



“Als iemand mij toen had gezegd: ‘over vier jaar speel jij een voorstelling over dit rouwproces’ dan had ik dat niet geloofd.”

Foto: Thomas Heye

Wendy Hoogendijk, veerkrachtig theatermaakster

Vanaf het begin van haar opleiding wist ze dat ze theater wilde maken rond kwetsbare groepen in de samenleving. Afgestudeerd en begin twintig, behoorde ze zelf ineens tot een kwetsbare groep, die van de rouwendenden. Het kantelde haar leven en bracht een voorstelling voort die ze speelde op het jubileumsymposium van De Mantelmeeuw.

Wanneer de zaal volloopt zit Wendy Hoogendijk nog ontspannen op de hoek van het bureau waaraan haar voorstelling ‘Radiostilte’ zich even later vanuit verschillende perspectieven zal voltrekken. Via de ontdekking van haar vaders jeugdpassie, zijn piratenzender Radio Internationaal en de muziek van die tijd, neemt ze het publiek mee naar haar eigen radiokanaal, Radiostilte. Vanuit haar onbezorgde jeugd, naar het fatale ongeluk dat tien jaar geleden haar vader wegrukte uit het leven.

Het ongeloof over zijn abrupte afwezigheid, de verbijstering dat de hele wereld gewoon doordraait en niemand in de supermarkt lijkt te zien dat haar wereld is komen stil te staan. Ze schreeuwt het van zich af op het toneel alsof het gisteren gebeurde. Ze laat alle hoofdrolspelers in dit verschrikkelijke scenario aan het woord. Met de soms absurde, soms onbeholpen reacties van zowel professionals en instanties als familieleden, krijgt het verhaal lucht en wordt er ook gelachen. Ze rolt van gesproken tekst weer in een klein teder

liedje over de band met haar vader en zoekt zo de verbinding die ze zo mist.

Theater werkt verbindend

“Wanneer iemand mij in het eerste jaar na zijn dood had gezegd: ‘Over vier jaar speel jij hier een voorstelling over’, dan had ik dat niet geloofd.”

Het begon met het lied ‘Reis door de nacht.’ Een lied over wat er allemaal kan gebeuren als je weer voor één avond samen zou zijn. Het voelde goed om emoties om te zetten naar woorden en muziek en dit te delen met anderen. En dat lied werd de basis voor het stuk dat ik inmiddels al tientallen keren heb gespeeld voor de meest uiteenlopende soorten publiek. Ik wil rouw en het ongemak rondom de dood bespreekbaar maken met theater en muziek. Op een toegankelijke manier. Maar ook wil ik graag andere aspecten laten zien en horen; de veerkracht in mensen en de liefde in rouw.”

Marije de Wit nieuwe coördinator

Caroline de Boer nam eind november afscheid, na vier jaar coördinator geweest te zijn voor De Mantelmeeuw. Ze is opgevolgd door Marije de Wit. Marije werkte bij het specialistisch team van Zorgbrug, en kwam in die rol al regelmatig in het hospice ter ondersteuning van de thuiszorg. Méér over onze nieuwe zorgcoördinator in een van de volgende nummers van deze nieuwsbrief.



Intens beleven van je eigen tekst

Hoe is het om een zo persoonlijk en emotioneel verhaal keer op keer te spelen en niet ten onder te gaan aan die opnieuw opgeroepen emoties? “Het laat me nooit helemaal onberoerd. Na anderhalf jaar niet op de planken gestaan te hebben, is het weer wat intenser. Maar het is ook telkens weer een ander aspect waardoor ik ineens geraakt word. Het gebeurt gewoon en dat mag ook. Ik laat het toe, maar blijf wel in control. Zie het als twee lagen. In de onderlaag weet ik wat ik doe door het script en de regie. In de bovenlaag improviseer ik en verras ik soms ook mezelf. En daarnaast heb ik ook veel plezier in het spelen,

want de voorstelling is niet alleen maar zwaar natuurlijk.”

Nieuwe invalshoeken

Het thema rouw, veerkracht en liefde laat Wendy nog niet los. “Binnenkort breng ik nummers uit deze voorstelling uit op Spotify, samen met nieuwe nummers die ik in de tussentijd heb geschreven. Naast mijn persoonlijke verhaal lijkt het me ook mooi om andere verhalen te vertalen naar theater en muziek. Verhalen over rouw die inspireren en verbinden. En hier wil ik dan graag weer een nieuwe voorstelling over maken.”

De zin van het leven

Wendy werd een paar jaar geleden geïnterviewd door Fokke Obbema, de eerste gast van het symposium. Uit zijn interviewserie ‘De zin van het leven’ een quote van haar. “Iedere fase geeft een andere zin. Juist de zoektocht ernaar, met openheid, nieuwsgierigheid en plezier, is voor mij de zin van het leven zelf. Over twee jaar kan ik hem ergens anders vinden, maar op dit moment is de zin voor mij vooral: liefde voelen voor het leven zelf.” Dat is de veerkracht van Wendy.

Interview: Maartje van den Bosch

Intiem symposium over veerkracht en de zin van het leven

Tekst: Adriëne Lansbergen

‘Een rijke ochtend met een uitgebalanceerd programma, boeiend, herkenbaar, mooi en leerzaam!’ De bezoekers van het Mantelmeeuw-symposium op zaterdag 13 november strooiden met complimenten. De Mantelmeeuw organiseerde dit intieme jubileumsymposium om een bijdrage te leveren aan het bespreekbaar maken van een soms lastig onderwerp: ‘de dood’. In een openhartig interview vertelde Volkskrant-journalist Fokke Obbema aan Mantelmeeuw-vrijwilliger Thom Bierlaagh wat hem – na zijn hartstilstand een paar jaar geleden – bewoog op zoek te gaan naar hoe mensen tegen hun sterfelijkheid aankijken. Theatermaakster Wendy Hoogendijk hield het publiek in het tweede deel van het programma in haar greep met haar muziektheatervoorstelling Radiostilte. Mede dankzij sponsoring door het Cultuur Platform Woerden, de Sint Franciscus Stichting, de Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw en Brownies&downieS kon de Mantelmeeuw dit symposium kosteloos aanbieden.

Dankbaarheid inslijpen

Fokke Obbema interviewde in de periode na zijn hartstilstand veertig mensen rondom de vraag ‘Wat is de zin van ons leven’. Die gesprekken werden gebundeld in zijn eerste boek, dat een bestseller werd. Voor zijn tweede boek bevroeg hij opnieuw veertig bekende en onbekende landgenoten over kwetsbaarheid, doodgaan, de essentie van het leven en de manier waarop mensen hun leven zinvol maken of als zinvol ervaren. Een stelling van een van zijn geïnterviewden, die Obbema raakte, was: ‘Als je de dood niet

omarmt, kun je het leven niet omarmen’. “Doodgaan geeft urgentie aan het leven. En maakt je er ook bewust van dat je dankbaar mag zijn voor je bestaan. Die notie kon ik vroeger wel bedenken, maar niet echt voelen. Na mijn hartstilstand veranderde dat”, zei Obbema. “Dat gevoel van dankbaarheid moet je overeind houden in het geweld van het dagelijkse leven. Je moet het inslijpen in je dagelijkse gedachten. Of er een ritueel voor bedenken dat je daarbij helpt.”



Fokke Obbema in gesprek met Thom Bierlaagh

Schrijf je levensgeschiedenis!

Ook verbinding en veerkracht waren in Obbema’s interviews belangrijke rode lijnen. “Mensen komen altijd terug op verbinding met anderen, op de sterke behoefte om bij een kleiner of groter geheel te horen, op hoe je je kwetsbaarheid kunt tonen en daarmee verbinding creëert. Daarnaast zijn we als mensen ook opmerkelijk veerkrachtig. Ook al trekken we in het leven de allerzwaarste kaarten, we omarmen onze kwetsbaarheid, leren ervan en kijken weer vooruit.” Speciale aandacht vraagt Obbema in zijn boek voor het schrijven van je levensgeschiedenis. “Dat zou eigenlijk iedereen moeten doen. Reflecteer op je leven tot nu toe, kijk wat je heeft gevormd,

bespreek dat ook met je naasten en ervaar hoe het je verder brengt in het leven dat nog volgt.”

Veerkracht

Kwetsbaarheid en veerkracht waren ook in de muziektheatervoorstelling van Wendy Hoogendijk (zie interview op de voorpagina) sleutelwoorden. Na de dood van haar vader doorleefde ze haar rouw vanuit haar eigen perspectief, maar ook vanuit het perspectief van haar moeder, de politieagent die hen het bericht van haar vaders fatale ongeluk moest brengen en de taxichauffeur die hen naar huis reed. Deze gevoelens verwerkte ze in haar theatervoorstelling, waarmee ze het publiek vroeg ook naar de emoties van de omgeving te kijken – iets wat in een hospice als De Mantelmeeuw dagelijks aan de orde is. Met haar prachtige stem en gevoelige liedjes, maar ook met humor ontroerde ze de symposiumbezoekers in een programma dat een ode vormde aan haar overleden vader. Aan wat ze van hem leerde en hoe hij nog steeds in haar leven aanwezig is, ook al moest ze hem verliezen. Ze liet haar toehoorders voelen hoe ook mensen die er niet meer zijn ons nog steeds kunnen inspireren, verrassen en steunen.



Coronacheck bij de ingang

Fijn om afscheidsrituelen te hebben

Tekst: Adriëne Lansbergen

“Het is fijn om bij zoiets ingrijpends als de dood rituelen te hebben. Bij De Mantelmeeuw realiseren we ons dat we maar een klein stukje met iemand mee mogen lopen, in zijn of haar laatste dagen. En ook dat daarna het moment van ‘loslaten’ aanbreekt”, zegt Mantelmeeuw-directeur Mirjam Bijlenga. “Als een overleden bewoner ons huis aan de Meeuwenlaan verlaat, weten we allemaal met welk gevoel we dat afscheidsmoment vorm willen geven. Hoe we iemand uitgeleide doen, na alles wat in ons huis gedeeld is.”

Overleden bewoners van De Mantelmeeuw krijgen in het huis hun laatste verzorging. Dat gebeurt door de familie, door de vrijwilligers, de coördinator of samen, precies zoals de nabestaanden dat het liefste willen. Bij de achterdeur (de meest gebruikte deur van het hospice) wordt een kaars aangestoken. Iedereen die binnenkomt weet dan meteen: er is vandaag iemand overleden. “Dat doet ook iets met de sfeer”, zegt Bijlenga.

Ook symbolisch loslaten

Mirjam Bijlenga: “Mensen worden in De Mantelmeeuw niet opgebaard. Meestal zorgt de begrafenisondernemer daarvoor.

Ze krijgen van ons altijd een klein kaartje met een persoonlijke tekst mee in hun kist, en een boeketje hедера. Hедера (of klimop) staat symbool voor trouw en verbondenheid, maar ook voor eeuwigheid en droefenis. We steken bij de overledene meteen een kaarsje aan in een glazen Mantelmeeuw-kaarsenhoudertje. Op het moment dat de begrafenisondernemer onze bewoner ophaalt, is iedereen in huis erbij. Samen met de familie doen de vrijwilligers de overledene uitgeleide, met veel aandacht en respect. Ook familieleden ervaren dat altijd als een heel intieme gebeurtenis. Het lichtje nemen we bij dat afscheid mee naar buiten. Soms wordt er dan ook nog een gedicht voorgedragen. Op het moment van vertrek blazen we het kaarsje

uit, en geven het lichtje mee aan de familie. Met het uitblazen van het kaarsje en het overhandigen van het lichtje aan de familie zeggen we tegen de overledene: we hebben met liefde voor je gezorgd maar nu laten we je los, en dragen je weer over aan je familie.”

Met alle vrijwilligers stil staan

Daarnaast houdt De Mantelmeeuw voor de vrijwilligers elk jaar een bijeenkomst. Daar wordt stil gestaan bij degenen voor wie zij met zoveel liefde en aandacht hebben mogen zorgen. Iedereen die dat jaar in het hospice is overleden, wordt bij naam genoemd. Op een persoonlijke manier wordt de zorg voor de bewoners van het huis zo ook voor de vrijwilligers afgesloten.



Zorgen voor een naaste, wij vinden dit heel bijzonder. Dank!!

Dat was de tekst op een mooi kaartje (met ‘ingebakken’ bloemzaadjes), dat Logeerhuis Bredius en De Mantelmeeuw bij de ‘dag van de mantelzorg’ aan mantelzorgers overhandigden. Een klein compliment, een blijk van waardering, en soms ook: een hart onder de riem. Dat kaartje werd ook aan mantelzorgers gegeven, die zich soms niet eens realiseren dat ze mantelzorger zijn. Want hoe gaat het meestal? Je begint met wat kleine (zorg) klusjes voor een naaste, en ongemerkt worden dat er steeds meer. Je zorgtaken voor de ander

nemen vaak vanzelf toe. Je bent mantelzorger zonder dat je dat zo ervaart, want ‘dat is toch gewoon wat je doet voor je naaste?’. Die naaste kan je partner zijn, je vader of je moeder, een buur, maar ook een kind dat levenslang extra zorg nodig heeft. Mantelzorger worden is vaak geen keuze. Maar waar de mantelzorg de ‘normale zorg’ overstijgt, is een compliment zeker op zijn plek! Mantelzorgers die overbelast dreigen te raken kunnen samen met hun naaste contact opnemen met Logeerhuis Bredius. Een korte

vakantie voor de patiënt in het Logeerhuis geeft de mantelzorger weer even wat lucht.



16.000 Euro voor De Mantelmeeuw

Ruim 16.000 Euro was de opbrengst van de collecte die in augustus voor De Mantelmeeuw werd gehouden. Zo’n honderd collectanten gingen in Woerden, Kamerik, Zegveld, Harmelen en Linschoten langs de deuren. Voor het eerst dit jaar kon ook via een tikkie worden gedoneerd. Ruim 10% van

de huishoudens maakte daarvan gebruik. Het viel niet mee, ook door de vakantietijd, om aan voldoende collectanten te komen. Toch haalden al die vrijwilligers met hun collectebussen dit mooie bedrag op – een record in de geschiedenis van De Mantelmeeuw.

Voor haar werkzaamheden en daarmee haar voortbestaan, is De Mantelmeeuw afhankelijk van giften, donaties en collectes. Ook deze collecte-opbrengst wordt dus in dank aanvaard!



Vrijwilligers welkom!

Wie graag iets waardevols wil betekenen voor mensen in de laatste fase van hun leven is welkom als vrijwilliger bij De Mantelmeeuw (hospice en terminale thuiszorg). We zijn weer op zoek naar vrijwilligers die – na een training – mensen met een korte levensverwachting en hun familie op een goede manier kunnen ondersteunen. Dat kan bij mensen thuis, in verpleeghuizen of in het hospice aan de Meeuwenlaan. De nieuwe vrijwilligersfolder van De Mantelmeeuw geeft een goed beeld van dit mooie vrijwilligerswerk.

Vrijwilligers (m/v) hoeven geen speciale vooropleiding te hebben. Wel wordt van de vrijwilliger verwacht dat hij of zij deelneemt aan een introductie cursus. Eind januari 2022 start een nieuwe introductie cursus. Daarin worden vrijwilligers gewijs gemaakt in het zinvolle



De nieuwe vrijwilligersfolder

werk voor De Mantelmeeuw. Interesse in de folder, of in deelname aan de cursus? Stuur even een mailtje naar coordinator@demantelmeeuw.nl, want misschien is er nog plek. Of laat je gegevens noteren op de wachtlijst voor later.

Laatste zwaai

Tekst: *Trudy ten Have*

Alice heeft vroeger als hoofdverpleegster gewerkt. Zodoende weet ze heel goed wat er komen gaat. Nu ze zelf tussen de lakens ligt, vindt ze het wat moeilijk zich over te geven aan de verzorging. Terwijl ze heus wel weet dat dit ‘moet’ omdat ze te ziek is om zelf iets te doen. “Ik wil niemand tot last zijn”, zegt ze. Ze heeft altijd gezorgd en verzorgd en nu is het moeilijk voor haar om zorg te ontvangen.

Het bed van Alice is net verschoond, we hebben een passend dekbedovertrek voor haar gepakt, eentje met rozen. Ze strijkt haar hand over de lakens, en kijkt naar de rozen, maar volgens mij ziet ze ze niet. Niet echt. Alice vertelt dat ze het ritje met de ambulance vervelend vond. De chauffeur maakte op haar verzoek een klein ommetje en zo reden ze langs haar huis. Ze hoefde alleen haar hoofd een beetje op te tillen en toen had ze genoeg gezien. “Doorrijden”, had ze gecommandeerd. Even was ze weer die strenge verpleegster. Heel even. Alice vond het te moeilijk, die laatste rit was haar laatste levende rit. Dat beseft ze maar al te goed. “Laatste rit, laatste huis, laatste bed, laatste zucht.”

“Ja, het is echt waar, mijn laatste zucht is in zicht. Morgen gaat het gebeuren... om elf uur. En ik kijk er naar uit. Wil jij me even helpen?” Alice kijkt me aan. “Ja natuurlijk, wat kan ik voor u doen?” Alice wil dat ik haar help met het opruimen van haar nachtkastje. “Alles is geregeld, mijn eigen

huisarts komt het morgen zelf doen; daar ben ik blij om. En ook mijn uitvaart komt in orde, ik heb alles vastgelegd. Het gaat precies zoals ik het wil. Maar nu wil ik deze rommeltjes nog even georganiseerd hebben, want ja, morgen ben ik hier weg.” En zo geef ik haar stapeltje voor stapeltje aan. Alice bekijkt haar post en haar spullen. “Dit kan weg”, zegt ze zonder me aan te kijken, “en dit mag in de la rechts... dit links... en dit is oud, kan ook weg.” Even lijkt ze weer op een strenge hoofdzuster. En dan laat ze een tekening zien. “Kijk, dit is een zelfportretje van mijn kleinzoon, hij heeft er iets bij geschreven; lees maar even voor.” En ik lees: “Lieve oma, ik vin ut so jammer dat u niet beter gaat worde, u ben zoou lieff, daaaggg xxx Bob.” Op de achterkant zie ik een foto van Bob, wat een guitig jochie! “Wilt u de foto van Bob vannacht op uw nachtkastje?” “Nee! Ik ben veel te bang dat ik ‘m kwijtraak!”

We zijn klaar met opruimen, Alice is klaar voor de nacht. Haar laatste nacht. We laten een lichtje aan. Ik sta aan de rand van haar bed. We kijken elkaar aan. “Nou mevrouw, ik zeg u gedag... ik wens u rust.” Alice geeft me een hand en houdt die vast. “Dank je wel, hoor, voor je hulp. Je doet mooi werk hier; en die rust... dat moeten we maar afwachten hè, niemand heeft naverteld hoe ‘t daar is. Maar ik vertrouw erop. Het komt goed.” Alice kijkt me aan. Ik beantwoord haar blik. Onze handen laten los en maken een klein zwaaijebaar. Laatste zwaai.

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
Aagt de Ruijter de Wildt

Mailadres redactie: info@demantelmeeuw.nl

Drukwerk en vormgeving: ABC-service, Montfoort

Activiteiten

Open Huis

Normaal staat de deur van Meeuwenlaan 14 elke 1e zaterdag van de maand open. Maar om het aantal bewegingen rondom het hospice te beperken gaan de Open ochtenden op dit moment nog niet door. Zie onze website voor actuele informatie.

Wilt u toch graag een keer langskomen? Of wilt u informatie over zorgmogelijkheden bij u thuis of in het hospice, of over het werk van onze vrijwilligers? Neem dan contact op voor een afspraak met een van de coördinatoren via 0348-423784.

Thuis-zorg filmpje in Annex Cinema:
maart 2022

Week van Zorg en Welzijn:
11-16 maart 2022

Lezing met film over het werk van De Mantelmeeuw:
Bestemd voor kerken, serviceclubs en andere verenigingen.
Op aanvraag bij info@demantelmeeuw.nl

vereniging vrienden van
De Mantelmeeuw