



SAMEN OUDER WORDEN

in Ermelo

Welzijn Ermelo (WE) is een brede welzijns-organisatie, die op veel terreinen actief is. Sinds 1 januari 2015 werkt Welzijn Ermelo, samen met de inwoners, aan de sociale samenhang in Ermelo en biedt ondersteuning aan mensen die dat nodig hebben. Naast de beroepskrachten zijn binnen de organisatie zo'n 300 vrijwilligers actief.



**SAMEN
OUDER
WORDEN**

Tien (vrijwilligers) organisaties en vereniging NOV, hebben de handen ineen geslagen, omdat wij geloven dat vrijwillige inzet een belangrijke schakel is om verbinding tussen mensen te versterken en we zo Samen Ouder Worden. We zoeken lokaal de samenwerking op. Met Ouderen, met vrijwilligers- en bewonersinitiatieven, met de gemeente en beroepskrachten in zorg en welzijn. We zoeken nieuwe samenwerkingen die beter aansluiten bij de wensen van ouderen. Met de inzet van vrijwilligers dragen we ertoe bij dat ouderen hun leven op een voor hen zinvolle manier kunnen invullen. Tegelijkertijd nodigen we ouderen zelf uit om als vrijwilliger een bijdrage te leveren in het leven van anderen. Dat doen we uiteraard samen met ouderen, maar ook lokale, regionale en landelijke samenwerkingspartners van jong tot oud, zodat we op deze manier actief generaties samenbrengen

Inhoud

- 02/03** *Inhoud, colofon en voorwoord*
- 04** Clasiën | 'Op een gegeven moment leer je de signalen wel kennen'
- 08** Paul Combee | *Vrijwilliger ... en een vijfdaagse werkweek*
- 12** Lhyam Zantingh | 'Mijn opa neemt mij altijd heel serieus'
- 16** Gijsje Brons | 'Je kijkt als vrijwilliger niet op je horloge'
- 20** Meneer van Veen | 'Heb je nog een adresje'
- 24** Steunpunt Vrijwilligerswerk

Colofon

Samen ouder worden in Ermelo is een uitgave van Samen Ouder Worden, een programma van de vereniging NOV.

Interviews

Arianne Diepeveen

Redactie

Arianne Diepeveen, Kim Straatman, Hanneke Starre, Lisanne van den Hee en Anneke Verhoeven

Fotografie

Jonneke Oskam - www.jonneke.nl

Grafische vormgeving

Bart Jansen - www.bartzelf.nl

De kunst van het ouder worden, zingeving creëren

Voorwoord

Wat kan je doen om gezond en gelukkig oud te worden? Hoe blijf je betrokken bij de samenleving? Hoe doorbreek je een isolement? Hoe kan je van betekenis zijn voor een ander en wat geeft dat weer voor zin in of aan jouw leven?

In deze brochure vertellen vijf inwoners van Ermelo hoe zij betekenis geven aan het ouder worden. Zo vertelt Lyham bijvoorbeeld hoe hij samen met ouderen optrekt en hoe hij naar ze kijkt. Bijzonder om te zien waar voor hem, als jongere, de meerwaarde zit in het contact met ouderen.

Het doorbreken van een isolement zit hem vaak in kleine dingen. Samen eten, samen een stukje fietsen of wandelen. Als ouderenadviseur probeer ik altijd goed te luisteren. Wat kunnen mensen nog wél en waar kan Welzijn Ermelo verbinding leggen en daarmee mogelijkheden vergroten.

Samenwerking is hierin het sleutelwoord. Onder anderen door het delen van mooie voorbeelden en goede ideeën. Het is mooi om krachten te kunnen bundelen en op zoek te gaan naar elkaars talenten en mogelijkheden. Iedereen heeft wel iets te bieden of kan wel wát bijdragen.



Lisanne van den Hee

En eenvoudige kruisbestuivingen tussen organisaties en mensen liggen vaak binnen handbereik.

Als ouderenadviseur vind ik het geweldig om senioren te laten zien wat kan, wanneer je oog hebt voor passende, creatieve mogelijkheden. Zingeving creëer je niet door af te wachten tot hulp naar je toe komt. Isolement doorbreek je vaak door het creëren van een win-winsituatie. Laten we samen blijven uitkijken naar mooie mogelijkheden. Veel leesplezier!

Lisanne van den Hee
Ouderenadviseur, Welzijn Ermelo



‘Op een gegeven moment leer je de signalen wel kennen’

*Ze heeft van kindsbeen af een kwetsbare gezondheid – haar longen zijn niet sterk.
Dat weerhoudt Clasien er niet van, zich als vrijwilliger in te zetten voor mensen met een hulpvraag.
‘Ik bied mensen graag een luisterend oor.’*

Clasien werd in 1948 geboren in Schiedam. Haar man werkte bij Defensie en zodoende moesten ze regelmatig verkassen. Zo hebben ze in Amersfoort gewoond en een aantal jaar in Duitsland. De laatste tijd is ze redelijk honkvast: al meer dan 40 jaar is Ermelo haar thuis. Inmiddels voelt Clasien zich dan ook een echte Ermelose.

Na de basisschool moest ze voor haar gezondheid naar het Zwitserse Davos, een toentertijd befaamd kuuroord voor Nederlandse tuberculosepatiënten (en inmiddels is het Nederlands Astmacentrum gevestigd in een hooggebergtekliniek). Ze zou een kuur ondergaan van tien weken – die weken werden maanden en uiteindelijk verbleef ze er drie jaar. ‘Heel wat anders dan het nu zou zijn’, mijmert ze terug. ‘Per trein alleen naar Zwitserland, als 13-jarig meisje. Het was een bijzondere ervaring; zodra ik de trein was uitgestapt voelde ik mij al een stuk beter!’ Clasien heeft er een goede tijd gehad. ‘Ik was de jongste en er werd goed voor mij gezorgd.’ Haar familie is in totaal vijf keer op bezoek geweest. Natuurlijk onderhield ze per post contact met het thuisfront. En per telefoon, al deed je dat laatste niet zomaar even. ‘Een

telefoongesprek moest worden aangevraagd en vervolgens werd je dan doorverbonden.’

Skiën

Terug in Nederland ging ze werken bij een banketbakker, maar Zwitserland was niet helemaal uit beeld. Ze is nog teruggegaan om daar een periode aan het werk te gaan. Op haar 22e ontmoette ze de jongen die haar man zou worden. Het echtpaar kreeg een zoon, en heeft inmiddels ook een schoondochter en twee kleindochters. ‘Het was toen – we hebben het nu over ruim vijftig jaar geleden – heel gebruikelijk dat je, zodra je trouwde, stopte met werken.’

Niet dat ze stilzat. Skiën was haar grote hobby (drie keer raden waar ze de liefde voor die sport had opgedaan) en samen met haar man heeft ze heel wat afdalingen gemaakt. Ook trokken ze er samen graag op uit met de caravan. ‘Van die tijd heb ik genoten!’ Clasien hielp een handje bij het Shantykoor waar haar man op zat en zo zijn er nog wel meer dingen die ze samen deden, maar ‘we hebben ook ieder graag onze eigen bezigheden’.



‘Ook tijd maken voor een praatje’

Gastdame

Een verhuizing is vaak een opstapje naar vrijwilligerswerk. Zo ook hier. ‘In Ermelo kwamen we in een nieuwe woonwijk te wonen, ik ben toen vrijwilligster geworden bij de organisatie Mens en Werk, nu Welzijn Ermelo.’

Clasien begon er als gastdame. Inmiddels werkt ze al een tijdje op het kantoor van Welzijn Ermelo. ‘Daar ben ik de rechterhand van twee welzijnswerkers. Voor het Steunpunt vrijwilligsters, De hulpdienst van Welzijn Ermelo neem ik de telefoontjes aan, ik zoek een vrijwilliger bij de hulpvragen. Vervolgens bel ik de hulpvragers terug om te vertellen wie

er komt. De vrijwilliger maakt dan zelf een afspraak met de aanvrager. Als de hulpvraag is afgehandeld bel ik altijd na om te vragen hoe het gegaan is. Dat doe ik na ieder klusje, waarbij ik meteen informeer of mensen nog andere vragen hebben. Bij twijfel of de vraag wel voor een vrijwilliger is, bracht ik in het verleden ook wel eens een huisbezoek. Dat laatste is nu niet meer aan de orde; de welzijnswerkers doen dat nu zelf.’

Clasien vindt het fijn om niet alleen te bemiddelen maar om aan de telefoon ook tijd te maken voor een praatje met degene aan de andere kant van de lijn. Ze merkt herhaaldelijk hoezeer dat op prijs wordt

gesteld. ‘Eenzaamheid is toch een schrijnend en verborgen probleem bij veel mensen. Ik bied graag een luisterend oor! Op een gegeven moment leer je de signalen van mensen wel kennen, je ontdekt dan wat wel of geen passende hulp is. Zo nodig verwijzen we door. “Nee verkopen” doen we in principe liever niet.’

‘Confronterend’

Ouder worden – zoals voor de meeste mensen zitten er ook voor Clasien moeilijke kanten aan. Je moet dierbaren afstaan aan de dood. ‘Vanwege mijn kwetsbare gezondheid heb

ik daar zelf ook altijd rekening mee moeten houden. Als je dan afscheid moet nemen van jongere, gezonde mensen is dat best confronterend...’.

De coronatijd heeft veel met Clasien gedaan. ‘Omdat ik nog steeds erg gevoelige longen heb, was ik extra voorzichtig. Twee jaar ben ik bijna niet onder de mensen geweest, dat vond ik erg zwaar.’ Het is dan ook heel goed voor te stellen hoe blij ze was toen de coronamaatregelen grotendeels werden afgeschaft. Ze kon zich opnieuw met hart en ziel inzetten voor Welzijn Ermelo. ‘Ik was ook echt super gelukkig dat ik de draad weer kon oppakken.’ •



Vrijwilliger ... en een vijfdaagse werkweek

Hongerigen heeft Hij gevoed'. Die tekst siert de gevel van een pand op een industrieterrein in Harderwijk. De eigenaar heeft het ter beschikking gesteld aan de Voedselbank Harderwijk-Ermelo-Putten.

Hier heb ik een afspraak met Paul Combee (1950). Samen met een paar andere vrijwilligers zit hij koffie te drinken en de planning van die dag door te nemen. Het is tegelijk een moment om gezellig bij te praten. Juist dat stukje onderling contact is in het vrijwilligerswerk onmisbaar. Elkaars wel en wee delen, een luisterend oor bieden – het hoort er helemaal bij. Ondertussen krijgt Paul bericht dat er bij een fabriek een partij ijs over is. Dan gaan de logistieke raderen draaien: wie gaat het halen en waar moet het heen worden gebracht?

Iets voor een ander doen – het zal er al vroeg in. Of liever gezegd: het werd hem al snel bijgebracht. Zo werd Paul bijna vanzelfsprekend collectant voor het Reumafonds. Dertig jaar heeft hij dat volgehouden. Hij is zelfs een tijdje wijkhoofd geweest. Met die coördinerende taak is hij gestopt, maar hij gaat nog steeds met de collectebus langs de deur.

Paul heeft altijd in de levensmiddelenbranche gewerkt, in verschillende functies. De laatste jaren voor zijn pensionering was hij bij Sligro verantwoordelijk voor de logistiek van de binnenkomende goederen. Hij had in die fase

in de gelegenheid zijn werk af te bouwen en was een dag per week vrij. Die dag wilde hij niet achter de spreekwoordelijke geraniums doorbrengen en na rijp beraad besloot hij vrijwilliger te worden bij de voedselbank.

Talenten

Nadat hij definitief afscheid van zijn betaalde baan had genomen, kreeg hij de gelegenheid zich helemaal met de voedselbank bezig te houden en dat doet hij nu ...vijf dagen per week! Zijn talenten op het gebied van logistiek en organisatie komen hier goed van pas, dus waarom zou je daar niet van (laten) profiteren? Van maandag tot en met donderdag begint hij hier om 9 uur. En op vrijdag uitslapen zeker? Ha, dan ken je Paul niet! Op die dag is hij om half acht present, want vrijdag is de dag dat de meeste mensen hun pakket komen ophalen. Inmiddels kan dat ook op woensdag; vanwege corona zijn er aanzienlijk meer aanvragen.

Hij begon met het samenstellen van de pakketten en inmiddels is hij vooral belast met de coördinatie van de logistiek. Daar is een hele bedrijfsvoering mee gemoeid.



**‘Er is een partij ijs over.
Wie gaat het halen
en waar moet het heen?’**

Er zijn 65 (78 volgens Omroep Gelderland) vrijwilligers betrokken bij de voedselbank. Om een idee te krijgen van het bereik: zo’n 200 huishoudens maken gebruik van deze vorm van hulpverlening.

Wie denkt dat de pakketten bestaan uit een standaard-inhoud, heeft het mis. ‘Het mooie is dat de voedselbank ook rekening houdt met diëten. De een wil glutenvrij, de ander vegetarisch. Het is dan een hele uitdaging om een gezond en gevarieerd pakket samen te stellen, maar het lukt ons wel!’ Om een breder aanbod te kunnen bieden, krijgt de voedselbank in 2022 meer ruimte. ‘We gaan deels over op een winkelconcept, waarbij kan worden gekeken naar wat bij de mensen past. Bij de één is de Hollandse aardappel favoriet, de ander kan

beter met bijvoorbeeld pasta- of rijstgerechten overweg. Zo voorkom je ook verspilling.’

Speelgoed

De levensmiddelen worden opgehaald bij de supermarkten, maar ook aangeleverd door de regionale voedselbanken. Ook de kerken zijn belangrijke leveranciers. ‘Het is bijzonder wat mensen brengen. Ze zijn grootmoedig en hebben een warm hart. Dat treft me.’ Voor de kinderen is er een speelgoedafdeling. In samenwerking met Stichting Jarige Job zorgt de voedselbank ervoor dat kinderen uit gezinnen waar dat niet vanzelfsprekend is, toch een feestelijke verjaardag hebben, inclusief slingers en cadeautjes.

Een van de hoogtepunten in het bestaan

van de voedselbank was, in maart 2021, de onderscheiding van Antoinette Walenberg uit Harderwijk. Zij geeft leiding aan de vrijwilligers en werd bekroond tot Gulden Gelderlander in het gelijknamige programma bij Omroep Gelderland dat gepresenteerd wordt door Jochem van Gelder. ‘Mijn filosofie is: zolang je het kunt, moet je iets geven aan de maatschappij’, aldus Antoinette. Daarmee geeft ze aan dat ze uit hetzelfde hout gesneden is als Paul, die haar had voorgedragen. ‘We hebben deze onderscheiding samen verdiend’, grappen ze. En ook al hoeven ze zelf niet per se in het zonnetje te worden gezet – de aandacht voor de voedselbank is mooi meegenomen.

Navraag

Natuurlijk krijgt Paul Combee regelmatig de vraag voorgelegd wat hem bezielt. Met pensioen en dan alsnog vijf dagen aan de bak?! Zijn antwoord is tweeledig. ‘Ik haal veel plezier uit het werk bij de voedselbank én ik ervaar minder druk dan bij mijn ‘gewone’ baan.’ Ook zijn drijfveer blijkt twee kanten te hebben. ‘Ik wil de mensen helpen, maar de mensen helpen mij ook.’ Juist die wederkerigheid geeft hem veel voldoening.

De voedselbank beperkt zich niet tot het uitdelen van levensmiddelen. Het ‘omkijken naar elkaar’ uit zich ook in andere dingen. ‘De sfeer hier is: altijd oog hebben voor mensen. Wanneer het met een cliënt niet zo goed gaat, doen we navraag.’

Het mag duidelijk zijn: vrijwilliger-zijn is voor Paul Combee veel meer dan het vullen van loze uren. ‘Dit werk geeft een enorme invulling aan mijn leven. Ik ben dankbaar en blij dat ik dit ook – of juist – in coronatijd kan doen. Het is werk dat ertoe doet. En ik wil dat doen zolang ik gezond blijf. Over mijn leeftijd denk ik niet te veel na.’ •



De Voedselbank is een organisatie die mensen in een financiële nood situatie een steuntje in de rug biedt en verspilling van voedsel wil tegengaan.

Iedere week worden er voedselpakketten gevuld met producten voor volwassenen en kinderen in Harderwijk, Ermelo en Putten. De Voedselbank heeft iedere week producten nodig, zoals brood, rijst, suiker, broodbeleg, alle soorten groenten en aardappels, melkproducten, enz.

Bedrijven en supermarkten doneren hun overschotten, scholen, kerken en organisaties verzamelen producten en zo bieden we met elkaar hulp aan gezinnen die in financiële nood verkeren.

Een voedselpakket krijg je niet zomaar. Iedereen die zich aanmeldt, krijgt bezoek van een vrijwilliger van ZorgDat om de financiële situatie te bespreken.

De Voedselbank werkt uitsluitend met vrijwilligers, die het voedsel ophalen, sorteren en wegzetten, klaarzetten en uitdelen. Vrijwilligers van ZorgDat gaan bij mensen op bezoek voor de intake. Voor de betaling van de dagelijkse kosten is de voedselbank afhankelijk van schenkingen en donaties.

Kerken, bedrijven en organisaties steunen de activiteiten van de voedselbank financieel.

 www.voedselbankharderwijk.nl

‘Mijn opa neemt mij altijd heel serieus’

Op een van de vele mooie zomerse dagen van 2022 ontmoet ik Lhyam Zantingh bij de Baanveger, een onderdeel van Welzijn Ermelo. Lhyam (2005) is geboren in Delft en opgegroeid in Rijswijk. Toen hij 9 was, nam zijn leven een ingrijpende wending: Lhyam ging wonen in een gezinsvervangend huis. Er volgden meer plekken en huizen tot hij eind 2020 verhuisde naar Groot Emaus orthopedagogisch behandelcentrum Ermelo. Nu voelt Lhyam de rust en op de goede weg naar een eigen fijn leven.

Met ouderen heeft Lhyam duidelijk een klik; zijn eigen opa, eigenaar van een recyclingbedrijf, is zijn grote voorbeeld. ‘Hij leert mij dat ieder mens keuzes kan maken, goede en slechte. Het fijne is dat mijn opa mij ook altijd heel serieus neemt. Je merkt dat hij veel levenservaring heeft. Als er iets met hem is voel ik mij heel kwetsbaar, al vind ik het wel moeilijk om mijn verdriet daarover – of over iets anders – te laten zien.’

Achteruitlopen

Een van de lessen die Lhyam geleerd heeft is deze: beslis niet óver mensen. ‘Vraag naar wat mensen zelf kunnen, dat is toch het minste wat je kunt doen. Ik heb al zo vaak gezien en gevoeld dat er anders verzet komt, mensen gaan achteruitlopen en worden nog ongelukkiger. Iedereen is verschillend; de een heeft anderen wensen en behoeftes dan de ander.’

Op een gegeven moment wilde Lhyam wat meer werkervaring opdoen. Samen met Groot Emaus

is hij toen gaan praten bij Welzijn Ermelo. Zo kwam hij met sociaal werker Chris in contact bij ontmoetingscentrum de Baanveger en helpt hij nu bij de bar en in de keuken assisteert hij bij het bereiden en opdienen van de warme maaltijd voor ouderen die komen eten. Chris is zijn vaste aanspreekpunt en geeft Lhyam duidelijkheid die hij nodig heeft in zijn klussen waardoor hij een geweldige stage ervaart van wederzijds respect door er oprecht te zijn voor elkaar. Een praatje maken, vragen hoe het gaat – daar is bij de Baanveger ruimte voor. Het is zo belangrijk om als mens gezien en gehoord te worden, dat doet iedereen goed. Lhyam kan dat beamen!

Zo kan het ook

Via ouderenadviseur Lianne kwam hij in contact met een 93-jarige dame. Vanwege toenemende geheugenproblemen woont ze nu bij ZNWV de IJsvogel een zorgcentrum op de afdeling ‘kleinschalig wonen’ (een wat vriendelijker benaming dan ‘gesloten afdeling’). Ooit was ze een zelfstandige,





‘Vraag naar wat mensen zelf kunnen’

onafhankelijke vrouw, die alleen woonde en regelde voor zichzelf een mooi en uiterst gezellig en fijn thuis.. Ze had afgelopen tien jaar de gewoonte om elke dag door weer en wind naar dorp te wandelen en daar haar ontbijt en lunch te nuttigen. Ze haalde haar boodschappen en 's avonds kookte ze haar aardappels, groente en vlees met een ijzeren discipline. Bij Welzijn Ouderen in haar vroegere dorp was ze jaren een bekende deelnemer bij het activiteitenprogramma. Dit deed ze om weekprogramma te hebben en onder de mensen te blijven. Contact met naaste burens was er middels een rode- en groene kaart op haar voorraam die duiden op feit dat ze sliep of wakker was. Het gaf haar en de burens een veilig gevoel daar ze op haar vrijheid gesteld was en niemand tot last wilde zijn.

Mevrouw haakte aan waar ze zelf nut van in zag en haakte af wanneer ze er geen zin in had. Haar man is jong overleden en zij bleef al op jonge leeftijd alleen over waardoor ze geleerd heeft

eigen boontjes te doppen.

Lisanne trof deze mevrouw bij een toevallige ontmoeting op ‘kleinschalig wonen’ . Lisanne herkende haar van jaren terug en stelde ze voor dat ze één keer per week zou kunnen komen eten in de Baangever, op loopafstand van het zorgcentrum. Dit bleek voor zorgsysteem wel wat voeten in aarde maar het is gelukt . Ouderenadviseur Lisanne is in gesprek gegaan met zorgteam en er kwam door goede afspraken tussen zorg en welzijn groen licht voor mevrouw. Hiermee verkreeg mevrouw de liefhebberij van gezellig buiten de deur eten terug.

Lhyam haalt haar op en brengt haar ook weer thuis. Iedere keer stelt hij zich voor en vraagt hij geduldig of ze zin heeft om mee te gaan. Nou, dát laat ze zich geen twee keer vragen! Samen gaan ze wandelend naar de Baanveger. ‘Soms zit ze alleen, heeft ze weinig contact met de mensen om haar heen – dan maakt ze een eenzame, beetje trieste indruk’, aldus Lhyam.

‘Maar gelukkig is het vaak anders. Dan heeft ze makkelijk aansluiting met anderen aan tafel en babbelt ze gezellig mee. Geweldig om te zien!’ Zoals het een attente ober betaamt, loopt hij tijdens het eten af en toe nog even bij haar langs om te vragen of alles naar wens is.

‘Het proberen waard’

Vanuit het zorgcentrum werd aangegeven dat deze dame een ‘lastige eter’ is. Nou, bij de Baanveger merken ze daar niets van; alles wat haar wordt voorgezet gaat schoon op! En na afloop zegt mevrouw dat ze een heerlijke tijd heeft gehad. Het geeft Lhyam veel voldoening dat hij haar mag meenemen – even de deur uit voor een ontmoeting met de buitenwereld. En zo is het bij de Baanveger toch weer naar buitengewoon maatschappelijk meedoen ... ‘Dit zou, ook voor mensen met dementie, toch veel meer gewoon moeten zijn. Het is in elk geval het proberen waard aldus betrokkenen.’ Lisanne is onder de indruk van Lhyam. Hij is

bescheiden en zorgvuldig, gunt deze mevrouw in haar laatste levensfase haar vrijheid en erkenning van haar wezen . Hij gaat er vol tegenaan om bezoekers van de Baanveger een ongedwongen en fijne dag met persoonlijke aandacht te geven. Zelfs als hij vrij van school en zeker in vakantietijd stelt hij zijn dienstbaarheid royaal ter beschikking.

Zo is er nog een alleenstaande dame met wie Lhyam goed contact mee heeft. Ook zij is vaste gast in de Baanveger. Ze loopt tegen de tachtig jaar, haar geheugen laat haar af en toe in de steek. Mevrouw eet slecht en maakt een eenzame indruk. Voor Lhyam een extra motivatie om een praatje met haar aan te knopen, bijvoorbeeld als ze samen buiten een sigaretje roken. Af en toe gaat hij bij haar op de thee. ‘Deze mevrouw heeft altijd wel iets te vertellen en is ook open over de moeilijke dingen die ze heeft meegemaakt. Daar kun je wat van leren. Hoe ga je met tegenslagen om? Het is nu eenmaal niet zo dat iedereen een huisje-boompje-beestje leven leidt...’ In die zin voelt Lhyam, die immers zelf ook een rugzak heeft, zich met haar verbonden. Toch is hij altijd op zoek naar het positieve. Want ieder mens, zo is zijn overtuiging, heeft veerkracht. De een wat meer dan de ander, dat wel.

Een mooie dag

Lhyam heeft een antenne ontwikkeld voor de gemoedstoestand van mensen. Zonder woorden voelt en ziet hij of het bij iemand wel of niet zo goed gaat. ‘Het gevoel is iets wat altijd blijft, ook bij dementie.’ Zijn stelregel is dan ook: laat zien dat er vertrouwen is, en doe je best dat niet te beschamen. ‘Ik gun deze mensen ook een mooie dag, het verbaast me soms hoeveel er over ouderen beslist wordt zonder dat het hen zelf wordt gevraagd. Ik zou zeggen: overleg met elkaar, kijk niet naar beperkingen maar naar mogelijkheden!’ •

‘Samen genieten van de lekkerste cappuccino’



‘Je kijkt als vrijwilliger niet op je horloge’

‘Als je bij iemand op bezoek bent, dan ben je er ook echt voor die persoon. Dan ga je dus niet op je horloge zitten kijken.’ Dat is Gijsje Brons (74) ten voeten uit. Namens de NPV doet ze al jaren vrijwilligerswerk, met hart en ziel. Ze heeft er slag van mensen ook in moeilijke (corona)tijden moed in te praten.

Het gesprek vindt plaats bij Gijsje thuis, in Ermelo. Ze woont in een nieuw huis bij haar dochter (dochter en haar gezin wonen voor, Gijsje en haar man achter). Een mooie plek met uitzicht op een stukje land waar een paar alpaca's grazen.

Gijsje groeide op in Putten, in de buurtschap Gerven. Ze heeft warme herinneringen aan haar jeugd in een groot boerengezin (tien kinderen) en genoot van het buitenleven, inclusief het harde werken en het vroege opstaan om de koeien te melken. In de avond deed ze de mulo, aangevuld met een akte handwerkonderwijs, want creatief bezigzijn was een van haar hobby's. Heel wat technieken heeft ze onder de knie gekregen. Korte tijd heeft ze gewerkt als handwerklerares, maar toen ze trouwde, stopte ze – zo ging dat destijds. Haar man was ook boer, en had daarnaast ook politieke ambities. Hij is een poosje wethouder geweest. Zodoende was er altijd veel aanloop – de daaruit voortvloeiende contacten zouden nog van pas komen.

Gijsje heeft zich dertig jaar ingezet, onder meer als voorzitter, voor de lokale afdeling

van Passage, een christelijk-maatschappelijke vrouwenbeweging. Ze is zich er altijd van bewust geweest dat, wil je bij de tijd blijven als organisatie, je je dient te vernieuwen en ook jongeren moet aantrekken.

En toen kwam het verzoek of ze voorzitter wilde worden van de NPV. De afkorting staat voor Nederlandse Patiëntenvereniging, maar die naam roept wel eens misverstanden op. De NPV is een christelijke organisatie die zich onder meer richt op vrijwillige thuishulp en het ondersteunen van mantelzorgers. Dat gebeurt vanuit plaatselijke afdelingen.

Half jaartje rust

Bij Gijsje was de NPV toen nog niet in beeld, maar nadat ze een jaar had meegedraaid durfde ze het aan om de voorzittershamer op te pakken. Toch kriebelde er iets, en met iets van jaloezie keek ze naar de vrijwilligers: zij deden tenslotte het echte, mooie werk. Gijsje speelde echter ook een cruciale rol: het was haar taak, vrijwilligers te werven. ‘Daar had ik al snel de slag van te pakken’, blikt ze terug. ‘Binnen de kortste keren wist ik het aantal naar de honderd te brengen. Hoe ik dat deed? Heel simpel: als ik hoorde



dat iemand met pensioen ging, wachtte ik een half jaartje om die persoon een beetje rust te gunnen. En dan nam ik contact op met de vraag of hij of zij vrijwilliger wilde worden. Omdat ik zelf ook vrijwilliger was, kon ik mensen er makkelijk van overtuigen dat het mooi en dankbaar werk is.'

Ze is inmiddels voorzitter af, maar doet nog wel vrijwilligerswerk voor de NPV. Met veel plezier. 'Ik hoop het te kunnen blijven doen, zolang het mij gegeven is. Het luisterend oor, dat is de waarde en kracht van het vrijwilligerswerk. Belangrijk is dat je niet op je horloge kijkt, maar dat je écht bij mensen kunt zijn.'

Lekker patatje

Een van haar hulpvragers is een alleenstaande

vrouw van 92. 'Ik rijd haar naar het ziekenhuis. De eerste keer dat ik bij haar kwam, was ze wat afwijzend. Zo van "kom je mij bekeren of zo?" Inmiddels hebben we een erg leuk contact en altijd als we uit het ziekenhuis komen, gaan we ergens een lekker patatje eten. Daar genieten we enorm van.'

Gijsje bezoekt ook een 89-jarige dame. Samen hebben ze alle koffietentjes in de omgeving afgestruind, steeds op zoek naar het lekkerste bakkie. 'Toen het restaurant met de beste cappuccino gevonden was, hebben we daar samen nog heel wat kopjes gedronken.' Niet iedereen heeft de mogelijkheid om zelf de deur uit te gaan. Daarom vindt Gijsje het heerlijk om bijvoorbeeld voor iemand een visje van de markt te halen. Ook in coronatijd bleef en blijft ze de mensen bezoeken. 'Soms ben je het enige

contact. Als je anderhalve meter afstand houdt is het goed te doen hoor, zeker buiten.'

Want in deze barre tijden hebben mensen wel behoefte aan iemand die ze moed inpraat. Eenzaamheid ligt immers op de loer. 'Ik herinner me een alleenstaande dame, zonder kinderen, met weinig familie. Ze had altijd een mooie baan gehad. Veel van haar leeftijdsgenoten waren weggefallen, ze was echt heel alleen.' Gijsje denkt met veel plezier terug aan het fijne contact met deze vrouw, aan haar wijsheid ook. 'Als vrijwilliger bouw je echt wat met mensen op in de loop van de jaren. Ook als mensen verhuisden naar een zorginstelling bleef ik hen bezoeken tot het einde. Geweldig om zo dat laatste stukje met mensen te mogen optrekken en het leven ook zo mee te mogen afsluiten.'

Nooit opdringen

Met enige regelmaat organiseert de NPV ook gezellige uitjes voor ouderen die weinig verzetjes hebben. Huisartsen en thuiszorgorganisaties hebben deze mensen in het vizier en melden hen aan voor deze uitstapjes. Uiteraard zijn ook de vrijwilligers hier volop bij betrokken. 'Prachtige dagen zijn dat!'

Het fijne van de NPV, aldus Gijsje, is dat deze organisatie werkt vanuit de breedte van de kerken, 'maar wij zijn er voor iedereen, ook voor mensen die niets (meer) met de kerk hebben. Openstaan voor andere religies is belangrijk, ieder mens doet ertoe. Dat voel ik ook vanuit een persoonlijk geloof.'

Soms kunnen we samen over het geloof praten en dat is mooi – maar ik zal zo'n gesprek nooit opdringen. Ik wacht af hoe de dingen op mijn pad komen en laat mij daar door verrassen. Dat zijn vaak de meest ongedwongen gesprekken.' •



De NPV-afdeling Ermelo biedt vrijwillige thuishulp aan iedereen die dat nodig heeft. Deze hulp is aanvullend op de professionele thuiszorg. Het is bedoeld als ondersteuning van zowel zorgvragers als mantelzorgers. De vrijwillige thuishulp van de afdeling Ermelo is een onderdeel van de NPV.

De NPV-Zorg voor het leven is een landelijke vereniging, die gevestigd is in Veenendaal. Het uitgangspunt van de NPV is: "Ieder mensenleven verdient bescherming, ongeacht de levensfase of de kwaliteit van het leven. Ongeboren of hoogbejaard, ziek of gezond, ieder mens mag er zijn!" De NPV biedt vanuit christelijk perspectief houvast en uitzicht in de zorg voor het leven, vooral voor hen die daarbij ondersteuning nodig hebben.

🌐 www.thuishulppnvermelo.nl



‘Heb je nog een adresje?’

Of hij nu een consulaat naar Moskou verhuist, of met een blinde dame over de hei wandelt – meneer Van Veen deed en doet alles met hart en ziel. ‘Ik ben graag bezig en veel onder de mensen.’

Dat verhuizen hoorde bij zijn werkzame leven, maar nu hij met pensioen is (in november 2022 wordt hij 80) lijken zijn dagen nog minstens zo gevuld als destijds. Wat opvalt is de variatie aan bezigheden. Van het rijden met de rolstoelbus tot tuinieren en hand- en spandiensten verrichten in de kringloopwinkel – het staat allemaal op zijn lange activiteitenlijst.

Meneer en mevrouw Van Veen wonen in Krimpen aan de Lek, maar in de zomermaanden zijn ze in en rond hun stacaravan in Ermelo te vinden. Geboren en getogen in Rotterdam, gaat Van Veen als 16-jarige jongen, nadat hij Mulo heeft gedaan, aan de slag bij scheepvaartonderneming Rotterdamsche Lloyd. ‘s Avonds zat hij in de schoolbanken. ‘Ik werkte op de administratie maar ging ook vaak naar de magazijnen en de loodsen om de schepen te zien.’

Na negen jaar verruilde hij de scheepvaart voor een baan bij een verhuisbedrijf. Ook daar begon hij op de administratie. Maar de mouwen letterlijk opstropen beviel hem ook prima. ‘Wanneer er grote verhuisklussen waren, ging ik mee. Zo heb ik geholpen bij de verhuizing van een medewerker van een consulaat naar Moskou en van personeel van een olieconcern naar Engeland– mooie klussen waren dat!’

Een kwart eeuw heeft hij met veel plezier in de verhuisbranche gewerkt, tot hij na een reorganisatie als gevolg van een fusie op straat kwam te staan. Verschrikkelijk, een ander woord heeft hij er niet voor. ‘Werkloos – wat moet ik nu? Die onzekerheid was slopend, ik keek in een zwart gat.’ Terugdenkend aan die moeilijke tijd in zijn leven kan hij nog steeds verbaasd zijn over hoe het gelopen is.

Hele verhalen

Toch ging hij niet bij de pakken neerzitten. Dat stilzitten niet de oplossing was, had hij snel in de gaten. En daarom begon hij zich her en der in te zetten als vrijwilliger. ‘Ik heb met ouderen gewandeld, mensen in de rolstoelbus gereden naar de dagbesteding, meldde me aan bij Vluchtelingenwerk en was actief in de kringloopwinkel.’

Het grote netwerk dat de heer Van Veen inmiddels had opgebouwd met zijn vrijwilligerswerk, betaalde zich uit. ‘Ik kwam met iemand in contact die me attendeerde op een vacature bij het ROC Rotterdam, om precies te zijn bij de afdeling handel en modevakopleiding. Daar heb ik een prachtige tijd gehad, ik ben er na mijn pensionering nog een jaar langer gebleven.’ Ook hier een



‘Vrijwilligerswerk is supergezond’

combinatie van werken op kantoor én in het veld. ‘Als er een excursie was naar Parijs of een werkbezoek aan Turkije ging ik vaak mee.’ Hij surveilleerde tijdens examens en fungeerde soms als vertrouwenspersoon van de leerlingen. ‘De afmeldingen liepen via mij en soms hoorde ik hele verhalen.’

Op zijn 67e stopte zijn dienstverband. Aan het prachtige afscheid bewaart Van Veen warme herinneringen. En de collage die zijn leerlingen voor hem hadden gemaakt, heeft nog altijd een ereplaats in zijn huis.

Harinkje halen

Inmiddels had het echtpaar een caravan gekocht in Ermelo. ‘Eerst brachten we er vooral de weekenden door, dat werd gaandeweg steeds verder uitgebreid.’ Van pakweg half april tot eind september zijn ze hier tegenwoordig vrijwel de hele week. Het is ook precies de periode dat er veel in de tuinen moet gebeuren. Als vrijwilliger helpt Van Veen ouderen bij het tuinonderhoud. Snoeien, onkruid wieden – het gebruikelijke werk. ‘Het liefste doe ik dat met de mensen samen. Zo heb ik lange tijd met een oudere heer de moestuin bijgehouden. Toen deze meer zorg nodig begon te krijgen deed ik samen met mijn vrouw ook wel eens een ander klusje.

Een harinkje halen, of wat eten brengen. Een ritje naar de dokter of het ziekenhuis. Daardoor ontstond een goede band, ook met zijn kinderen; we werden min of meer contactpersonen. Het was mooi om te zien dat deze oude heer zo lang mogelijk thuis kon wonen en genieten van zijn tuin. Sinds zijn overlijden missen we een vriend.’

Van Veen doet wel vier of vijf tuintjes in de week. ‘De verzoeken lopen via Welzijn Ermelo. Ze geven de aanvragen aan mij door en ik maak dan afspraken met de mensen.’ De dames en heren van Welzijn Ermelo proberen erop toe te zien dat het niet te dol wordt, maar zijn er inmiddels

aan gewend dat meneer Van Veen niet voor een kleintje vervaard is. Als hij zich telefonisch meldt, is dat vaak met de vraag: ‘Kan ik nog iets betekenen? Heb je nog een adresje?’ Op één zo’n adresje woonde een meneer ‘Met hem heb ik – hij in de rolstoel – om de twee weken een tijdlang gewandeld over de hei. Ook fijn om te doen.’

Marathon

Wie denkt dat hij in de wintermaanden rustig aan doet, heeft het mis. ‘Dan help ik mee in de kringloopwinkel in Krimpen aan den IJssel. Weer een heel ander contact met mensen, fijn is dat. Ik zou niet eenzaam kunnen zijn.’ Voor de broodnodige variatie is Van Veen ook een dag in de week beschikbaar voor het Zuid-Hollands Landschap. Ook daar moet genoeg gebeuren: wilgen knotten, riet snijden, fruitbomen snoeien. O ja, en raapzaad trekken in weilanden.

‘Vrijwilligerswerk is supergezond’, concludeert meneer Van Veen. ‘En zolang ik gezond blijf, ben ik graag onder de mensen.’ Om zijn goede conditie op peil te houden doet hij ook nog fanatiek aan hardlopen – twee tot drie keer per week. •

‘Wie wil er met mij een pannenkoek eten?’

Zomaar een vraag die bij Welzijn Ermelo binnen kan komen. Iemand die ouder wordt en daardoor steeds meer mensen om zich heen verliest/kwijtraakt. En iets simpels als samen een pannenkoek eten zo mist.

Hoe wil je je leven inrichten als je ouder wordt en wat heb je daarbij nodig. Hoe blijf je betrokken bij de samenleving en hoe hou je de regie over je eigen leven.

Welzijn Ermelo is er niet alleen voor mensen die iemand zoeken om een pannenkoek mee te eten, maar we zijn er voor iedereen die mee wil doen. Jong en oud, mensen die zelf een beetje steun zoeken, maar ook voor mensen die hun kracht in willen zetten voor anderen.

In deze brochure vertellen vijf mensen die zich vrijwillig inzetten in Ermelo hun verhaal. Wat voor hen belangrijk is in het vrijwilligerswerk,

hoe ze van betekenis zijn en wat het hen brengt. In al de interviews laten vrijwilligers zien hoe zij de verbindende schakel zijn tussen mensen. Ieder met de eigen levenservaring en aandacht voor de ander.

Geïnspireerd door de verhalen? We komen graag in contact om samen uit te zoeken welk vrijwilligerswerk er bij u/je past. Het Steunpunt Vrijwilligerswerk van Welzijn Ermelo heeft een uitgebreide vacaturebank die te vinden is op www.welzijnermelo.nl. Een persoonlijke afspraak maken kan ook.

We zijn te bereiken middels e-mail via het adres steunpuntvrijwilligerswerk@welzijnermelo.nl of telefonisch op (0341) 56 70 00. Via dit nummer kunt u ook de andere diensten van Welzijn Ermelo bereiken.



Hanneke Starre



Kim Straatman