuizen, en 50.000 in de gehandicaptensector.

Vrijwilligers zijn onmisbaar binnen zorg en welzijn en van grote toegevoegde waarde. In de ( nabije) toekomst zal er steeds meer samenwerking zijn tussen de formele zorg (professionals) en de informele zorg; de mantelzorgers, vrijwilligers en het (potentieel) netwerk van cliënten. Binnen de Baalderborg Groep hebben we ruim 700 vrijwilligers die zich voor korte maar veel vaker voor langere tijd aan cliënten en organisatie verbinden. Naast deze vorm van vrijwilligerswerk zullen we ook andere vormen gaan tegenkomen en inzetten. Denk daarbij bijvoorbeeld aan burenhulp, maatschappelijke stages, online vrijwilligerswerk, verplichte vrijwilligers, werknemers vrijwilligerswerk. Door de veelzijdigheid zullen alle vormen niet meer specifiek vrijwilligerswerk genoemd worden, al gebeurt het wel vrijwillig.

## VRIJWILLIGERS- ZORG: NU EN IN DE TOEKOMST

### Burenhulp

Samen participeren in de buurt, in je wijk. Iedere buurt kent weer mensen met eigen, bijzondere kennis en vaardigheden. In iedere wijk spelen verschillende behoeften aan hulp en ondersteuning. Steeds meer zie je een buurt die gebruik maakt van een goed matchingsysteem van vraag en aanbod, vaak ook met een buurtapp. Waarin onze cliënten mogelijk ook wat voor de burens kunnen betekenen; een boodschap doen voor iemand die niet naar de winkel kan, de tuin schoffelen etc. Mooie voorbeelden over burenhulp zijn [www.wehelpen.nl](http://www.wehelpen.nl), [www.nlvoorelkaar.nl](http://www.nlvoorelkaar.nl), of [www.mijnbuurtwelzijn.nl](http://www.mijnbuurtwelzijn.nl).

### Jongeren

Ook jongeren willen graag een bijdrage leveren aan de samenleving in de vorm van vrijwilligerswerk. De nieuwe regering presenteerde onlangs de ideeën voor een maatschappelijke diensttijd, waarbij jongeren als vrijwilliger aan de slag gaan bij bijvoorbeeld een sportvereniging, kinderboerderij of voedselbank. Jongeren maken zo kennis met zorg en welzijn. Hoe mooi kan het zijn wanneer een jongere die graag muziek maakt op een avond voor de cliënten komt spelen. Of twee vriendinnen die het leuk vinden om op zaterdagmiddag pannenkoeken te komen bakken op een locatie. Of online een fotoboek of levensboek voor cliënten maken.

### Bedrijven

Steeds meer bedrijven tonen hun betrokkenheid bij de samenleving. Door hun medewerkers als coach in te zetten, door hun handen uit de mouwen te steken voor een goed doel. Kortom, steeds meer bedrijven doen aan Maatschappelijk Betrokken Ondernemen (MBO). Mogelijk kan de Baalderborg Groep zich voor korte en/of langere termijn binden aan enkele bedrijven in de regio.

### 'Nieuwe' vrijwilligers

Wellicht kan de Baalderborg Groep de deuren openstellen voor uitkeringsgerechtigden die een tegenprestatie gaan leveren. Of voor asielzoekers, die graag werkervaring willen opdoen. Niet al onze cliënten kunnen zelfstandig deelnemen aan de maatschappij en kennis maken met een cultuur die anders is. We kunnen de andere cultuur wel naar de cliënten brengen.

Het maakt niet uit of je 25 jaar of een paar maanden iets wil doen voor ouderen of voor mensen met een beperking. Voor de één is een jarenlange relatie met een vrijwilliger ongelofelijk belangrijk en een ander ontmoet graag regelmatig nieuwe mensen. Het is allemaal even waardevol en op maat voor alle betrokkenen.

## Verzekering voor vrijwilligers en mantelzorgers

# B

ent u vrijwilliger of mantelzorger? Wist u dat u gebruik kunt maken van de vrijwilligersverzekering die de gemeente voor u als vrijwilliger of mantelzorger heeft afgesloten? Het is een collectieve verzekering die de vrijwilliger maar ook de mantelzorger dekt als hem of haar iets overkomt tijdens mantelzorg- of vrijwilligerswerkzaamheden. Ook aansprakelijkheid is binnen de vrijwilligerspolis gedekt, zowel voor vrijwilligers als voor mantelzorgers.

Deze vrijwilligersverzekering wordt door de gemeente afgesloten voor mensen die binnen hun gemeente actief zijn als vrijwilliger of mantelzorger. De dekking kan echter per gemeente verschillen. Kijk dus altijd op de gemeentelijke website hoe dat binnen uw gemeente geregeld is.

## Aan de slag met Carenzorgt

Om familie en mantelzorgers makkelijker te betrekken bij het reilen en zeilen van de cliënt, wordt er steeds vaker gebruik gemaakt van een digitaal platform, het zogenaamde cliëntenportaal. Vorig jaar hebben we vanuit de Baalderborg Groep bijeenkomsten gehouden met cliënten, familieleden en medewerkers om wensen en vragen op dit vlak te inventariseren. Ook bij 'onze' familie en mantelzorgers bleek behoefte te bestaan aan een dergelijk platform. Daarom zullen we in het voorjaar van 2018 Carenzorgt introduceren, een veilig zorgnetwerk voor onze cliënten en hun netwerk.

### Met Carenzorgt kun je:

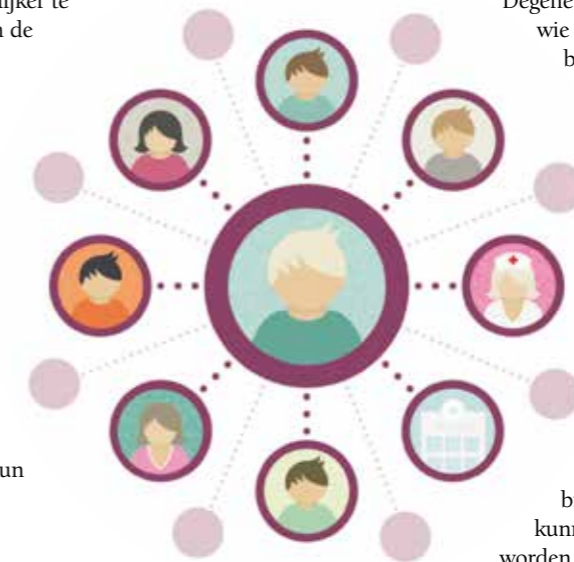
- de zorg organiseren: afspraken maken en taken verdelen,
- elkaar op de hoogte houden of notities maken om belangrijke zaken niet te vergeten,
- contact leggen met de Baalderborg Groep, zodat je het zorgdossier kunt bekijken, de rapportage kunt lezen of berichten kunt uitwisselen met de zorgverlener.

Degene die de zorg ontvangt, bepaalt wie wat mag zien. Zo stelt de cliënt bijvoorbeeld zelf in dat een vrijwilliger afspraken mag bekijken, maar dat alleen de familie toegang heeft tot de dossierrapportages.

### Een nieuw ECD

Carenzorgt is een onderdeel van het nieuwe elektronisch cliëntendossier dat de Baalderborg Groep nu invoert. Dit nieuwe systeem ONS is flexibel en biedt veel mogelijkheden. Medewerkers kunnen bijvoorbeeld de gegevens van hun cliënt heel makkelijk bijwerken in een app. Met Carenzorgt kunnen gegevens makkelijk gedeeld worden met familie, mantelzorgers of

anderen die daartoe bevoegd zijn. Alle gegevens van de cliënt worden daarmee nog maar op één plek geregistreerd, zodat samenwerken rondom de cliënt veel makkelijker wordt. Overzichtelijke lijnen en processen, en meer efficiency. De cliënt zelf houdt zoveel mogelijk de regie, want dat is en blijft voor de Baalderborg Groep een belangrijk uitgangspunt.



# Mantelzorger, maar bovenal moeder

Mariëlle en Nick Boers

‘**O**

f ik mantelzorger ben? Zo zou ik mezelf niet beschrijven, ik vind mezelf vooral moeder. Hoewel ik sinds de geboorte van onze dochter Fabiënne pas beseft hoe veel extra tijd we met Mick bezig zijn. Met haar ga ik naar het consultatiebureau, met Mick waren we voortdurend

op pad en nog steeds: van de huisarts naar de kinderfysio, de kinderarts, orthopedagoog, revalidatiearts... Ja, als je het zo bekijkt, is er wel sprake van mantelzorg. Maar als het om je eigen kind gaat, denk je daar niet zo over’.

Mariëlle Boers is getrouwd met Jerrie en samen hebben ze twee kinderen: Mick van 4 en Fabiënne van bijna 2. Toen Mick ongeveer anderhalf jaar was, bekroop Mariëlle voor het eerst het gevoel dat er iets met hem was, maar ze kon de vinger er niet op leggen. Ze vond de omgang met Mick best ingewikkeld; was hij een lastige baby, lag het aan haar verwachtingen of was er toch iets anders aan de hand? De huisarts en consultatiearts stelden haar gerust: hij was inderdaad wat laat met lopen en praten, maar laten we het even afwachten.

#### We begrepen elkaar niet

‘Achteraf bleek het moederinstinct wel degelijk te kloppen en ben ik blij dat ik toch naar m’n gevoel heb geluisterd. Hoewel ik natuurlijk liever ongelijk had gehad’, zegt Mariëlle. ‘Toen ik mijn zorgen over Mick kort daarna ook met de kinderfysio besprak, beaamde zij dat Mick een aantal symptomen had die los van elkaar niet zorgelijk hoefden te zijn, maar bij elkaar opgeteld wél. Het wegglijken, het niet reageren, de aanhoudende driftbuien, het late lopen en praten. Uiteindelijk kwamen we dus toch ‘in de molen’ en na veel testen en onderzoeken bleek Mick een autistische aandoening te hebben en een ontwikkelingsachterstand van ongeveer een jaar. Op dat moment viel er veel op zijn plaats: we begrepen elkaar niet. Hij ons niet, en wij hem niet met als gevolg driftbuien en frustraties van beide kanten.’

‘**MENSEN OM  
OP TERUG TE  
VALLEN, DIE  
ADVIES GEVEN  
EN WAAR WE  
ONS EI KWIJT  
KUNNEN**’

#### Gespecialiseerde opvang

Tot op dat moment hadden we twee dagen per week oppas voor Mick: hij ging een dag naar mijn schoonmoeder en een dag naar een buurvrouw. Op advies van de orthopedagoog zijn we ons na de diagnose gaan oriënteren op gespecialiseerde opvang en kwamen we al snel terecht bij het orthopedagogisch behandelcentrum De Elzenhoek van Baalderborg Junior in Ommen. Op hun website zagen we hoeveel behandelmethoden er werden geboden en dat gaf ons hoop. Hier zouden ze Mick wél begrijpen en kunnen helpen met zijn ontwikkeling. Zelf was ik op dat moment hoogzwanger van Fabiënne en dat viel me best zwaar. Ook daarom was het fijn dat we op het juiste moment hulp kregen voor Mick. Natuurlijk was het heus wel even moeilijk om hem te laten gaan, maar het alternatief vond ik nog veel erger. Op de peuterspeelzaal of de reguliere basisschool had hij geen kans gehad. Alleen het beeld al: zo’n hele grote groep gillende peuters en onze Mick die er radeloos aan de kant bij stond te fladderen... Nee, dan is de Elzenhoek met de kleine groepjes en intensieve begeleiding en behandeling een veel betere plek voor Mick. Hij kan niet te veel prikkels hebben, maar wil wél geprikkeld worden. Die balans hebben ze in Ommen goed weten te vinden.’

#### ‘Daar ben ik weer!’

‘Na de eerste maanden in een observatiegroep, stroomde hij al snel door naar de rode, oranje, blauwe en uiteindelijk de schoolvoorbereidende Ster-groep. Je zou denken dat al die veranderingen hem onrustig zouden maken, maar niets is minder waar. Toen hij voor de eerste keer naar de Ster-groep ging, kwam hij binnen, gooide z’n armen in de lucht en riep triomfantelijk: ‘Daar ben ik weer!’ En hij blijft ons verbazen. Zo was er in één van de groepen een jongetje met wie hij veel optrok, maar die inmiddels naar school gaat. Zijn moeder stuurde via Facebook een berichtje of Mick een keer wilde komen spelen. Hij was dolenthousiast en is er een hele middag geweest. Voor andere kinderen is dat misschien heel gewoon, maar voor Mick en voor ons is het een heel grote stap vooruit. Ook thuis merken we dat hij steeds beter leert om nieuwe dingen te proberen en samen te spelen. Hij heeft zijn eigen boterham leren smeren, gaat zelf naar de wc en snapt het principe van ‘om de beurt’ en omruilen. Dat zien we ook in hoe hij met Fabiënne omgaat en met buurtkinderen.’

#### Warm bad

‘Zoals het er nu uitziet gaat hij in januari naar de Johan Seckel-school in Ommen. Weer zo’n stap, maar dan één die elke ouder te wachten staat wanneer een kind voor het eerst naar school gaat. Zo is het bedoeld en zo gaat het straks ook met Mick. Hij zal waarschijnlijk altijd wat meer zorg en begeleiding nodig zijn dan Fabiënne, dat is nu eenmaal zo. Maar we weten nu ook dat we er als ouders en mantelzorgers niet alleen voor staan. We hebben de begeleiding en adviezen van de medewerkers van Baalderborg Junior als een warm bad ervaren en dat geldt ook voor de ambulante begeleiding die we thuis krijgen. Er zijn altijd mensen om op terug te vallen, die meedenken en advies geven of waar we gewoon ons ei kwijt kunnen. En dat maakt dat we de toekomst met vertrouwen tegemoet zien.’

‘A

ls ik tijdens mijn werk op de afdeling van mijn moeder kom – soms moet ik daar even iets ophalen – dan kijk ik wel opzij of ik haar zie en hoe het is, maar verder niet. Dat hou ik bewust gescheiden, ik vraag er mijn collega’s ook niet naar. Zij moeten dan gewoon met mij kunnen omgaan.’

Gina Smit werkt bij het team Intramuraal dat zorg aan bewoners van Van Dedem Marke biedt. Met veel plezier doet ze dat zo’n 20 uur per week, daarnaast zit ze in de Ondernemingsraad. Gina is getrouwd en heeft vier volwassen kinderen. Verder is ze mantelzorger van haar moeder van 82 die op de pg-afdeling woont. ‘Nee, ze herkent me niet meer, ze heeft dementie in een vergevorderd stadium. Ik ga er een keer per week heen, omdat het mijn moeder is en zij ook altijd voor mij klaarstond. Met mijn man had ik eerder een boerenbedrijf en ze hielp me in het huishouden, was lief voor de kinderen. Het contact nu is moeilijk, naar ik denk dat ze het fijn vindt als ik er ben. Ik ben ook mantelzorger van mijn schoonmoeder, al gebruik ik dat woord zelf eigenlijk niet... regelmatig ga ik met haar mee naar het ziekenhuis en ik regel allerlei zaken voor haar. Zij woont nog zelfstandig. Ik vind het leuk om wat te doen voor anderen, je krijgt er vaak ook een fijnere band met mensen door.’

#### Met het gezicht in de zon

‘Die dementie van mijn moeder komt op ons bord, we moeten ermee dealen. Maar het is nogal wat, al weet ik dat er hier goed voor haar wordt gezorgd. Regelmatig heb ik wel vragen, bijvoorbeeld toen ik hoorde dat mijn moeder in bad of onder de douche ging, terwijl ze eerder op bed werd gewassen omdat ze douchen niet fijn vond. Ze bleek lekker ontspannen te zijn geweest. Mijn moeder houdt trouwens van warmte, dat is een van de weinige dingen die je voor haar kunt doen. Het allerliefst zit ze buiten in de zon of achter het raam met de zon op haar gezicht. We proberen als familie regelmatig met haar naar buiten te gaan, of wandelen met haar naar het dorp voor een softijsje. Daar geniet ze van.’

#### Uitbreider netwerk

‘Ook in mijn werk streef ik ernaar dat mensen genieten en zo gelukkig mogelijk zijn. Daarom heeft ons zelfstandige team ook taken zoals het in kaart brengen van het netwerk van een bewoner. Gisteren had ik een gesprek met een bewoner en een familielid om te kijken of er mogelijkheden voor uitbreiding van het netwerk zijn: familie, oude burens, mensen waarmee ze gesport hebben of waar ze vroeger op visite kwamen. Het heeft meerwaarde voor de bewoner als deze daar behoefte aan heeft en die mensen dat ook wel willen.’

#### Bewondering

‘Oude burens bezoeken mijn moeder ook nog regelmatig. Het is fijn dat mensen dat doen, daar heb ik bewondering voor. Het is gemakkelijk om te zeggen: ze herkent ons niet meer, dus we gaan maar niet. Alleen al door naast iemand te zitten en de hand vast te houden, is het goed. Dat doe ik zelf ook, neem zelfs de krant mee, zeg af en toe wat, geef wat drinken, help soms met het eten. Zo kun je een klein beetje geluk brengen.’



Gina Smit met haar moeder Alie Roozeboom

**PROFESSIONEEL  
VERZORGENDE  
OP DE ENE  
AFDELING,  
MANTELZORGER  
OP DE ANDERE**

## WERK EN MANTELZORG

**Eén op de zes werknemers combineert betaald werk met mantelzorg. Dat is vaak heel intensief. Hoe houdt u al die ballen in de lucht? En hoe organiseer u dat wanneer zorgtaken en werktijden (deels) in dezelfde tijd plaatsvinden? U moet zich soms in allerlei bochten wringen en kunt immers maar op één plek tegelijk zijn. Dan is het fijn dat uw werkgever met u meedenkt en ‘mantelzorgvriendelijk’ is. Wat verstaan we hieronder?**

- Dat het bekend is bij uw werkgever dat u het werk met mantelzorg combineert en dat dit ook bespreekbaar is op een prettige manier.
- Dat er verlofregelingen voor mantelzorgers zijn (zoals kort- en langdurend zorgverlof, calamiteitenverlof).
- Dat u samen met uw leidinggevende in gesprek gaat over oplossingen op maat.

Misschien kunt u uw werktijd flexibeler invullen, (tijdelijk) minder uren werken, vaker thuiswerken of zelfs zorgverlof opnemen.

Ook al wilt u misschien op uw werk niet teveel aandacht vragen voor het feit dat u ook mantelzorger bent, toch is het goed om dit met uw naaste collega’s te bespreken. Dit leidt tot meer begrip, bijvoorbeeld als het werk even niet meer zo goed gaat of als u regelmatig afwezig bent. Uit onderzoek blijkt bovendien dat mantelzorgers die zich gesteund voelen door hun leidinggevende en collega’s de combinatie mantelzorg en werk als beter ervaren dan mantelzorgers die zich niet gesteund voelen. Daarnaast ervaren mantelzorgers met een goede werk-mantelzorgbalans minder lichamelijke klachten.

#### M-power

M-power staat voor mantelzorgpower, en is een platform voor mantelzorgers. Het ondersteunt en activeert mantelzorgers, en geeft informatie en inspiratie. Het platform biedt handvatten waar de werkende mantelzorger direct zelf mee aan de slag kan, zoals tips, tests en oefeningen langs de pijlers werk, mijzelf en thuis. Kijk voor meer informatie op [www.mantelzorgpower.nl](http://www.mantelzorgpower.nl).

#### Baolderborg Groep mantelzorgvriendelijk?

In de zorg combineert zelfs 1 op de 4 werknemers hun betaald werk met mantelzorgtaken. Dit komt omdat er in deze sector relatief veel vrouwelijke en oudere werknemers zijn, en dat zijn ook de mensen die relatief de meeste mantelzorgtaken verrichten. Hoe zit het met de mantelzorgvriendelijkheid van de Baolderborg Groep? Vorig jaar heeft de Baolderborg Groep in het kader van goed werkgeverschap een onderzoek laten verrichten naar de mate waarin zij mantelzorgvriendelijk is voor haar werknemers, waar dit uit blijkt en welke maatregelen genomen kunnen worden om dit te verbeteren.

Uit het onderzoek blijkt dat de Baolderborg Groep goed op weg is:

- er is bekendheid met de problematiek van werk en mantelzorg;
- medewerkers vinden het makkelijk om met hun naaste collega’s over privé-zaken te praten, daarbuiten is het vaak lastiger;
- nog niet iedereen is op de hoogte van verlofregelingen;
- in veel gevallen zoeken medewerkers en leidinggevendenden gezamenlijk naar maatwerkoplossingen.

Op sommige vlakken kan er nog voor gezorgd worden dat we (nog) mantelzorgvriendelijker zijn, vooral door ons te richten op:

- de mogelijkheden om flexibel te werken;
- het maken van afspraken op maat;
- de communicatie.

De uitkomsten van het onderzoek worden meegenomen in de verdere vormgeving van het beleid. Waarbij we in 2019 graag met volle overtuiging hopen te zeggen dat de Baolderborg Groep mantelzorgvriendelijk is.

#### Baolderborg Groep mantelzorgvriendelijke werkgever?

Gina Smit: ‘Jaren geleden heb ik een paar dagen vrij gekregen om bij mijn moeder te zijn, die ’s nachts niet meer alleen kon slapen. Dat was toen prima te regelen, momenteel maak ik er geen gebruik van. Maar ik denk dat dat goed te overleggen is hier. Als ik met mijn schoonmoeder mee moet, schuif ik af en toe met de diensten, we hebben een flexibel team. Of ik neem wat uren op.’

# Zorg krijgen én zorg geven: Een bijzondere dubbelrol

Aart Geurkink

**Aart Geurkink (50) groeide op in Den Ham als tweede in een gezin met vier kinderen. Hij weet als geen ander wat het is om zorg te krijgen én te geven. Want hoewel hij zelf in de woonlocatie De Esrand in Ommen woont, bekommert hij zich tegelijkertijd om zijn moeder, die na het overlijden van hun vader in een rolstoel terecht kwam en inmiddels al flink op leeftijd is. En hij onderhoudt de contacten met zijn zus en twee jongere broers, die net als hijzelf ook bij een zorginstelling wonen. Een bijzondere dubbelrol van cliënt en mantelzorger.**

**B**eeetje veel? Nee hoor, ik ben blij dat ik het kan doen', reageert Aart opgewekt. 'Ik heb een auto en rij zelf. Zo kan ik prima op bezoek bij onze broer die in Enschede woont. Hij is autistisch en praat niet echt, maar hij herkent me wel en vindt het prachtig als ik hem opzoek. Ik ga bijvoorbeeld samen met hem naar het Sinterklaasfeest en kerstdiner van de instelling waar hij woont. Soms gaat moeder ook mee, maar dan moeten we met de taxi omdat ze in een rolstoel zit.'

#### Buurten bij zus

'Onze zus woonde tot voor kort in een groepswoning in Ommen, maar ze begint een beetje te dementeren. Daarom is ze in mei naar De Hazelaar vlakbij De Esrand verhuisd, omdat ze hier beter voor haar kunnen zorgen. Ze leeft steeds meer in haar eigen wereldje en dan is het soms moeilijk om contact met haar te krijgen. Van vroeger weet ze nog wel veel, dus daar kunnen we samen over praten. Zij en ik woonden thuis bij onze ouders toen we jong waren, maar onze broers verhuisden naar een instelling in Ede toen ze nog maar 4 en 2 waren. De jongste woont nu bij De Tyehof in ons geboortedorp Den Ham, daar heeft hij het goed naar z'n zin.'

**GEWELDIG TOCH, DAT ER ZULKE MENSEN ZIJN?**

#### De Randgroep

Zelf ging Aart tot zijn zevende naar de reguliere basisschool in Den Ham, daarna stapte hij over naar de Johan Seckelschool voor MLK in Ommen. Inmiddels werkt hij al meer dan 25 jaar bij Larcom, de laatste jaren op de bidonafdeling. In z'n vrije tijd speelt hij tafeltennis en bepaald niet onverdienstelijk, zo blijkt uit een hele serie bekers op de kast. 'Eens per week ga ik naar Hellendoorn, daar train ik bij DTS. Bewegen is goed voor iedereen, maar vooral voor mij. Ik was eerder veel zwaarder, zo zwaar dat de dokter begon over diabetes. Daar schrok ik van, want dat had vader ook en die moest spuiten. Dat wilde ik niet, dus ik ben flink gaan afvallen. Dat hielp goed, ik heb nu alleen tabletten en hoef geen insuline te spuiten. Ik speel ook klarinet. Vroeger zat ik bij de harmonie, maar dat gaat niet meer omdat ik de ziekte van Ménière heb en problemen met horen. Met twee andere jongens die hier wonen speel ik voor de lol in ons eigen trio: De Randgroep. Goeie naam hè? Die hebben we zelf bedacht. Gerjan speelt orgel en William piano. We treden wel eens op bij Baalderborgactiviteiten, zoals de wintermarkt van De Dante, dat is altijd heel gezellig. Nee hoor, daar vragen we niets voor, dat doen we als vrijwilligers.'

#### Veilig uit en thuis

Aart zet zich sowieso enthousiast in voor anderen, ook vanuit de kerk waarbij hij is aangesloten. Hij is ook nooit te beroerd om zichzelf en zijn auto ter beschikking te stellen voor het vervoer van minder mobiele medebewoners van De Esrand. Ze gaan geregeld met een groepje op stap in Nijverdalen en Aart zorgt ervoor dat ze veilig uit en thuis komen. Kortom: Aart staat voor iedereen klaar. Maar hoe zit het dan andersom? Zijn er ook mensen die zich om hem bekommeren? 'Jazeker', reageert hij enthousiast. 'Ik heb een gastgezin! De familie Boers in Hoge Hexel. Zij hebben een kalverhouderij, waar mijn jongste broer twee dagen per week meehelpt. Hij komt daar veel over de vloer en op een gegeven moment vroegen ze mij of ik het ook leuk vond om mee te doen met gezinsactiviteiten. Nou, graag natuurlijk! Het zijn heel betrokken mensen, die veel liefde te geven hebben, zowel de ouders als de kinderen. Het is altijd fijn om ernaartoe te gaan, we zijn er zelfs met de Kerst. Voor ons is dat heel bijzonder, omdat we zo toch een gezin hebben waar we terecht kunnen. Geweldig toch, dat er zulke mensen zijn?'

**SAMEN ZORGEN?  
SAMEN NAAR HET CIRCUS!**

# Circus van de Zorg

Wat is er nu leuker dan samen met je klein- of buurtkinderen eens een echte circusvoorstelling te bezoeken? Voor veel bewoners van Van Dedem Marke zit dat er helaas niet meer in. Tenzij dat circus pontificaal voor de deur staat, genoeg ruimte biedt voor rolstoelen en een kaartje slechts 5,00 euro kost. Zoals bij Circus Sijm, dat in september de tenten opsloeg pal voor de ingang van Van Dedem Marke.

Maar liefst drie voorstellingen werden er gegeven, waarvoor in totaal 600 kaarten beschikbaar waren. Vanuit het idee 'Samen zorgen, samen plezier', was het circus niet alleen bedoeld voor de bewoners, maar waren ook hun mantelzorgers, familie, burens en vrijwilligers van harte welkom.

'Mooi dat ze zoiets organiseren', knikt bewoner Gerrit, die na afloop van de voorstelling nog even een bordje poffertjes prikt met zijn klein- en achterkleindochter op het speciaal ingerichte horecaplein. 'Zoiets maken de kleinkinderen normaal niet mee als ze bij opa op bezoek gaan. Leuk om zo'n circus samen mee te maken. Hebben wij meteen ook eens wat anders om over te praten'.

Het optreden van Circus Sijm bij Van Dedem Marke werd mede mogelijk gemaakt door bijdragen van het Nationaal Ouderen Fonds en de Stichting Vrienden van de Baalderborg Groep en de inzet van enthousiaste medewerkers en vrijwilligers.



## Waar vindt u meer informatie?

[www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg)

[www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

[www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)

[www.mantelzorgpower.nl](http://www.mantelzorgpower.nl)

# Tegoedbon

voor mantelzorgers

**10 november 2017**  
**Dag van de mantelzorg**

Als blijk van waardering voor de inzet van alle mantelzorgers kunt u op vertoon van deze bon genieten van 2 koffie met 2 appelgebak en slagroom voor slechts € 6,00

Let op: wacht niet te lang want deze bon is geldig tot 25 november 2017 bij de horecabedrijven van de Baalderborg Groep. Graag tot ziens!

LANDHOEVE  
**ZWIESEBORG**

overnachten | restaurant | recreatie | zorg

Hardenbergerweg 23, 7778 HP Loozen



STADSHERBERG  
**'t Klepperhuus**   
eten • drinken • slapen

Fortuinstraat 5, 7772 BM Hardenberg

STADSBOERDERIJ  
**Rijssen**   
BRASSERIE  
Grotestraat 27,  
7461 KE Rijssen

