



Mantelmeeuw-vrijwilliger Trudy ten Have: mensen helpen met wat ze nog wel kunnen

Als vierjarige verloor Trudy ten Have haar vader. Ze weet daardoor niet wie hij was. Waarschijnlijk is haar aandacht en interesse voor het omgaan met verlies en rouw door zijn vroege overlijden ontstaan.

“Een aantal jaar geleden werd een heel goede vriend van ons ernstig ziek en na een paar jaar is hij overleden, zijn vrouw en twee kleine kinderen achterlatend. Van dichtbij maakte ik mee hoe het voor jonge kinderen kan zijn als je vader dood gaat. Het was een heftige tijd. In die periode heb ik aantekeningen gemaakt, om zo de mooie en bijzondere momenten niet te vergeten. Toen ik die notities later ging uitwerken, is mijn liefde voor schrijven ontstaan.”

Trudy ontdekte nog een talent: ze kon goed omgaan met mensen die met de laatste fase van het leven te maken hebben. En eigenlijk wilde ze zich toen al als vrijwilliger aanmelden bij De Mantelmeeuw. Maar het bleek dat je dan twee dagdelen per week beschikbaar moest zijn. “Die tijd

had ik niet over. Ik had een volle baan en daarbij had ik ook aandacht en zorg voor mijn ouder wordende moeder. Daarnaast was ik nog bezig met de opleiding Sociaal Juridische Dienstverlening. Die studie slorpte ook nogal wat van mijn tijd op, maar maakte mijn werk interessanter. Ik ben meegegroeid in de zienswijze dat je aan iemand die een uitkering krijgt, beter kunt vragen wat hij nog wel kan, in plaats van de aandacht te vestigen op wat niet meer tot de mogelijkheden behoort. Ik denk wel dat deze benadering ook van toepassing is op mijn vrijwilligerswerk in De Mantelmeeuw. De mensen helpen met wat ze nog wel kunnen.”

Kijken en luisteren

Haar werkgever gaf Trudy de kans om zich verder te ontwikkelen. Ze volgde agressie-

trainingen en ze werd bijgeschoold in gesprekstechnieken, zoals het voeren van slechtnieuwsgesprekken. Al deze vaardigheden kwamen haar goed van pas toen ze na de dood van haar moeder alsnog besloot zich als vrijwilliger bij De Mantelmeeuw aan te melden. In 2006 werd ze kookvrijwilliger, een jaar later volgde ze de opleiding voor zorgvrijwilliger. “Ik weet nog goed dat Helmy en Angela bij mij thuis kwamen voor een gesprek, om te kijken of het klikte. En ook die eerste keer dat ik zelfstandig het huis in mocht. Ik had alleen dienst en er was één bewoner, die elk moment kon overlijden. Natuurlijk heb je altijd een achterwacht die je kunt bellen. Maar toch, ik vond het best spannend. Ik liep steeds voorzichtig haar kamer in om te kijken of zij mij nodig had en plotseling bleek ze te zijn overleden, net toen ik er even niet was. Maar het was goed zo. Het fijne is dat er ook opvang voor ons vrijwilligers is, als dat nodig is. Je hoeft niet in verwarring naar huis te gaan.”

Na twee jaar begon Trudy te schrijven voor de Voelspriet, het contactblad voor de vrijwilligers.

“Jij schrijft zo makkelijk”, zeiden ze dan

Jubileumboekje met korting

Vrienden van De Mantelmeeuw kunnen vooraf intekenen op het jubileumboekje met columns van Trudy ten Have en krijgen dan korting.

Bij voorinschrijving kost het boekje € 7,50 (normale prijs € 9,95). Stuur een mail naar info@demantelmeeuw.nl met uw gegevens en het gewenste aantal boekjes. De boekjes worden in maart geleverd. U hoort vooraf hoe er betaald kan worden.

tegen me. “Maar alleen ik weet dat wat makkelijk lijkt, veel inspanning vraagt. Op een dag heb ik in de Voelspriet zo’n verhaaltje gezet”, zegt Trudy, die met ‘zo’n verhaaltje’ haar columns bedoelt. “Ik kijk graag naar mensen, zie dingen en wil het dan opschrijven. Net als wanneer ik fotografeer, dat is ook een hobby van me, naast schilderen en tekenen. Het heeft allemaal met kijken en luisteren te maken.”

Columns in jubileumboekje

Hoewel haar dienstverband nog altijd voldoening geeft, zocht Trudy naar meer diepte. Daartoe heeft zij eerst de opleiding Stervensbegeleiding gedaan. “Zegt de naam Riet Fiddelaers je iets? Bij Opleidingen Land van Rouw, van Riet Fiddelaers en Sabine Noten, heb ik de opleiding ‘Omgaan met verlies’ gevolgd.

Omgaan met verlies. Verlies heeft vele betekenissen. Verlies van vertrouwen, verlies van je baan, verlies van je land van herkomst, van vrijheid en natuurlijk ook verlies door sterven. Bij al deze vormen van verlies is sprake van rouw. Stilletjes ben ik ook ‘aan het werk’ gegaan met mijn eigen rouwproces. En hoewel de oor-

sprong niet leuk is, heeft het mij wél veel gegeven. Inmiddels heb ik beide opleidingen afgerond; daar ben ik best trots op. Ik mag me nu stervensbegeleider noemen, rouwbegeleider én verliesconsulente. Dat is wel een mond vol, ik zoek eigenlijk nog een verzamelnaam.”

“Nazorg is voor mij een belangrijk aspect. Ik vind het dan ook fijn dat De Mantelmeeuw sinds kort deze dienst ook aanbiedt. In de nabije toekomst start ik mijn eigen ‘Praktijk Papaver’, voor diegenen die met verlies te maken hebben. De zwarte zaden van papaver geven een mooi uniek patroon dat voor mij symbool staat voor ieders unieke levenspad. Mijn website is in de maak.”

Dat de donkere krullenbol met de rustige bruine ogen niet een doorsnee vrijwilliger is, was ook Mantelmeeuw-directeur Mirjam Bijlenga opgevallen. De Mantelmeeuw viert in 2015 haar 15-jarig jubileum. Toen Trudy heel voorzichtig informeerde of zij het jubileumjaar van De Mantelmeeuw

mocht opluisteren met een klein boekje van haar beste columns, twijfelde Mirjam geen moment. En nu verschijnt binnenkort ‘Laatste zwaai’, een kleine bundel met vijftien columns van Trudy ten Have, geïllustreerd met vijftien schilderijen,



ook van haar hand. Het jubileumboekje kost € 7,50 bij voorinschrijving, daarna is het te koop voor € 9,95 via De Mantelmeeuw of bij boekhandel Libris Woerden.

Interview:
Aagt de Ruijter de Wildt



Traktatie voor mantelzorgers

Geïnspireerd door de Dag van de mantelzorg, 10 november, stond De Mantelmeeuw met een kraam op de Woerdense Streekmarkt.

“Bent u of kent u een mantelzorger? Waar zouden we zijn zonder mantelzorgers? Waar zouden we zijn zonder u?” Met die vragen raakte de kraambemanning met passanten in contact. In mooie gesprekken gaven ze mensen die zorgen voor hun vader, moeder, partner, zieke kind of misschien buurvrouw wat waardering, extra aandacht en een heerlijke zelfgemaakte bonbon-in-hartvorm.

Recordopbrengst collecte: bijna twaalfduizend euro

Bijna twaalfduizend euro was de opbrengst van de augustuscollecte voor De Mantelmeeuw. Tientallen vrijwilligers gingen met hun collectebussen huis-aan-huis op pad in Woerden, Harmelen, Kamerik, Zegveld en Linschoten. Voor de collectant met de hoogste collecteopbrengst (ruim vierhonderd euro) was er een leuk boeket. “Fijn dat ik het meeste heb opgehaald”, zegt ze, “maar dat is natuurlijk vooral dankzij al die gulde gevers!”

Nieuwe vrijwilligers gevraagd

Zowel in de thuiszorg als in het hospice is er weer plek voor nieuwe vrijwilligers. We zoeken ook mensen voor de zorg 's nachts. Vrijwilligers die in het hospice of bij mensen thuis willen waken zijn méér dan welkom. Kijk voor meer informatie op de website.



Vernieuwde website in de lucht

Sinds augustus is de nieuwe website van De Mantelmeeuw (www.demantelmeeuw.nl) in de lucht. De site – in de nieuwe huisstijl – oogt frisser en rustiger. Praktische informatie over De Mantelmeeuw wordt compacter aangeboden en er is meer fotomateriaal gebruikt. “Steeds meer mensen halen de informatie die ze nodig hebben van onze website. Hospice- of thuiszorg is voor sommige mensen een beladen of zwaar onderwerp. Dat maakt het des te belangrijker te zorgen voor een site die niet alleen functioneel is, maar ook iets laat zien van de warmte in onze dienstverlening”, zegt Mantelmeeuw-directeur Mirjam Bijlenga.



Vrijwilligers met de voeten op de grond

Het jaarlijkse uitje voor vrijwilligers van De Mantelmeeuw voerde dit jaar naar Vinkeveen. In het gras tussen de wuivende wilgen kregen de vrijwilligers een workshop Tai Chi. Er werd enthousiast meegedaan. Ondanks de nodige hilariteit ontstond er balans en het gevoel van ‘we staan stevig met de voeten op de grond’.

Mooie Beursvloer-matches

De Mantelmeeuw-deelname aan de Woerdense Beursvloer leverde weer een paar mooie matches op. Bij de Beursvloer worden instellingen en organisaties die wel een steuntje kunnen gebruiken gekoppeld aan bedrijven, overheden, scholen en serviceclubs die – met gesloten beurzen – iets te bieden hebben: kennis, kunde, mensen (vrijwilligers) of middelen. De Mantelmeeuw ging naar huis met

onder meer een optie voor de productie van het jubileumboekje, een mogelijke deal voor kramen, podium en catering tijdens het Korenfestival, en een afspraak met leerlingen van het Kalsbeek die als maatschappelijke stageopdracht donateurs gaan werven. In ruil voor de matches gaan Mantelmeeuw-mensen onder meer lezingen geven en zingend auto's poetsen.

Waarom zou mijn hart

Monnik Saigyō

Waarom zou mijn hart
toch nog steeds zo hangen aan
de kersenbloesems –
ik die dacht dat ik alles
achter me had gelaten?

*Uit 'In een Japanse tuin Haiku en tanka'.
Verzameld en uit het Japans vertaald door
Henri Kerlen. Uitgeverij Kairos, Soest, 1992*

Kaarslicht

Tekst: Trudy ten Have

Het is kerstavond, ik heb dienst. Na een frisse fietstocht kom ik de warme huiskamer binnen. De waxinelichtjes zijn aan, het is rustig in huis. Op de achtergrond hoor ik zachte kerstmuziek, de geur van de kerstboom komt me tegemoet – heerlijk – en er staat een grote schaal met kerstkransjes op tafel. Ook heerlijk!

Ans is gisteren in het hospice gekomen. Ik maak kennis met haar. Op haar nachtkastje staat een klein vaasje met bloemen in kerstkleuren.

Ans ligt rustig in haar bed wat voor zich uit te kijken. Ik vraag haar wat ze van haar kamer vindt. Ze vindt het fijn dat ze haar eigen dekbedovertrek op bed heeft liggen, dat ze haar eigen schilderij aan de muur heeft hangen en dat ook haar luie stoel is meegekomen. Intussen heeft ze haar ogen dicht en zegt: "Ik ben heel tevreden...", en dan zachtjes: "... over alles". Ans is er klaar voor, heeft er vrede mee dat ze binnenkort zal overlijden.

Terug in de huiskamer neem ik een kop thee. Ik hoor kerkklokken luiden, de nachtmis begint. Ik kijk in het dansende vlammetje. Het lichtje beweegt en beweegt; hoe ontspannend.

Later ga ik bij Ans aan het bed zitten. Dat vindt ze fijn. Zo heel af en toe kijkt ze me even aan en dan sluit ze haar ogen weer. Ook zonder woorden is het mogelijk 'er te zijn'. Ik leg mijn hand op haar arm en fluister "Tot ziens". Ze fluistert terug: "Ik hoop het niet, dag!" en er verschijnt een klein glimlachje rond haar mond. Bij mij ook en dan zeg ik ook: "Dag!"

Een paar dagen later is Ans overleden. Zoals zij wilde. Ze zal uitgeleide worden gedaan tijdens mijn dienst. Bij de buitendeur brandt een grote kaars. Dit is 'ons' signaal dat een bewoner is overleden. Ik ga de kamer van Ans binnen. In plaats van haar nachtkastje heeft ze nu haar mooie kleren aan en op haar nachtkastje brandt een kaarsje. Dat kaarsje krijgt Ans van ons mee als begeleidend lichtje.

De uitvaartondernemer is inmiddels gearriveerd en de familie ook. Na een aantal koppen koffie is het zover. Ans wordt in haar kist gelegd. Kleinkinderen hebben tekeningen en knuffels meegenomen en één voor één leggen ze hun spulletjes bij oma in de kist. In stilte. En daarna sluiten ze met elkaar de kist, ook in stilte. Indrukwekkend.

Met zachte muziek op de achtergrond wordt de kist naar buiten gereden en ik zeg in gedachten: "Dag lieve Ans, goeie reis". Voordat de kist in de auto gaat, draagt mijn collega 'ons lichtje' over aan de familie en nemen we afscheid. We blijven op de oprit staan tot de auto met Ans erin uit het zicht is. Weer binnen blazen we de grote kaars bij de deur uit.



Kerstwens

De redactie van deze nieuwsbrief wenst u prettige feestdagen en een voorspoedig en gelukkig 2015!

Stichting De Mantelmeeuw

Kantoor: 0348-423784

Voor zorgaanvragen kunt u bellen met 06-21244402 of 06-21245931

Voor meer informatie:
www.demantelmeeuw.nl
De stichting heeft een ANBI status

Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw

Secretariaat:
Meeuwenlaan 14
3443BC Woerden

KvK nummer: KvK Utrecht 41265227

Lidmaatschap
Voor €20 per jaar kunt u lid worden van de Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw.

Informatie: kantoor Stichting De Mantelmeeuw.
T. 0348 4237 84 of 06-547 07 051
www.vriendenmantelmeeuw.nl

Bankrekening (IBAN): NL23 RABO 0338 3001 39
t.n.v. Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw

Colofon

De Nieuwsbrief is het contactblad voor de Vrienden van De Mantelmeeuw en verschijnt driemaal per jaar. Oplage: 1350

Redactie:
Adriëtte Lansbergen
Janine Peek
Aagt de Ruijter de Wildt

Mailadres redactie: info@demantelmeeuw.nl

Drukwerk: Selection Print en Mail
Vormgeving: Joni Israeli

Activiteiten

Open huis op elke eerste zaterdagochtend van de maand van 10.00 tot 12.00 uur

Zoals altijd staat de deur bij De Mantelmeeuw open voor iedereen die deze zaterdag nadere informatie wil over onze inzet thuis, het hospice, vrijwilligerswerk of zorgmogelijkheden. Aanmelden is niet nodig.

Korenfestival dit keer in de lente op 18 april

Het tweejaarlijkse Korenfestival van De Mantelmeeuw wordt in 2015 op zaterdag 18 april georganiseerd.

Schoolproject Levensjas

Basissscholen die gratis mee willen doen aan het project Levensjas kunnen zich nog steeds bij De Mantelmeeuw melden. De Levensjas helpt kinderen op een laagdrempelige en positieve manier om te gaan met afscheid en verlies.

Jubileumactiviteiten

In 2015 bestaat De Mantelmeeuw 15 jaar. Het lustrum wordt op verschillende manieren herdacht, onder meer met een jubileumboekje, het Korenfestival in het voorjaar en een open dag in het najaar. Actuele informatie op onze website.



vereniging vrienden van
De Mantelmeeuw