



Nachtzorg-vrijwilliger thuis, nog niet zo bekend

**Greet Zwetsloot en Hanny Jongejan brengen
in de nacht de broodnodige rust.**

Greet Zwetsloot en Hanny Jongejan ontmoetten elkaar als vrijwilliger bij De Mantelmeeuw en hadden meteen een klik. Beiden zetten zich zowel in het hospice, als in de zorg aan huis in. Ze vertellen over de nachtzorg, die nog niet zo bekend is.

Op hun plek bij Mantelmeeuw

Hanny is al acht jaar verbonden aan De Mantelmeeuw. "Ik ben er stapsgewijs naar toe gegroeid. Toen mijn zussen en ik de situatie van onze zieke moeder in het verpleeghuis te verdrietig vonden worden, ging mijn verpleegstersbloed kriebelen. We haalden haar weer naar huis. Beurte- lings woonden we een week bij haar en verzorgden haar tot haar overlijden. Dat was een mooie, dierbare tijd. Toen een van mijn zussen terminaal ziek werd, leek het logisch dat ik ook haar thuis zou helpen verzorgen. Toch bleek het beter dat ze naar

een hospice ging. Op een dag zei ze: Hanny, jij moet ook in een hospice gaan werken. Dat is echt iets voor jou. Ik kon het alleen maar beamen en ben me gaan aanmelden in Woerden."

Bij Greet ging de route naar De Mantelmeeuw heel anders. "Door mijn huwelijk stopte ik vroegtijdig met mijn opleiding verpleegkunde. En toen mijn man een sla- gerij kocht, ging ik als vanzelf meedraaien in de winkel, naast de zorg voor het gezin. Het stervensproces had echter altijd al mijn interesse en ik wilde mij bekwamen om daarin iets te betekenen. In 2013 behaalde ik het certificaat van het Nederlands Insti- tuut voor trainingen Stervensbegeleiding (NIS). Ik was toen 64, het was nu-of-nooit, want bij aanmelding mocht je niet ouder zijn dan 65 jaar. Tijdens de introductiecur- sus bij De Mantelmeeuw in 2014 voelde ik me eindelijk op mijn plek. Dit had ik veel

eerder moeten doen!"

Rust voor de familie

Greet vertelt: "Wij komen om 11 uur 's avonds, praten even met de mantelzorg- er, waarna die naar bed gaat. Als ik een nacht bij iemand zit, voel ik nog sterker de meer- waarde, omdat ik het volledige vertrouwen krijg van de mantelzorg- er. Het is mooi als deze écht rust durft te nemen en niet alert blijft in zijn slaap."

Hanny: "Soms praat je met de zorgvrager als die wakker ligt, schenkt wat te drinken in, draait iemand eens om of schudt de kussens op. Maar als hij of zij diep slaapt en je alleen bent met de stilte van het huis, dan is dat ook mooi. Wanneer om 7 uur de familie weer wakker is, dan is het fijn te zien dat ze de dag weer aankunnen. Omdat je letterlijk midden in de familie staat, deel je meer van het dagelijks leven. Je hoort heel persoonlijke verhalen, soms meer dan in het hospice. Dat kan emotioneren, maar als ik in de vroege morgen naar huis wandel of fiets, glijdt dat van me af door de natuur om me heen. "

Greet ervaart dat ook zo. "Ik zeg altijd: ik stap uit mijn privéleven, veeg mijn voeten op de mat van de zorgvrager en laat mijn eigen dingen achter me. Ben ik klaar met mijn zorgtaak, dan veeg ik mijn voeten weer en ben ik er weer voor thuis."

Nachtzorg-vrijwilliger

Landelijk zijn 11.000 vrijwilligers werkzaam in de terminale thuiszorg. Velen van hen bieden ook zorg in de nachten. In de nacht kan een zorgvrager angstiger zijn, onrustig, hij of zij kan slecht slapen. Een geschoolde vrijwilliger kan dan van grote waarde zijn. De ervaring leert dat in de nacht over het algemeen geen sprake is van bijzondere verpleegkundige handelingen. Mocht er wel een verpleegkundige nodig zijn, dan is de vrijwilliger voldoende capabel deze tijd- gen in te schakelen. Zo vormen de nachtzorg-vrijwilligers van De Mantelmeeuw een mooie aanvulling op de beroeps-thuiszorg.

Mildheid en humor

"In dat laatste stukje leven van de mens is de wereld heel klein geworden", zegt Greet, "mensen hebben het daar soms heel moeilijk mee en kunnen veeleisend lijken. De kunst is om daar zo mee om te gaan dat je het niet als last ervaart. Rustig blijven en humor kan ook helpen."

Hanny beaamt dat. "Ja, dat is zo. En in de cursussen van VPTZ Nederland (Vrijwilligers

Palliatieve en Terminale Zorg) leren we niet alleen om met mildheid naar de zorgvrager te kijken, maar ook naar elkaar, niet te oordelen. De zorgvrager is van ons afhankelijk voor zijn gevoel van eigenwaarde. En een collega kan het ook wel eens te machtig worden."

Greet werkt sinds kort ook in de bereikbaarheidsdienst. "Na kantoor tijd van het coördinatieteam ben ik bereikbaar voor

acute hulpvragen. Dat kan het uitvallen van een vrijwilliger zijn, maar ook actie nemen bij een sterfgeval. Dat is dus ook een soort nachtdienst. Mijn man staat er gelukkig helemaal achter. Hij ziet hoe ik mezelf heb gevonden en gelukkig word van dit werk."

Tekst: Maartje van den Bosch

Foto: Hanneke Stoof

Verlaat kerstcadeau

Bij het bedrijf Inashco BV in Pernis bestaat een mooie gewoonte. De vele kerstpakketten die het management van Inashco van relaties ontvangt, worden verkocht aan personeelsleden. De opbrengst hiervan is voor een goed doel.

De in 2018 in ons hospice overleden Tonny Pimmelaar werkte bij Inashco, en heeft altijd veel voor de pakkettenverkoop geregeld. Nog net voor hij overleed hoorde hij dat De Mantelmeeuw dat jaar uitverkozen was als het goede doel.

Zijn partner Mariska verraste De Mantelmeeuw samen met een van zijn oud-collega's met een verlaat kerstcadeau: een mooie cheque van € 3035,-!



Nieuwe groep vrijwilligers gestart

In februari 2019 startte een nieuwe groep vrijwilligers met de introductie cursus van De Mantelmeeuw. Arnold Borys en Karin Visser geven een kijkje in hun motivatie voor dit bijzondere werk en wat het met hen doet.



Arnold: "Na mijn pensioen wilde ik eerst afkicken, maar dat ik dit werk wilde gaan doen wist ik al lang. Ik heb volmondig Ja gezegd toen ik in de Woerdense Courant las dat De Mantelmeeuw nieuwe vrijwilligers zocht. En nu ik met de opleiding bezig ben, heb ik hier een heel goed gevoel over."

Karin Visser is nog niet aan haar pensioen toe, maar besloot om één dag in de week iets te gaan doen zonder dat er een financiële vergoeding tegenover stond. "Door een wissel in mijn baan ging ik van vier naar drie dagen. Als ik nu die dag niet gebruik voor vrijwilligerswerk, dan slijbt die vrije dag dicht. Door mijn werk bij het verpleeghuis Careyn Weddesteijn weet ik hoe belangrijk het is om het laatste stuk

van iemands leven goed te doen, daar wil ik mij voor inzetten."

Groepsgevoel

Eén keer per jaar organiseert De Mantelmeeuw een informatieavond voor mensen die belangstelling hebben om vrijwilliger te worden. Er zijn kookvrijwilligers nodig voor bewoners van De Mantelmeeuw en er zijn zorgvrijwilligers nodig aan het bed. Sommigen willen later bij de mensen thuis werken, anderen doen graag nachtdiensten. Maar elke vrijwilliger begint met een introductie cursus van negen dagdelen.

"Spiritualiteit", zegt Karin, "is het eerste dat bij mij opkomt als ik aan de cursus denk en het groepsgevoel dat ontstaat." Arnold knikt instemmend. "Je voelt je opgenomen in een groep heel bijzondere mensen."

Karin: "Er is veel om over na te denken. Hoe sta je zelf in het leven en hoe ga je om met iemand die anders tegen de dingen aankijkt. Hoe reageer je op situaties als je spanningen bemerkt binnen de familie?"

"Of het gekookte-eitje-verhaal", grinnikt Arnold. "Die les vergeet ik nooit. Een bewoner wil alleen een eitje als het 3,5 minuut gekookt is. Je doet je best en dan krijg je een boze bewoner die je terug-

stuurt naar de keuken. In hoeverre laat je je dan wegsturen? Waar ligt je eigen grens? Er ontstaan discussies in de groep, je leert elkaar maar ook jezelf kennen."

Motivatie

De zorgvrijwilligers krijgen nog twee instructieavonden in het ziekenhuis om de technische kanten van de zorg te leren. De eerste maand werkt elke nieuwe zorgvrijwilliger met een coach samen, daarna drie maanden als tweede vrijwilliger. Na het evaluatiegesprek gaat iemand zelfstandig aan het werk.

Arnold en Karin maakten beiden mee hoe het is als iemand die dichtbij je staat gaat overlijden. Ze zijn er niet bang voor. "Wel lijkt het me moeilijk", zegt Karin, "als ik er voor iemand van mijn eigen leeftijd moet zijn."

Arnold: "Als ik één punt mag kiezen uit de tien redenen om vrijwilliger bij De Mantelmeeuw te willen worden, dan is het dat ik iets moois bij kan dragen aan de laatste dagen van iemands leven."

"Maar ook dat je de levensverhalen mag horen van al die heel verschillende mensen hier", voegt Karin toe, hetgeen Arnold helemaal met haar eens is.

Tekst en foto: Aagt de Ruijter de Wildt

Lustrum-Korenfestival op Woerdense Kerkplein

Onder het motto 'Voices for hospices' organiseert De Mantelmeeuw elke twee jaar een Korenfestival in het Woerdense stadshart. Zeven zangkoren uit het Groene Hart maken zaterdag 13 april hun opwachting op een groot podium op het Kerkplein. Samen zingen ze de sterren van de hemel in dit Korenfestival, dat De Mantelmeeuw Kerkplein-bezoekers gratis aanbiedt. De koren treden, in een mix van muziekstijlen, op van 10.30 tot 16.30 uur. Met dit vijfde Korenfestival viert De Mantelmeeuw een lustrum. Het Korenfestival is een hartverwarmend evenement, dat altijd druk wordt bezocht. Doel is om aandacht te vragen voor de wereldwijde hospicebeweging en meer specifiek voor de terminale zorg door vrijwilligers bij mensen thuis en in het hospice aan de Meeuwenlaan.

Afwisselend repertoire

Het podium is zaterdag 13 april voor vrouwenkoor Koordaat, gemengd koor Rhythm & Friends, vrouwenkoor Decolores, gemengd koor Sterk Spul, het Musical-kinderkoor van het Klooster, mannenkoor Bravour en gemengd koor Pop

Voices. De koren zingen elk hun eigen, heel afwisselende repertoire. Dat varieert van wereldmuziek tot zeemansliederen, van pop en musicalliedjes tot gevoelige ballads. Voor elke muzikliefhebber is op het Kerkplein zaterdag iets moois te beluisteren. Vaak eindigt het Korenfestival met een samenzang met het publiek en de aanwezige koren.

Veel te beleven

Rondom de kooptredens is op het Kerkplein nog veel meer te beleven. De Mantelmeeuw zorgt met banken en tafels voor een gezellig Mantelmeeuw-terras. Medewerkers van Brownies&downieS serveren daar een gratis kopje koffie of thee aan de bezoekers van het Korenfestival. Burgemeester Victor Molkenboer van Woerden (tevens ambassadeur van De Mantelmeeuw) opent het festival om 10.30 uur.

Leuke prijzen voor nieuwe donateurs

Vrijwilligers van De Mantelmeeuw en leden van JCI Het Groene Hart lopen over het Kerkplein om nieuwe donateurs te



werven voor het hospice. Er is een speciale actie vanwege het lustrum. Met dank aan de Woerdense middenstand wordt aan het eind van het festival een aantal leuke prijsjes verloot onder de nieuwe donateurs. Bedrijfsleven en instellingen in Woerden hebben er met hun royale steun voor gezorgd dat De Mantelmeeuw dit Korenfestival voor de vijfde keer in haar bestaan kan organiseren. Meer informatie over het programma op 13 april is te vinden op de website van de Mantelmeeuw, www.demantelmeeuw.nl.

Foto: www.HansPieters.nl

Snuffelen aan palliatieve zorg



Floor Wigbers (l) en Loes de Vries (r) spelen een spelletje Rummikub met bewoonster mevrouw Bos

Al een aantal jaren organiseert het Kalsbeek College (locatie Schilderspark) in Woerden voor leerlingen van Havo 4 een zorgweek. De school vindt het belangrijk haar leerlingen te laten ontdekken wat het betekent om zorg te verlenen of van zorg afhankelijk te zijn. Met een stageproject zorgt het Kalsbeek dat leerlingen binnen kunnen kijken bij onder meer een ziekenhuis, verpleeghuis,

verzorgingshuis of een woonoord voor gehandicapten. Floor Wigbers en Loes de Vries kozen uit het stageplekaanbod voor hospice De Mantelmeeuw. "Mijn opa heeft afgelopen zomer in een hospice gelegen, en ik heb gezien hoe het er in een hospice aan toegaat. Heel bijzonder hoe sterk de mensen zijn die dit werk als vrijwilliger doen", zegt Floor. "Mensen begeleiden in hun laatste stadium is mooi en knap werk, soms heftig maar ook heel liefdevol", vult Loes aan. Half maart draaiden de twee een aantal dagen mee aan de Meeuwenlaan.

Gericht kiezen

"We weten het allemaal: de toekomst van de zorg staat onder druk", zegt Mantelmeeuw-directeur Mirjam Bijlenga. "Daarom willen we graag méér mensen enthousiasmeren voor de zorg en meer specifiek voor ons soort palliatieve zorg. Wat voor al het werk in de zorg geldt, geldt bij ons in het bijzonder: je kunt het maar één keer goed doen! We willen graag dat ook jongeren al kunnen kennismaken

met onze zorgmogelijkheden, en kunnen zien hoe waardevol ons werk is. Zodat ze misschien in de toekomst heel gericht kiezen voor de palliatieve zorg." "Natuurlijk gaan de rust en de privacy van de bewoners van het hospice aan de Meeuwenlaan daarbij voor alles", geeft Mirjam nog aan. "Daarom hebben we tevoren goede afspraken gemaakt."

Mee met vrijwilliger

In het hospice liepen de twee leerlingen een aantal dagen mee met de dienstdoende vrijwilligers. Ze hielpen met het dagelijkse werk en zagen bij een aantal taken hoe de vrijwilliger te werk ging. Maar als bewoners daar behoefte aan hadden werd de Havo-leerlingen ook gevraagd bijvoorbeeld een spelletje te doen, de krant voor te lezen of te luisteren naar verhalen van mensen. De leerlingen verdiepten zich in de rol en taken van de verschillende Mantelmeeuw-vrijwilligers, onder meer ook door interviews af te nemen. Die verwerkten ze in een presentatie aan het eind van hun stage.

Opa's

Tekst: Trudy ten Have

“Mijn opa is hier door de brandweer gebracht!”, vertelt Sem heel trots. Sem, pas vijf jaar oud, keek z'n ogen uit. Zijn opa kon om verschillende redenen niet boven komen. Niet met de stoellift en ook niet met een brancard. De kamers beneden waren vol, alleen boven was er nog plek. Voor opa was het erg belangrijk om zijn laatste dagen in het hospice door te brengen en daarom werd – in overleg met hemzelf en de familie – de brandweer ingeschakeld, die met een takel echt uitkomst bood.

Over deze manier van binnenkomen wordt verschillend gedacht en soms wordt er ook wel eens iets over gezegd. Zinnen beginnen dan bijvoorbeeld met: “IK zou echt niet” of: “Als het MIJN vader was...”. Die meningen zijn vaak gebaseerd op voorstellingen van de eigen situatie terwijl het – denk ik – heel moeilijk is om je voor te stellen dat je dood gaat. Geen onderwerp om in de huiskamer van het hospice een discussie over aan te gaan, wat mij betreft. En met Sem is dat al helemaal niet aan de orde, hij is er alleen maar helemaal vól van dat zijn opa door de brandweer naar binnen is gebracht! En dan vertrouwt hij ons toe: “En opa gaat óók met de brandweer naar de hemel!”

Op de andere kamer boven ligt nog een opa. Hij wil heel graag pap: niet te warm, én met een schep suiker erin. Hij zit er al helemaal klaar voor, rechtop in bed. Ik leg het servet over zijn borst en geef hem zijn bord. Meneer begint gelijk te lepelen. Het is een lange weg van zijn bord naar zijn mond, en in de haast belandt er best wel wat pap op het servet. Maar ineens zet meneer het bord aan z'n mond en slurpt de pap zó weg. “Zo, dat gaat wat sneller hè”, zegt-ie triomfantelijk. “Vroeger mocht dat niet, haha, maar NU wel!” En hij veegt zijn mond met de mouw van zijn pyjama schoon! Dat mocht vroeger vast óók niet.

Intussen zijn z'n kanaries druk in de weer. Op mijn vraag hoe ze heten, zegt hij: “Uhm... Kees enne... tja, die andere heet ... anders”. “Oh Anders! Dat is wel een aparte naam zeg”, zeg ik. Dat vindt hij wel grappig.

Weer beneden gekomen rommel ik wat in de keuken, terwijl meneer van kamer 2, de derde opa, in de huiskamer aan tafel zit. Hij is gék op zoetheid, vooral op chocola. Aan iedereen die op z'n kamer komt, vraagt hij of diegene een chocolaatje van hem wil. Of je nou ja of nee zegt maakt niet uit, het is voor hem in elk geval een goeie reden om weer een chocolaatje te nemen.

Meneer maakt graag een praatje, maar nu is hij opvallend stil. Vanuit de keuken zie ik dat hij heel stilletjes de koektrommel naar zich toe schuift, héél zacht de deksel eraf haalt en er een stapel kletsoppen uit neemt. Hij schuift ze snel één voor één naar binnen, eet ze supersnel weg en denkt dat niemand het ziet. Ik heb zogenaamd niks gezien; en ben er zéker van dat ik na al die kletsoppen straks een gezellig praatje kan verwachten!

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:
Maartje van den Bosch
Adriëne Lansbergen
Janine Peek
Aagt de Ruijter de Wildt

Mailadres redactie: info@demantelmeeuw.nl

Drukwerk en vormgeving: ABC-service, Montfoort

Contributie automatisch afgeschreven

Begin juni – dit jaar op 7 juni 2019 - wordt bij de donateurs die hiervoor toestemming hebben gegeven, de afgesproken jaarlijkse bijdrage van hun rekening geïncasseerd. U kunt de afschrijving herkennen aan de incassant-ID van Vereniging De Mantelmeeuw: NLo7ZZZ301481150000. Als kenmerk is uw lidnummer aangegeven. Dit nummer staat ook op het etiket van de Nieuwsbrief. Krijgt u de Nieuwsbrief per e-mail, dan wordt uw lidnummer eveneens per e-mail doorgegeven. Bij vragen of opmerkingen over deze automatische afschrijving kunt u contact opnemen met het secretariaat van de Vereniging, telefoon 0348-423784.

Activiteiten

Open Huis: elke eerste zaterdag van de maand.

Tussen 10.00 – 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 wij u graag. Aanmelden is niet nodig.

6 april
Open ochtend Meeuwenlaan

13 april
Korenfestival Voices for hospices,
Kerkplein Woerden

4 mei
Open ochtend Meeuwenlaan

12 mei
Dag van de Verpleging

18 mei
Kraam Uitvaartmarkt Woerden, Meeuwenlaan 36

25 mei
Kraam Streekmarkt, Kerkplein Woerden

1 juni
Open ochtend Meeuwenlaan

6 juli
Open ochtend Meeuwenlaan

3 augustus
Open ochtend Meeuwenlaan

26-31 augustus
Collecteweek



vereniging vrienden van
De Mantelmeeuw