



“De kunst van het rouwen is: je eigen weg vinden”

In gesprek met Daan Westerink: rouwdeskundige, publicist, pedagoog en spreker op conferenties en symposia. In haar werkkamer in Utrecht spreekt ze vrijuit over de gecompliceerde maar ook verrassende wereld van verlies en rouw, en hoe wij daar vorm aan geven. Aanleiding voor dit interview is het symposium van Stichting De Mantelmeeuw, dat gepland staat op 27 september. Daan zal die dag de keynotespreker zijn.

Theorie loslaten

In haar boekenkast staan talloze geschriften over verlies en rouw. Daan kent ze van binnen en van buiten. “Er zijn zo ontzettend veel manieren waarop je om kunt gaan met verlies. Maar theorieën kunnen die manieren in een dwingend voorschrift veranderen. De bekende fasen van rouw van psychiater Kübler Ross zijn geïnterpreteerd als: zo moet het. Maar dat doet geen recht aan de mens die hoort dat hij een ongeneeslijke ziekte heeft, of aan zijn nabestaanden. Het is niet zo eenvoudig om te zeggen: zo werkt het. Hoe we zijn opgevoed, ons karakter, hoe we zijn verwelkomd in het leven, vinden we het glas half vol of leeg: dat alles is van invloed op de manier waarop we later omgaan met een heftig verlies.”

Daan heeft geleerd om niet op zoek te gaan naar haar eigen theorie maar de individuele verschillen juist te omarmen.

Wat helpt

Als iedereen rouwt op zijn eigen manier, is passende hulp en steun van omstanders dan ook individueel bepaald? Daan hoeft niet lang te denken over een antwoord: “Ik heb geleerd dat je mensen gewoon moet vragen wat ze nodig hebben na een verlies. Telkens weer. Wat uit mijn eigen onderzoek maar ook in de praktijk blijkt: mensen hebben vaak iemand nodig die gewoon langs komt. Met lege handen en een vol hart. Soms met een pan soep, want er moet ook gegeten worden. Ik merk dat mensen die niet zoveel adviezen geven maar gewoon komen en blijven komen, tot grote steun zijn. En het is belangrijk dat omstanders blijven wie ze zijn: een zus, een buurman, een vriend, een moeder. En dat ze onvooroordeeld luisteren. Evenzo vaak heb ik gevraagd naar het meest helpende advies.” Daan lacht erbij: “Maar daar heb ik nog

nooit een antwoord op gekregen.

De meesten mensen willen namelijk geen advies, maar een luisterend oor.”

Goedbedoeld advies

Ze vervolgt: “Veel mensen geven tips of adviezen in de vorm van: *weet je wat jij moet doen, je moet er eens uit. Je zou eens dit moeten doen of dat.* En toch is dat niet wat beklijft of helpt. Het is zo begrijpelijk dat we adviezen geven. Want we vinden het heel moeilijk om de ander zo verdrietig te zien. Vooral bij kinderen of ouders van overleden kinderen willen we helpen bij het verwerken omdat het verdriet ons zo’n ontzettend ongemakkelijk gevoel geeft.”

Uitstel van oordeel

In ons zit een onuitgesproken oude verwachting van hoe een rouwproces moet verlopen. Ze legt uit: “We denken dat je eerst ergens dwars doorheen moet, dat je alles eruit moet gooien, dat je het aan moet kijken, dat je het moet verwerken en dan ben je eroverheen en dan heb je het een plekje gegeven. Dit stappenplan is alleen maar taal. En veel van die taal past helemaal niet bij mensen die iemand hebben verloren.” Daan verduidelijkt met een voorbeeld: “Neem een moeder die haar dochter had verloren aan een slopende ziekte. Twee weken na haar dood kwam die moeder

Symposium op 27 september

Op donderdagavond 27 september organiseert Stichting De Mantelmeeuw weer haar symposium. Theatergezelschap De Kunst van het Rouwen treedt op met de voorstelling ‘Dan neem je toch gewoon een hond?’ en Daan Westerink spreekt over hoe om te gaan met mensen die een verlies te verwerken krijgen.

Zet dit inspirerende symposium vast in uw agenda: donderdagavond 27 september.

Méér informatie in de Mantelmeeuw-nieuwsbrief van augustus, maar u kunt tegen die tijd ook onze website in de gaten houden: www.demantelmeeuw.nl.

tot het inzicht dat haar dochter haar had geleerd om een zinvol leven te gaan leiden. Dus die moeder neemt ontslag en zoekt ander werk. Haar omgeving gaf haar de boodschap: je gaat te snel, je bent niet verdrietig geweest. Maar de moeder had een deel van haar verdriet al tijdens het leven van haar dochter toegelaten. Ze was nu met zingeving bezig. Dat is dus oordeel nummer één.

Jaren later krijgen de vriendinnen van haar overleden dochter op hun beurt kinderen. Er gaat een steek van pijn door de moeder. Haar omgeving oordeelt voor de tweede keer: de moeder is te snel aan het werk

gegaan en heeft het verlies niet goed verwerkt. Daarom heeft ze nu pijn. Mis. Die moeder mist op dat moment haar dochter. En dat is normaal.

Het helpt als we ons oordeel uitstellen en alleen maar luisteren en doorvragen. Alleen zo doen we recht aan de nabestaande.”

Wat is de Kunst van Daan?

Deze laatste vraag stelt ze zichzelf. Dit is wat zij wil bijdragen:

“Laat rouwenden zichzelf zijn. Zolang zij niet totaal ontsporen mag iemand na twee weken weer aan het werk en mag iemand



na drie maanden beginnen aan een nieuwe relatie. Dat mag allemaal. Maar je mag ook na tien of twintig jaar nog verdrietig zijn om de dood van je moeder, je kind, je partner. Dat... dat is de kunst.”

Tekst: Janine Peek

Op stap met de Meiden van Breuren

Een culturele rondreis maken door Woerden met heerlijke happen en drankjes? Dat kan op zondag 15 april. Van 13.30 tot 18.00 uur nemen de Meiden van Breuren u mee op een niet-alledaagse rondreis door Woerden, in vijf gangen op vijf verschillende locaties. Meedoen met zo'n volledig verzorgde Open Deuren-middag kost € 65,- per persoon (bij aanschaf van 2 tickets: € 60,- per persoon), en de totale opbrengst van de middag komt ten goede aan De Mantelmeeuw.

De Meiden beginnen op de eerste locatie met een drankje en wat lekkers. Ook op alle volgende locaties (waaronder hele spannende) is er theater, kunst, muziek, een glas wijn en lekker eten.

De Meiden van Breuren is een groep vrouwen die zich – naast een drukke baan en een gezin – inzet voor lokale organisaties met een maatschappelijk belang. Ze weten zich op 15 april verzekerd van de medewerking van onder meer restaurant De Bistronom, het Woerdense Stadsmuseum, het Kaaspakhuis, TukTuk Woerden, het Rie Theater en Ivar van den Berg.

Meer informatie is te vinden op www.demeidenvanbreuren.nl, waar ook met een tickets besteld kunnen worden.

OPEN DEUREN

MET DE

MEIDEN VAN BREUREN

15 APRIL '18  13.30-18.00

EEN NIET ALLEDAGSE CULTURELE, WIJNSPIJS RONDREIS DOOR WOERDEN > > IN 5 GANGEN < <

DE TOTALE OPBRENGST
VAN DIT EVENEMENT
GAAT NAAR: > > >


stichting
De Mantelmeeuw

TICKETS: WWW.DEMEIDENVANBREUREN.NL/OPENDEUREN

Mont Ventoux-team al druk in de weer

Het Mantelmeeuw-team is druk aan het trainen voor het bedwingen van de Mont Ventoux, op donderdag 30 en vrijdag 31 augustus.

De fietsers staan al vaak op de pedalen, de wandelaars voeren het aantal kilometers op stevige wandelschoenen rap op.

Alles wordt in stelling gebracht om in augustus in optimale conditie naar Frankrijk af te reizen voor deze actie van de Stichting Mont Ventoux/Groot verzet tegen

kanker, waarvan de opbrengst voor een deel ten goede komt aan De Mantelmeeuw.

Ook de sponsorwerving is van start gegaan, zowel door het kernteam als door de fietsers en wandelaars individueel. Zo worden er, om sponsorgeld binnen te halen, feestelijke taarten gebakken en fraaie sokken in elke gewenste kleur en materiaalsoort gebreid. Lokale supermarkten en hun klanten worden benaderd om met statiegeld donaties mee te werken aan een extra hoge opbrengst.





Thuiszorgers Mantelmeeuw nu ook bij Vijverhof Harmelen

Sinds kort worden thuiszorgvrijwilligers van Stichting De Mantelmeeuw ook ingezet als vervangende mantelzorgers voor terminale bewoners in zorgcentrum Vijverhof van De Rijnhoven (Harmelen). Dat gebeurt ook (al langer) bij zorgcentrum Careyn Weddesteyn (Woerden).

Bedden in verpleeghuizen zijn steeds vaker de laatste 'thuisplek' voor ouderen die niet meer echt thuis kunnen blijven.

Als mensen terminaal zijn, neemt de vraag om extra ondersteuning toe.

Soms zijn er geen mantelzorgers of dreigt overbelasting van de vaste mantelzorgers (partners, kinderen, familieleden of anderen).

De goed opgeleide Mantelmeeuw-zorgvrijwilligers kunnen mensen in de laatste fase van hun leven in een verpleeghuis dan extra ondersteunen.

Niet in plaats van bezuiniging

Bij Weddesteyn worden de bestaande afspraken binnenkort vernieuwd. Vijverhof vroeg De Mantelmeeuw thuiszorgvrijwilligers ook in het zorgcentrum in Harmelen in te zetten. De vrijwilligers werken als vervangende mantelzorgers, net zoals ze dat doen bij mensen thuis en in het hospice aan de Woerdense Meeuwenlaan. Het is niet de bedoeling dat ze verplegend personeel vervangen, en ze zijn ook geen oplossing voor bezuinigingen of tekorten. De vrijwilligers zorgen ervoor dat ook bewoners van zorgcentra niet in eenzaamheid hoeven te sterven.

In een samenwerkingsovereenkomst zijn de wederzijdse verwachtingen en de rol van de vrijwilligers binnen een verpleeghuissetting goed beschreven. Wim Rongen, directeur zorg van De Rijnhoven (rechts) ondertekende de overeenkomst met Jos Borghols (voorzitter) en Mirjam Bijlenga (directeur) van De Mantelmeeuw.

Fietsen voor De Mantelmeeuw op zaterdag 9 juni

Het kan ook dit jaar weer: met de Rabo Fietstocht geld bij elkaar fietsen voor De Mantelmeeuw.

Kijk voor meer informatie op de site van De Mantelmeeuw, op Twitter, Facebook of de site van Rabobank Rijn en Veenstroom.

Met elke gefietste kilometer helpt u De Mantelmeeuw!

Mantelmeeuw ook op Facebook

Wilt u de Mantelmeeuw volgen en altijd actueel op de hoogte zijn van alles wat er in en om het hospice en de thuiszorg door vrijwilligers gebeurt?

Volg De Mantelmeeuw dan op Facebook: StdeMantelmeeuw!



Tuinhuis vernieuwd

“Toen wij in 2000 het pand aan de Meeuwenlaan betrokken”, vertelt Helmy Smit, een van de twee Mantelmeeuw-coördinatoren, “stond er achter in de tuin een klein huisje dat bewoond was. Na een jaar kwam het leeg te staan en de eigenaar vond het goed dat wij het gingen huren. Met het Tuinhuis kregen we opeens een echt kantoor en een aparte vergaderruimte. Het Tuinhuis werd het domein van de coördinatoren en de vrijwilligers. Het wordt gebruikt als ontvangst- en vergaderruimte, er worden cursussen gegeven en het is dé plek om in alle rust en in een mooie sfeer met familieleden van bewoners bijeen te komen.”

Langzaam raakte de inrichting gedateerd. Coördinator Angela Weerelts nam nog net voor haar pensionering de vernieuwing van het interieur op zich.

De bekende Woerdense kunstschilder Ido Vunderink schonk ooit een groot kleurrijk schilderij aan alle vrijwilligers van De Mantelmeeuw. Dat schilderij moest een ereplaats krijgen in het vernieuwde Tuinhuis. De kleuren uit dit schilderij werden de basis van het nieuwe interieur. Door nieuwe dakramen te plaatsen werd de ruimte lichter, er kwam nieuwe vloerbedekking, het sanitair werd gemoderniseerd en de keuken werd vervangen. “Het pronkstuk”, gaat Helmy enthousiast verder, “is onze tafel. Het hospice in Haarlem ging verhuizen en zij konden deze grote tafel niet meenemen. Nu hebben wij zitruimte voor 16 tot 18 mensen.

Ons kantoor zit nog steeds vooraan in het Tuinhuis. Dat is prettig. Zo kan iedereen ons makkelijk vinden. De vrijwilligers, de bezoekers, belangstellenden, de thuiszorg: iedereen komt hier via de achterdeur binnen en ze zien ons duidelijk zitten. Misschien word je dan wat vaker gestoord, maar dat is toch een onderdeel van ons werk.

De reacties op het vernieuwde Tuinhuis zijn heel positief: een warme uitstraling, een ongelooflijk prettige ruimte, een rustige plek. De kleuren uit het schilderij van Ido Vunderink zorgen voor een heel mooi visitekaartje van ons hospice.”



Foto: Tineke de Wit

Moederdag

Tekst: Trudy ten Have

Het is moederdag. Er liggen twee dames in het hospice en voor allebei heb ik een klein, stenen roosje meegenomen, in zacht rose. De ene mevrouw is een stille. Zij zit vaak in gedachten in haar stoel te haken. Pan-nenlappen. Er zijn er al heel wat het huis uitgegaan, en in de keuken hangt ook een stel van haar. Er verschijnt een lachje op haar gezicht als ze weer iemand blij heeft gemaakt met zo'n setje. Ik zeg dat ik nu iets kleins voor haar heb meegenomen en ik geef haar het roosje. Ze kijkt er naar en draait het om en om. "Wat moet ik er nu mee doen?", vraagt ze. Ik zeg dat ze "t gezellig op haar nachtkastje kan zetten, of op het dressoir. Ze bekijkt 't nog eens en zet het roosje dan op het tafeltje naast haar. En haakt stil verder.

"U hoeft deze in elk geval geen water te geven, dát scheelt weer, hè", probeer ik. Ik zie weer dat kleine lachje en laat haar alleen. Ze hoeft niets te eten of te drinken en ze wil liever ook niet praten. Ze wil alleen maar haken.

De andere mevrouw praat heel graag, en dat doet ze nu ook. Ik ben nog niet goed en wel op haar kamer of ze vertelt over al het bezoek dat net weg is. Ze had van haar kleindochter een nachtpon gekregen, speciaal om op moederdag te dragen. Ze heeft die pon wél aangetrokken, maar vindt 'm niet mooi, en ook veel te lang. En dat is lastig in bed, want hij draait om haar lijf heen. Ze slaat het dekbed terug, zodat ik de héle pon kan zien. Ik zie dat haar sokken zijn afgeknipt en ik vraag waarom dát dan is. Mevrouw zegt dat ze te lang waren en knelden. "Als u dan tóch lange dingen aan het afknippen bent, kunt u die pon misschien ook wel afknippen, dan zit-ie in elk geval lekkerder", opper ik voor de grap. Ze moet erom lachen en intussen vindt ze het niet eens zo'n gek idee.

Ik geef haar het stenen roosje. Ze is er blij mee, ik zet het voor haar in de vensterbank. We kletsen nog gezellig verder over deze dag en op haar verzoek pel ik een paar walnoten. Ze eet bijna niet meer, maar deze stukjes noot gaan er wel in. En daarna blijft haar mondje even dicht, want ze wil rusten. Dag-moeder-dag.

Voorjaars-haiku's

sneeuwkllokjes piepen
tussen het rottende blad
de winter ontdooit

wilde knotwilgpruik
rigoureuus teruggesnoeid
vroeg lenteklusje

volle boerenberm
geschikt tot kleurig boeket
huis ruikt naar voorjaar

© Maartje van den Bosch

Vrolijke kerstmuziek Mantelmeeuw op Woerden Winter Fair

Hartverwarmende kerstliedjes zongen zeven koren en een pianist uit het Groene Hart tijdens de Woerden Winter Fair eind december. Dat gebeurde in een tent van De Mantelmeeuw, onder barre winterse omstandigheden. In een kraam verkochten Mantelmeeuw-vrijwilligers heerlijke zelfgebakken kersttubanden en kerstcakes.

Met muziek en kerstgebak vroeg De Mantelmeeuw aandacht voor de warmte en zorg waarmee haar vrijwilligers mensen helpen het leven tot het einde toe betekenisvol te beleven.



Foto: Wendelke Salomons

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
3443 BC 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: 1200

Redactie:
Adriëne Lansbergen
Janine Peek
Aagt de Ruijter de Wildt

Mailadres redactie: info@demantelmeeuw.nl

Drukwerk en vormgeving: ABC-service, Montfoort

Activiteiten

Elke eerste zaterdag: open huis

Elke eerste zaterdag van de maand tussen 10.00 en 12.00 uur staat de deur van Meeuwenlaan 14 open voor iedereen die het hospice eens van binnen wil zien. Er is informatie over de zorgmogelijkheden, zoals hulp van een vrijwilliger bij u thuis of zorg in het hospice. Ook over het werk van onze vrijwilligers vertellen we graag. Aanmelden is niet nodig.

Nog tot eind maart

wordt de korte versie van het Mantelmeeuw-filmpje over thuiszorg door vrijwilligers vertoond bij bioscoop AnnexCinema

Zondag 15 april

Open deuren met de Meiden van Breuren: culinaire en culturele wandeling door Woerden

30 en 31 augustus

Team Mantelmeeuw beklimt Mont Ventoux

27 augustus t/m 1 september

Collecteweek

Donderdag 27 september

Symposium Mantelmeeuw

vereniging vrienden van
De Mantelmeeuw