

Buiten

Buiten zijn, aarden en het
beleven van de elementen

LEES VERDER

Voorwoord

Consulenten MEE Mantelzorg

De lente komt eraan!

Na de koude en donkere maanden is het eindelijk tijd om naar buiten te gaan, de frisse lucht in te ademen en de zon te voelen. De lente betekent niet alleen bloemen en groen, maar ook een kans om weer energie op te doen.

Met de eerste zonnestralen komt er meer licht en vrolijkheid. Alles lijkt weer nieuw te worden, en we willen weer naar buiten. Of je nu wandelt, fietst of gewoon in de tuin zit, het is fijn om weer buiten te zijn en te genieten van de natuur. Allerlei onderzoeken laat zien dat even een frisse neus halen in de natuur (een parkje of wat struikjes zijn ook goed), aantoonbaar stress verminderen. Al is het maar vijf minuten.

In dit nummer van de MantelMEE laten we je zien hoe je op verschillende manieren kan genieten van het groen om ons heen. En natuurlijk gaan de tips voor mantelzorgers ook over het naar buiten gaan. Als aanvulling daarop vertelt een personal organizer over hoe opruimen je kan helpen om een rustig hoofd te krijgen.

Laten we samen genieten van de lente, de nieuwe energie en het buiten zijn. Het is tijd om naar buiten te gaan en je op te laden!

Veel leesplezier!

De redactie



Buiten

Interview met een mantelzorger

Mariëlle Visser

‘Buiten zijn, aarden en het beleven van de elementen, dieren en natuur, waar ook wij onderdeel van zijn, is de sleutel. Dit is mijn persoonlijke ervaring als moeder, mantelzorger en begeleider.’

Mariëlle Visser woont in Barendrecht en zorgt voor haar zoon Ismaël Kuils. Hij is 23 jaar en heeft autisme. ‘Buiten zijn’ is voor beiden op hun eigen manier belangrijk.

Mariëlle zegt: ‘Buiten zijn is alles! Het is nu een koude winterdag, maar de zon schijnt en de vroege topjes van de sneeuwkllokjes en krokussen zijn al zichtbaar.’ Het eerste wat zij ‘s morgens doet, is buiten een wandeling maken of in de tuin ‘rommelen’. Buiten is voor haar een oplaadstation, waar ze van geniet en inspiratie opdoet.

Wanneer er Ismaël overprikkeling heeft, dan wil hij graag naar het bos, waar je zo min mogelijk mensen treft. Mariëlle vertelt: ‘Wandelen, klimmen, voelen, ruiken, zien en stilte. En ondanks dat hij inmiddels 22 jaar is, is even die boom in klimmen en je verbinden met haar energie. Het fijnste dat er is.’ Als jong kind was voor hem klimmen, in een dichte struik op het schoolplein of in de grote boom in de tuin, de manier om zich los te maken van alles wat mensen ‘verwachten’.

Autisme is meestal niet zichtbaar voor de buitenwereld, dus verwachten mensen dat je ‘gewoon’ doet. Je bijvoorbeeld gedragen en stil zitten. Juist het overschatten van mensen met autisme is hetgeen dat hen zo in de weg staat. Zelf hebben zij al zoveel moeite met het leren kennen van zichzelf en wat ervoor nodig is om zich staande te houden in de wereld die voor anderen normaal en vanzelfsprekend is.

Mariëlle geeft aan dat Ismaël zich steeds intenser is gaan verbinden met dieren en groen. Zijn droom is nu om ergens zelfvoorzienend te leven in mooie blokhut ergens in het bos. Hij is dankbaar voor de kans die hij heeft gekregen om zijn ideeën over permacultuur te mogen uitwerken. Hij heeft zich hier maanden in verdiept en heeft onder andere gewerkt met Marly Bonten (bioloog, voedselbos-ontwikkelaar en oogstverwerker). Zij heeft al zijn vragen geprobeerd te beantwoorden. Hierop heeft hij zijn plan gepresenteerd en de mogelijkheid gekregen om dit uit te werken.

Hij is nu op een stukje grond bij ‘Land van Es’ door middel van een mix van paddenstoelen een permacultuur tuin aan het ontwikkelen. Ismaël is dankbaar dat hij zijn plannen mag uitvoeren en hiervan kan leren. Ondanks dat sociale interacties hem veel energie kosten, ziet hij mooie oogsten voor zich.

Mariëlle is heel trots op hem. Ze geeft aan dat het mooi is om met hem mee te duiken in deze wereld. Om te verstillen, verwonderen en daarmee de deuren te openen naar de binnenwereld van mensen met autisme. Mensen met fantastische ideeën en wijsheden. Maar om daar binnen te mogen komen moet je eerst voorwaarden scheppend met hen aan de slag gaan. Het is Mariëlles missie om deze ideeën te ondersteunen en faciliteren.

Mariëlle vertelt: ‘Buiten zijn, aarden en het beleven van de elementen, dieren en natuur, waar ook wij onderdeel van zijn, is de sleutel. Dit is mijn persoonlijke ervaring als moeder, mantelzorger en begeleider.’

Mariëlle heeft van buiten zijn ook haar werk gemaakt. Ze begeleidt en coacht mensen, waarbij ze de natuur als ondersteuner inzet. Hierbij is mensen laten ervaren en verbinden belangrijk. ‘Uit het hoofd en in het hart’. Ze verzorgt ook rondleidingen, waarbij natuureducatie aan bod komt. Zoals op zoek gaan naar (on)kruiden om een heerlijke salade van te maken. Dezelfde bronnen zet zij naast haar werk ook in om zich op te laden, te inspireren en los te laten.

Facebook [Puur en Power](#)



Tekst: Karin Verlinde



Beste mantelzorgconsulenten,

Mijn vrouw deed altijd de financiën en administratie. Sinds zij ziek is geworden, lukt haar dit niet meer. Er is dementie vastgesteld, maar we denken dat zij dit al langer heeft. Ik ben nooit goed geweest in het papierwerk. Nu blijven enveloppen liggen en weet ik niet zo goed hoe ik dingen moet regelen. Waar kan ik hulp vinden?

Groetjes, *MantelMEE-lezer*

Beste lezer

Als je partner niet kan werken verandert er soms ook veel voor jou

Als er iemand ziek wordt, komt er veel op je af. Hierdoor kan er soms veel veranderen. Zo heb je, als er zorg nodig is, misschien meer kosten en administratie. Of verandert ook jullie inkomen. In relaties zie je vaak dat beide partners hun eigen talenten of taken hadden. Als dit bij de een niet meer lukt, komen die taken op het bordje van de ander.

Op de volgende plekken kun je hulp vinden:

- **Online informatie en hulpmiddelen:** Op internet zijn er verschillende websites waar je informatie kunt vinden over geldzaken of administratie. Op de site van het Nibud vind je veel tips en tools die je kunnen leren hoe je je administratie kunt bijhouden. Het Nibud (Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting)

- **Hulp van familie of vrienden**

- **Vrijwilligers:** Deze zijn vaak te vinden in de eigen gemeente, bijvoorbeeld vanuit het welzijnswerk of de kerk. Zij bieden o.a. hulp bij de thuisadministratie of de belastingaangifte. In Dordrecht zijn er ook regelmaatjes van MEE die je kunnen helpen. Gebruik hiervan is vaak gratis.

- **Bibliotheek:** In veel bibliotheken zijn er inloopspreekuren waar je vragen kunt stellen en hulp kunt krijgen.

Denk hierbij aan het 'Informatiepunt Digitale Overheid' of 'De Formulierenbrigade'. Gebruik hiervan is vaak gratis.

- **Boekhouder/financieel adviseur:** Als de administratie of het regelen van financiële zaken je veel stress geeft, kun je overwegen dit uit te besteden aan een boekhouder. Hiervoor draag je meestal zelf de kosten.

- **Sociaal team (soms ook wel gebieds- of wijkteam):** Als je zorgen hebt om geld, schulden of juridische zaken, neem dan contact op met het sociaal team in jouw gemeente. Zij kunnen met je meedenken en je eventueel doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening, zoals schuldhelpverlening, de Wmo, het juridisch loket of bewindvoering.

- **Mantelzorgmakelaar:** Een mantelzorgmakelaar is iemand die de mantelzorger kan ondersteunen. Bijvoorbeeld door het overnemen van regeltaken, uitzoekwerk, administratie en/of financiën. De mantelzorgmakelaar wordt soms (deels) bekostigd via de aanvullende zorgverzekering, gemeente of werkgever. Ook is het altijd mogelijk om hier zelf de kosten voor te betalen.

- **Mantelzorgconsulent van MEE:** Een mantelzorgconsulent kan vragen beantwoorden, met je meedenken en je vertellen waar je de juiste ondersteuning vindt.



Stel ook een vraag

Heb jij ook een vraag voor onze redactie? Stel hem dan gerust door ons een bericht te sturen via het Mijn-Lezersvraag-formulier. Wie weet plaatsen we ook jouw vraag in een volgende editie van Mantel MEE. Je ontvangt altijd een reactie op je bericht.

Mijn lezersvraag

VERSTUREN

Cavent Buiten

Interview met Jo-Anne de Groot

Het interview dat ik, als mantelzorgondersteuner, hield met Jo-Anne de Groot, begeleider-coach bij Cavent Buiten, geeft een mooi kijkje in de waardevolle werkplek die Cavent biedt voor jongeren en volwassenen met een zorgbehoefte. Cavent Buiten is een plek waar deelnemers hun talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen, met werk dat is afgestemd op hun persoonlijke voorkeuren en mogelijkheden. De focus ligt op het aanbieden van betekenisvolle, talentgerichte werkplekken, waarbij er ruimte is voor groei, leren en werken.

Tijdens een koffiepauze vertelt Jo-Anne over de verschillende activiteiten die de deelnemers uitvoeren. Ze zijn bezig met hout kloven, het maken van bijenhôtels en andere klussen rondom het terrein. Ook is er altijd een nieuwe taak in zicht, zoals het opruimen van de (hooi)zolder of een rit naar de tuin van een boerderij verderop. Na de pauze komt Jo-Anne met de deelnemers naar de schuur, waar ik met Danielle en Tijmen spreek.

Danielle vertelt enthousiast over haar werk met de dieren, vooral de kippen. Het verzorgen van de dieren biedt haar troost en helpt haar om even haar zorgen te vergeten. De andere dieren op het terrein zijn schapen, geiten en hangbuikzwijnen, die Danielle met veel plezier verzorgt. Het lachen op haar gezicht als ze over de hangbuikzwijnen spreekt, laat zien hoeveel plezier ze haalt uit dit werk. Ook de aanwezigheid van Liv, een hondje van een begeleider, maakt het een vrolijke en levendige plek.

Tijmen is een van de deelnemers die werkt in de tuin. Hij is in opleiding tot groenmedewerker. Hij vertelt dat hij zich kalm en opgelucht voelt wanneer hij in het groen werkt. De frisse lucht en de rust van de natuur maken zijn hoofd leeg. Of hij nu hout klooft, bijenhôtels maakt of het onkruid op de gebaande paden verwijdert, hij geniet van elke taak. Het rijden op de zitmaaier en het maaien van het gras geeft hem veel voldoening.

Na het gesprek neemt Jo-Anne me mee voor een rondleiding over het terrein. Ze wijst vol trots op de zelfgemaakte schuren, terwijl Danielle de weg wijst naar de konijnen. We maken een mooie foto van Danielle en haar begeleider-coach. Tijmen toont me de paden waar hij het onkruid verwijdert, en het is duidelijk dat hij trots is op zijn werk.

Zowel Danielle, Tijmen als Jo-Anne ervaren de verschillende seizoenen als een bron van structuur en houvast. De afwisseling in temperatuur en de mooie vergezichten geven hen een gevoel van voldoening en rust. Goed voorbereid (ook qua kleding) genieten zij van het buitenwerk en van het feit dat zij in bepaalde seizoenen zelfs eten uit de eigen moestuin kunnen oogsten. Cavent Buiten biedt een unieke omgeving waar de deelnemers niet alleen werken, maar ook groeien, leren en zich gewaardeerd voelen.

Naast talentgericht werk, biedt Cavent ondersteuning aan mensen met een zorgvraag op 5 woonzorglocaties in de Hoeksche Waard, bij mensen thuis en in de vorm van weekend- en vakantieopvang voor jeugd. De afdeling Cavent Talent biedt werk en activiteiten aan met verschillende thema's, zoals een winkel, horeca, dienstverlening en belevingsgerichte activiteiten. Ook deze activiteiten worden op vijf locaties in de Hoeksche Waard aangeboden. De persoonlijke route naar een passende (werk)plek wordt samen met een jobcoach uitgestippeld. [Kijk hier voor meer informatie.](#)

Tekst en fotografie: Annuska & Rilana

Opruimcoach

Interview met Petra Reedijk

Als mantelzorger is er vaak een hoop te regelen op verschillende gebieden. Denk aan het huishouden, administratie, financiën of de planning. In huis kan dit als een berg aanvoelen. Je weet misschien niet waar je moet beginnen en het kost veel tijd en energie. Een professional organizer is een expert in het creëren van structuur en overzicht. Dit kan helpen om meer rust, ruimte en tijd te vinden.



Aan het woord is Petra Reedijk: zij is professional organizer of opruimcoach bij Clear Up Organizing

Als professional organizer help ik mensen thuis door te helpen met opruimen en het afscheid nemen van spullen. Het doel is dat er meer overzicht komt in huis. Waardoor je met meer rust en plezier alle dagelijkse werkzaamheden verricht en er (meer) tijd en energie overblijft voor de leuke dingen in het leven.

In huis is het soms lastig om het overzicht te bewaren over alle spullen. Soms lukt dat niet meer doordat de zorg voor een ander veel tijd en energie kost. Of doordat je een lastige periode in je leven doormaakt. Er zijn te veel spullen het huis binnengeslopen en je vindt het lastig om daar afscheid van te nemen. Alles heeft immers een emotionele waarde. Misschien heb je simpelweg de tijd of energie niet om een grote opruimklus aan te pakken of weet je niet waar te beginnen?

Vaak zorgt de onrust in huis ook voor onrust in je hoofd. Het kan dan enorm helpend zijn om de onrust in huis aan te pakken. Zo ga je op weg naar een stabiele, fijne thuisbasis én rust in je hoofd. Deze rust en ruimte werken uiteindelijk weer door in je hele dagelijkse leven. En dat is waar een professional organizer bij kan helpen: de rust en het overzicht terugvinden. Maar ook hoe je het thuis, met minimale moeite, opgeruimd houdt.

Hoe gaat dit in zijn werk?

We gaan samen de volgende 5 stappen door:

- **Sorteren** We starten door de ruimte leeg te halen en alles op categorie bij elkaar te leggen. Zo zie je wát en hoeveel spullen je eigenlijk hebt.
- **Scheiden** We bekijken wat je wilt houden en wat weg mag. Door middel van het stellen van de juiste vragen, help ik bij het maken van deze lastige keuzes. Het gaat er niet om dat je zoveel mogelijk weg doet, maar dat je de spullen behoudt waar je echt blij van wordt.
- **Organiseren** We maken een nieuwe indeling voor de ruimte. Het is belangrijk om spullen die je veel gebruikt op een logische plek op te bergen. Op de plek waar je deze spullen gebruikt. Daarna plaats ik alles logisch en overzichtelijk weer terug in de ruimte.
- **Structureren** Waar nodig maken we gebruik van handige opbergers en ik label alles. Eventuele huisgenoten kunnen de spullen zo ook op de juiste plek terugleggen.
- **Standhouden** Aan het eind van de sessie bespreken we wat we veranderd hebben, waar alles nu staat en waarom we daarvoor gekozen hebben. Ook geef ik een aantal concrete tips mee om de ruimte opgeruimd te houden, natuurlijk toegespitst op jouw situatie. Omdat ik het belangrijk vind om een blijvende verandering te creëren, besteden we veel tijd aan het inslijpen van nieuwe routines. Dat doen we door samen te kijken hoe je deze tips gemakkelijk in je dagelijkse bezigheden inpast.

Naast hulp bij het opruimen en afscheid nemen van spullen, kan ik ook hulp bieden bij het overzichtelijk maken van financiën, administratie, mailbox of een planning. We gaan dan op een vergelijkbare manier te werk. We tellen het 'probleem' eerst helemaal af, om te zoeken naar de oorzaak en deze aan te pakken. Organizen is altijd maatwerk. We kijken samen waar de behoefte ligt: alles is mogelijk.



Kan ik ook zelf aan de slag?

Natuurlijk! Houd het dan klein. Pak steeds één kastje of laasje aan. En maak dit ook helemaal af. De beste tip om mee te starten? Maak de oppervlaktes leeg: de vloer, het aanrecht, de tafels, bovenop de kasten en vensterbanken. Dit is het eerste gezicht als je binnenkomt en werkt heel motiverend voor de rest van het huis. Nog een fijne tip om het opgeruimd te houden: Maak elke dag, 's ochtends of aan het einde van de dag, een opruimrondje. In 15 minuten kom je een heel eind. Zet de timer maar eens aan.

- Ruim de keuken op
- Werk de vaat weg (vaatwasser aan of weer leeg)
- Maak het aanrecht leeg en schoon
- Zorg dat je spullen voor de volgende ochtend klaar liggen (ontbijt, tas ingepakt)
- Ruim de woonkamer op
- Maak alle oppervlaktes leeg

Dit geeft je een rustige start in de ochtend en zet meteen de 'standaard' voor de dag: rust, ruimte en overzicht.

Denk ook aan jezelf, lieve mantelzorger. Juist wanneer je zorgt voor een ander, schiet zelfzorg er nog wel eens bij in. Terwijl het juist zo belangrijk is om ook zelf leuke dingen te blijven doen om de zorg voor een geliefde vol te kunnen houden. Ik hoor van alle klanten terug dat er zoveel rust is gekomen én dat er tijd overblijft. Tijd om gewoon eens op de bank te ploffen, een goed boek erbij te pakken of om (lang verloren) hobby's weer op te pakken. De dingen waar je energie van krijgt! Dit is waar ik het voor doe: meer overzicht, rust en tijd voor wat écht belangrijk is. Om zo weer op te kunnen laden, voor jezelf én voor de ander.

In mei zal Petra een presentatie verzorgen in de Hoeksche Waard. Houd onze kanalen in de gaten voor de definitieve datum. Tot die tijd kun je Clear Up Organizing volgen op Instagram en Facebook: clear_up_organizing. Hier komen vaker mooie tips en tricks voorbij. Of neem alvast een kijkje op de website: www.clearuporganizing.nl.





Theater

Kunst kan elk onderwerp mooier maken, ook mantelzorg. Van deze twee fragmenten uit de theatervoorstelling 'Adem in, adem uit' van Jochem Myjer, krijg je zin om naar buiten te gaan, ondanks alles wat er kan gebeuren. Geniet van de energie!

Jochem Myjer - Zin in de lente (Adem in, adem uit)

Delen

Bekijken op YouTube

Jochem Myjer - Wadlopen (Adem in, adem uit)

Delen

Bekijken op YouTube



TIPS VOOR MANTEL ZORGERS

Buiten & Eropuit



IEDEREEN

Lees, luister en kijktips:

- Documentaire over kinderen van ouders met dementie op jonge leeftijd.
- Een buitengewoon gesprek. Zes bekende Nederlanders worden geïnterviewd door een groep van 32 mensen met autisme, die optreden als journalist.

[Bekijk de documentaire](#)

[Een buitengewoon gesprek](#)



IEDEREEN

Groen biedt een kans voor de Geestelijke Gezondheidszorg

Dat de natuur een positief effect heeft op ons gevoel en gezondheid herkennen de meeste mensen. Dit positieve effect wordt ook steeds meer onderbouwd en zou in de toekomst wel eens veel vaker kunnen worden toegepast in de gezondheidszorg. Als je in de natuur bent, helpt dit bijvoorbeeld om te ontspannen en remt het de aanmaak van cortisol. En daarnaast maak je vitamine D aan door de zon en wordt je immuunsysteem versterkt doordat je in aanraking komt met micro- en macrobiota. Ook lijkt het erop dat mensen die opgroeien in een groene omgeving minder kans hebben op psychische stoornissen.

[Lees verder](#)



IEDEREEN

Boeken tip: Tuinieren voor de Geest

In 'Tuinieren voor de Geest' beschrijft psychiater Sue Stuart-Smith welke invloed de tuin op onze innerlijke wereld heeft. Waarbij het ook als therapievorm wordt toegepast voor diverse stoornissen, zoals een post-traumatische stress stoornis. Ze legt uit hoe tuinieren kan helpen om te kalmeren en ontspannen. Maar ook welke simpele lessen je hieruit kan leren. Zo geeft ze aan: 'Wie in de aarde wroeft, ploegt ook in het hoofd'. Werken in de tuin helpt ook om mentaal te zaaien, vertragen, verbinden en creëren. Tuinieren voor de geest, Sue Stuart-Smith | 9789023450092 | Boeken | bol.

[Bekijk hier het boek](#)



IEDEREEN

Nu en straks - Wandel er eens over!

Van je naasten weten wat belangrijk is voor later en wat je alvast kunt regelen is fijn. Een gesprek hierover beginnen is soms spannend, want waar praat je over? Er is een tool die helpt om al wandelend ongedwongen in gesprek te gaan. Deze kun je downloaden op: Praatposter Nu en Straks. Wandel er eens over! - MantelzorgNL.

[Bekijk de poster](#)



DEMENTIE

Tips voor erop uitgaan met iemand met dementie

Samen leuke dingen doen is fijn omdat je dan positieve energie op doet samen met degene voor wie je zorgt. Voor iemand met dementie kan een dagje eropuit gaan soms te spannend zijn. Dan zijn simpele dingen, zoals een half uur buiten wandelen ook al heel gezellig. Nog een paar tips: vermijd drukke momenten en zorg voor tastbare herinneringen zoals foto's. Die kunnen jullie later samen terugkijken. Bekijk ook de volgende tip over het **onvergetelijk museum**.



DEMENTIE

Het onvergetelijk museum

In 12 musea in Nederland worden speciale workshops en rondleidingen georganiseerd voor mensen met dementie. Video's - Onvergetelijk

[Bekijk de video's](#)



KINDEREN

Samenspeelplekken: inclusieve speelplekken voor kinderen

Van elke 10 speelplekken zijn er 9 nog niet toegankelijk voor kinderen met een beperking. Het SamenSpeelNetwerk wil hier verandering in brengen. Je kunt hier vinden welke speelplekken wel toegankelijk zijn. Maar ook wat je kunt doen als er nog geen toegankelijke speelplekken en activiteiten in de buurt zijn.

[Bekijk de Samenspeelplekken](#)



IEDEREEN

Stichting Vier het Leven: ouderen kunnen er samen met een vrijwilliger op uit

Durf je er alleen niet meer op uit te gaan of heeft degene voor wie je zorgt begeleiding en ondersteuning nodig? Stichting Vier het Leven organiseert culturele activiteiten voor ouderen (gemiddeld 80+) waarbij alles is geregeld om zorgeloos te genieten. Onze vrijwilligers halen de ouderen thuis op en samen gaan zij gezellig naar een theatervoorstelling, de film, een concert of naar een museum. Als je je postcode invult kan je vinden wat er in jouw buurt wordt georganiseerd. Kijk op: Vier het leven.

[4hetleven](#)



BEPERKING

Uniek Sporten, vind aangepaste sporten of hulpmiddelen

Sporten is gezond en maakt je blij. Je kunt het lekker buiten doen of er andere mensen bij ontmoeten. Toch is dit niet voor iedereen vanzelfsprekend. Soms is het door een (verstandelijke) beperking of ziekte moeilijk om een gepaste sport of vereniging te vinden. Uniek Sporten biedt een overzicht van verenigingen in jouw buurt, maar ook hulpmiddelen en oefeningen die je thuis kunt doen. Kijk voor meer informatie op: Home | Uniek Sporten | Sporten met een handicap!

[Lees verder](#)

Geef ons jouw tip

Heb je zelf een tip die andere mantelzorgers kan helpen? Mail het ons, dan komt de tip in het volgende magazine!

Mijn tip

Naam

E-mailadres

Vraag

VERSTUREN

Woordpuzzel Win een VV-cadeaukaart

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

BIJENHOTEL
ENERGIE
FIETSEN
GENIETEN
GROEN
KROKUS
LAMMETJES
LENTE
MOESTUIN
NAAR BUITEN
ONKRUID
ONTHAASTEN
ONTSPANNEN
OPRUIMEN
PARK
RUIMTE
SNEEUWKLOKJE
TUNIEN
VOEDSELBOS
WANDELEN
ZONNETJE
ZORGBOERDERIJ

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PUZZEL PRINTEN

MANTELZORG

Tijd en aandacht

Interview met een vrijwilliger

Voor dit interview spreek ik met Rita van der Meer. Zij is sinds oktober 2012 vrijwilliger bij MEE Mantelzorg.

Rita vertelt dat ze vrijwilligerswerk is gaan doen omdat ze haar werk dat zij deed bij een tweetal zorgorganisaties niet meer met haar hart kon doen. Daar was geen tijd meer voor. Zij vond dat ze onvoldoende tijd had om de mensen de juiste verzorging en aandacht te kunnen geven. “Als vrijwilliger heb je veel meer tijd en aandacht voor de mensen en dat vind ik belangrijk.”

Rita heeft vrijwilligerswerk gedaan bij MEE, verzorgingstehuis Het Parkhuis, Resto VanHarte en bij de molen Kyck Over Den Dyck in Dordrecht. Vanwege haar drukke agenda en leeftijd doet ze nu alleen nog vrijwilligerswerk bij MEE Mantelzorg. Het gaat Rita vooral om het samenzijn. Zij kan wat voor de mensen betekenen, maar de mensen ook voor haar. Het is een mooie wisselwerking, vertelt Rita. “Als ik met mensen ga wandelen dan heeft dat drie kanten: één voor de persoon waarmee je wandelt want die heeft even alle aandacht, één is voor de mantelzorger die op dat moment even niet hoeft te zorgen en daardoor ook wat ruimte voor zichzelf krijgt en de laatste is voor jezelf. Doordat de zorgvrager en de mantelzorger beiden wat ruimte krijgen, komen die ook weer anders bij elkaar terug.”

Rita geeft aan dat ze plezier heeft in dit werk omdat ze graag met mensen werkt. Ze vindt het jammer dat er de laatste tijd minder aanbod is. Rita is inzetbaar in Dordrecht en Zwijndrecht. Naar eigen zeggen blijft ze dit vrijwilligerswerk doen. Werken met mensen spreekt haar heel erg aan. Als Rita bij een zorgvrager komt, dan stapt zij ook echt bij die persoon binnen. De zorgvrager komt dan op de eerste plaats en zij cijfert zichzelf weg. Dat zij zich aan de zorgvrager aanpast, geeft de persoon rust, merkt Rita.

Nu de zomer eraan komt, hebben de mensen niet meer zo'n kort lontje, vertelt ze. Ze merkt verschil: in de winter zijn de mensen echt wel wat anders. “In de lente en zomer zie je andere gezichten; de zorgvragers kijken dan vrolijker. Je kunt dan ook wat meer met de mensen doen. Je kan met ze naar buiten, ergens een kopje koffie drinken en vooral ook de wintermantel uitvegen. Ik ga echt de wintermantel uitdoen en dan even wat brengen. Dan ga ik de zomermantel aandoen en de andere kant laten zien.”

Rita vertelt dat ze zelf ook een erg buitenmens is. Ze zou graag voor zichzelf een boerderij hebben gehad, maar dat wilde haar inmiddels overleden echtgenoot niet. “Vakantie vierden we altijd wel op een boerderij. Daar gingen we dan bonen plukken, dieren verzorgen, enz. Bij een van de zorgorganisaties waar ik heb gewerkt, heb ik bewust om de buitendienst gevraagd omdat ik dan buiten kon zijn. Iedere dag zag ik een andere natuur. Daar kan ik nog steeds erg van genieten. Dat probeer ik ook te delen met de mensen waar ik vrijwilligerswerk doe.”

Als Rita bij een zorgvrager komt die niet zo van het naar buiten gaan is, dan heeft zij een speciale aanpak om die persoon toch naar buiten te krijgen, zo vertelt ze.

Ze gaat dan eerst een kopje koffie met die persoon drinken en op een gegeven moment gaat ze dan vertellen. “Dat ik met mijn (klein)kinderen naar buiten ben geweest en dat dat zo fijn was. Dat de kleinkinderen zo'n plezier hebben gehad in de speeltuin en dat het zo lekker zou zijn om weer eens wat frisse lucht op te doen. Ik voeg daar dan aan toe dat het niet alleen de frisse lucht is, maar dat het ook in het hoofd van de zorgvrager anders wordt. Lukt dat de eerste keer niet dan probeer ik het bij de volgende afspraak weer. Ik ga niet dwingen want dat heeft geen zin. Langzaamaan er naartoe werken. Uiteindelijk lukt het altijd om de zorgvrager mee naar buiten te krijgen. Ik heb best incasseringsvermogen, dus van een stevige discussie of wat lelijke woorden raak ik niet van slag. Het gaat mij om de mens. Je moet hun situatie kunnen zien en niet alleen van jezelf. Ik zet er dan een streep onder en ga verder. Dan zal ik niet meer op de situatie terugkomen. Dat heeft naar mijn mening geen zin. Ik wil wat voor de zorgvrager kunnen betekenen en dan moet je geen oude koeien uit de sloot blijven halen, maar verder bouwen aan de onderlinge relatie. Door rust en praten kom ik een heel eind.

Ik pas me aan de mens aan en ik kijk wat die persoon heeft, wat er gebeurd is en waarom.” Rita zet haar communicatie en empathie in om de zorgvrager zo ver te krijgen om mee naar buiten te gaan. Achteraf zeggen de zorgvragers dat ze Rita heel erg missen en vragen ze of ze niet terugkomt. Vaak gaat het de mensen om de communicatie, vertelt ze. “Ze worden graag gehoord. Ik geef hen dat luisterend oor.”

Rita is op haar 53e jaar nog gaan studeren. Zij heeft toen 2 jaar in 1 jaar gedaan en wilde huishouden en zorg gaan doen. Dan kon zij zich naar haar idee beter aan de mensen aanpassen. “Het heeft mij hele leuke en mooie ervaringen opgeleverd. Mensen zijn erg dankbaar. Mensen willen op hun laatste moment nog afscheid van mij nemen. Dat vind ik wel hard. Ik vind het fijn om vaste zorgvragers te hebben. Dat is ook fijn voor die mensen. Je bouwt daardoor een goede en betrouwbare band op. Ik geef de mensen de tijd om die band met mij op te bouwen. Je moet je verplaatsen in iemand. Ik ben er voor de zorgvrager en niet voor mezelf. Kijk wat ze prettig vinden, hoe ze reageren. De ogen, het gezicht, de houding.”

Samenvattend kunnen we zeggen dat Rita de mens vooropstelt. Daar ben ik voor, geeft ze aan. “Ik vind mensen boeiend. Ik kan daarom ook heel ver gaan naar mensen toe. Ik doe het graag voor ze. Dat ik daarbij soms mijn eigen houding moet aanpassen, vind ik niet erg. Het gaat om de zorgvrager, dat die een fijne tijd heeft en dan het liefst buiten.” Als laatste voegt Rita nog toe dat zij het belangrijk vindt om elkaar te respecteren en niet te snel te oordelen over iemand als je de achtergrond niet kent. “We hebben tenslotte allemaal een rugzakje.”



Tekst en fotografie: Karin Verlinde

Over MEE Mantelzorg

Meer over [onze organisatie](#)

Wat doet MEE Mantelzorg?

Mantelzorgondersteuning van MEE is er voor iedereen die vaak en voor lange tijd zorgt voor iemand met een (chronische) aandoening, beperking of psychische kwetsbaarheid.

Heb je een vraag of wil je advies over je mantelzorgsituatie? Kijk dan op www.meemantelzorg.nl voor contactgegevens in jouw gemeente.

De ondersteuning van MEE is gratis. Je hebt geen doorverwijzing nodig. Ook (zorg)professionals kunnen contact opnemen met MEE Mantelzorg voor consultatie, training, advies en informatie.



CONTACTGEGEVENS

MEE Mantelzorg regio Drechtsteden

Johan de Wittstraat 40A

3311 KJ Dordrecht

T 078 206 32 02

info@meemantelzorg.nl

MEE Mantelzorg Regio Zuid-Hollandse Eilanden

Hoogwerfsingel 2

3202 SP Spijkenisse

T 0181 33 35 07

servicebureau@meeplus.nl

TERUGLEZEN

Wil je een eerdere editie van Mantel MEE teruglezen? Dat kan door te klikken op één van de edities hieronder.

[Editie 1 - maart 2022](#)

[Editie 2 - juli 2022](#)

[Editie 3 - november 2022](#)

[Editie 4 - september 2023](#)

[Editie 5 - december 2023](#)

[Editie 6 - april 2024](#)

[Editie 7 - oktober 2024](#)

[Editie 8 - december 2024](#)