

HoutenmetElkaar

Magazine over samen leven
in de gemeente Houten



**Hans
Spitsbaard**
Topbakker en mantelzorger

5 tips bij
Alzheimer
en dementie
voor mantelzorgers

„Ik werk,
acteer en sport
elke week”

Een rolstoel houdt Sharon
van Ingen niet tegen

**In actie tegen
somberheid**

‘van Houten&co’ denkt met je mee

**Buurzaam
in de Slag**

Samen naar een gezellige wijk

**In contact
met collega's**

Aan het werk met Basel Khalaf





Iedereen doet mee

Alstublieft! Een magazine vol verhalen van Houtenaren. Een mooi moment om aan de hand van deze persoonlijke verhalen dichtbij, stil te staan bij vragen die leven in de dagelijkse praktijk. Hoe voelt dat eigenlijk, om niet mee te kunnen doen in onze samenleving? Om beperkt te worden in je mogelijkheden? Als je de taal niet goed spreekt, in een rolstoel zit, je geheugen je in de steek laat of als je een dagje ouder bent?

U kunt meelezen vanuit het perspectief van Houtense inwoners die ons laten zien dat een verandering of beperking niet hoeft te betekenen dat je niet meer mee kunt doen. Het vraagt initiatief en af en toe wat aanpassings- en doorzettingsvermogen, dat wel. Deze inwoners kijken allemaal naar de mogelijkheden, wat kan wél.

‘Iedereen doet mee’, dat is het motto van de gemeente Houten. Maar voor sommige mensen is dat helemaal niet zo vanzelfsprekend. Voor mensen met een handicap of beperking bijvoorbeeld. Ook ouderen kunnen soms minder makkelijk mee in onze samenleving. Sinds 2016 is het internationaal verdrag over de rechten van personen met een handicap van kracht. Hierin staat dat mensen met een beperking net als andere mensen moeten kunnen genieten van alle mensenrechten en fundamentele vrijheden (dat heet ‘inclusie’). In Houten willen we dat ook. We proberen dan ook te kijken naar de mogelijkheden en waar nodig faciliteren en ondersteunen we.

Ik hoop u met dit magazine te kunnen laten zien hoe divers onze samenleving is. En natuurlijk welke mooie initiatieven er allemaal zijn binnen de gemeente Houten. Houten maken we met elkaar!

Hebben de verhalen u geïnspireerd en wilt u ook initiatief nemen? Dan juich ik dat van harte toe. Voor ondersteuning kunt u bij de gemeente terecht of bijvoorbeeld bij onze samenwerkingspartners, zoals ‘van Houten&co’.

Ik wens u veel leesplezier.

Jocko Rensen
Wethouder Welzijn & Volksgezondheid



8 Een huis vol mantelzorgers
Het hele gezin zorgt mee

10 Hans Spitsbaard
Over wonen met zijn oma



17 „Ik ben een doorzetter”
Sharon vertelt openhartig

26 Zelf naar school
Met een beetje hulp



COLOFON

Houten met elkaar is een magazine van de gemeente Houten. Alle rechten zijn voorbehouden.

Hoofredactie	Gemeente Houten Karelle Villerius Rudy van der Linden
Teksten	BladenMakers: Redmar Smit Wim de Jongste Hans van Lindenberg Heleen Roossien
Fotografie	Paul van der Klei Shutterstock Roland J Reinders - MAX Fotoburo Hoogteyling Gemeente Houten
Drukwerk	Habo Da Costa, Vianen
Concept, ontwerp & realisatie	BladenMakers, Houten

4	Basel en John bij Fort bij 't Hemeltje Vluchteling Basel tevreden in werkervaringsgroep
6	Buurzaam in de slag 'Drie gewone wijkbewoners' doen graag dingen samen
7	Shine Theater in de wijk
8	Mantelzorg in het gezin Hyper-impulsieve Juliëtte heeft 24/7 zorg nodig
10	De bakkende mantelzorger Hans Spitsbaard over zijn oma
11	Column Zal mij nóóit overkomen
12	Initiatieven in de buurt

14	Alles behalve bingo! Marja startte een eetclub
15	Eerste hulp bij psychische nood Een handzame cursus
16	Ik ben een doorzetter Sharon vertelt openhartig
18	In actie tegen somberheid samen op zoek naar de lichtpuntjes van het leven
20	Ondersteuning bij het ouder worden
21	De Uitdaging is er voor iedereen
22	Zelfstandig naar school is leuker
23	Aandacht en tips voor dementie

„Ik wil in contact komen met mensen”

Basel uit Syrië vond een werkplek in het Houtense groen

„Ik vind het hier prachtig!” Aan het woord is de goedlachse Basel Khalaf. Sinds 1 november heeft hij een werkervaringsplek bij projectgroep Het Brede Bos, wat onderdeel is van De Houtense Werktafel (meedoen naar vermogen in Houten). Samen met zijn begeleider John Snel en een aantal collega's werkt Basel in het groen rondom Fort bij 't Hemeltje; een fort dat stamt uit de negentiende eeuw.

Het Brede Bos is een project voor werkzoekenden die wegens uiteenlopende redenen moeite hebben een baan te vinden. Deelnemers kunnen werkervaring opdoen in de natuurgebieden van Staatsbosbeheer en worden opgeleid in werknemersvaardigheden en vakken. Tijdens hun werk worden ontmoetingen georganiseerd met potentiële werkgevers, wat kansen biedt om door te stromen naar een betaalde baan.

In 2014 is Basel vanuit Syrië naar Nederland gekomen, maar hij komt oorspronkelijk uit Palestina. „Omdat ik werkervaring wil opdoen, in contact wil komen met mensen en mijn Nederlands wil verbeteren, ben ik hier drie dagen gaan werken. Het is mooi werk. We zagen oude bomen om, zodat het fort duidelijker zichtbaar wordt.” John vult aan: „Vroeger moest een fort onzichtbaar zijn voor de buitenwereld, maar nu wil Staatsbosbeheer dat het

„Mijn collega's zijn mijn vrienden geworden”

zichtbaar wordt. Er is te lang geen onderhoud geweest, dus de natuur heeft zijn werk gedaan. Basel werkt met zijn collega's aan het herstel van het groen.”

Om negen uur start de werkdag voor de mannen. „Eerst drinken we koffie”, vertelt Basel. „Daarna beginnen we om half tien met werken.” „Het sociale aspect staat voorop”, legt John uit. „We praten altijd even na over de vorige dag, of over het weekend. Ik hoef daarna niet aan te geven dat ze aan de slag moeten. Basel, maar ook zijn collega's zijn stuk voor stuk harde werkers. Om half vier stuur ik ze weer naar huis, want ik wil dat de jongens voor het donker thuis zijn. Soms stoppen we ook eerder als het genoeg is geweest.”

Basel werkt hard, maar John vindt dat niet het allerbelangrijkste. „Werkritme krijgen is belangrijker dan de werkzaamheden. Door dit werk zijn de jongens sociaal bezig. Ze leren wat collega's

zijn en verantwoordelijkheid dragen. Ook zitten ze niet thuis op de bank te hangen, maar ze maken zich nuttig. Uiteindelijk hoop ik dat ze kunnen doorstromen naar vast werk.”

De sfeer op de werkvloer is goed en Basel heeft een goede band met John. „Hij is geen baas die zegt wat je moet doen. Hier werken we echt samen. John doet hetzelfde werk als ik. Als ik iets niet snap, legt hij het uit. Ik werk hier nog maar kort, dus moet nog veel ontdekken, maar het voelt vertrouwd. Ik kan altijd bij John terecht. Mijn collega's zijn mijn vrienden geworden. We fietsen samen naar het werk. Het voelt bijna als broers.” „Met één gezamenlijke vader”, grapt John. „Ze noemen me ook weleens gekscherend baas, maar we staan op gelijke voet. Ik ben gewoon John voor ze.”

Basel leert veel van John: „Over de bomen en de Nederlandse taal.” Maar John leert op zijn beurt ook weer van Basel „Ik heb geleerd dat achter elke vluchteling een individu zit met een verhaal. Daar ben ik in geïnteresseerd. We hebben veel gesprekken over politiek, geloof en culturele verschillen. Ondertussen werken we en maken we plezier. Dat vind ik het belangrijkste!”

Fotografie: Paul van der Klei

Tekst: Redmar Smit

Fort bij 't Hemeltje





Fotografie: Paul van der Klei

Tekst: Wim de Jongste

Gezelligheid brengen in De Slag

Margaret Paige, Ineke Westendorp en Nora Bakker willen niets liever dan een actieve, gezellige wijk zijn. Daarom zijn ze 'Buurzaam in de Slag' gestart. „Wij zijn drie gewone wijkbewoners die elkaar min of meer toevallig hebben leren kennen. Het dorpsidee van samen dingen doen en er zijn voor elkaar, daar gaat het ons om”, vertellen ze.

Margaret stelt gezelligheid in de wijk op prijs. „Elkaar ontmoeten, leuke dingen doen, al is het 'maar' samen koffiedrinken. Regelmatig nemen we met zo'n acht tot twaalf wijkbewoners als het ware even de week door onder het genot van een bakkie. We hebben ook een groepsapp met zo'n twintig wijkbewoners die in wisselende samenstelling heerlijk gaan wandelen. Op die manier proberen we met elkaar de samenhang in de wijk te bevorderen.

Een eigen onderkomen is onze droom. „Er leven nog veel meer ideeën”, stelt Ineke. „Toen we flyers rondbrachten, opperden mensen bijvoorbeeld om een

„Het dorpsidee van samen dingen doen”

gezellige barbecue te organiseren. Dat zou toch schitterend zijn? We helpen elkaar bijvoorbeeld bij het instellen van

de mobiele telefoon, het vervoer naar een zorgverlener, een boodschap doen en het corrigeren van anderstalige teksten.” Nora vult aan: „Je kunt elkaar soms echt nodig hebben. Iedereen kan wat bijdragen, wanneer je hulp wilt of juist iets wilt organiseren. Als wij ervan weten, kunnen we misschien nét even dat extra zetje geven.”

Boven
V.l.n.r. Margaret,
Ineke en Nora
lopen in de Slag.

Contact opnemen?
Buurzaam in De slag
buurzaamindeslag@gmail.com
Of kijk op Facebook.

Tekst: Redmar Smit

Fotografie: Shine Houten

Shine, theater in de wijk

Mensen door middel van theater betrekken bij de maatschappij, kan dat? Dat is voor de enthousiastelingen van Shine Houten geen vraag. Het jongerencentrum voor podiumkunsten organiseert diverse activiteiten met het doel jongeren uit te dagen hun talenten te ontwikkelen. Coördinator Judith Haring: „We willen niets liever dan dat jongeren gezien worden en een veilige plek hebben waar ze zich kunnen ontwikkelen.” Shine Houten doet dit door theater-, zang- en danslessen te geven, maar voor ieder ander talent is ook ruimte. Judith: „We zoeken dan graag naar iemand die de jongere daarbij kan ondersteunen.” Alle talenten worden gebruikt om ieder jaar een theatervoorstelling te presenteren. De jongeren schrijven zelf het script en

„Alle talenten worden gebruikt”

werken vol passie aan de productie. „Prachtig om ze te zien opbloeien”, vertelt Judith enthousiast. Daarnaast wordt er ieder jaar een wijkmusical gemaakt. „We stappen op de fiets en gaan naar een bepaalde wijk en vragen of de bewoners – jong en oud – willen meewerken aan de wijk-musical. „Zo willen we de buurt mooier maken en verbindingen met elkaar maken.”

Shine Houten doet nog meer.
Shine Houten - 06 263 404 16
De slinger 2, Houten
www.shine-houten.nl

Een huis vol mantelzorgers

De zevenjarige hyper-impulsieve Juliëtte was ooit een 'gezonde' baby, maar na de baby-inentingen begon haar progressieve autisme. Dat zette een dikke streep door het 'normale' leven van haar en dat van haar ouders. Vader en mantelzorger Caspar: „Onze zorg voor haar is 24/7. Zwaar? Ja, ongelofelijk. Maar wow, wat brengt zij ons veel liefde en vrolijkheid, en wat kunnen wij veel van haar leren!”

V.l.n.r.
Aaron,
Mignette,
Juliëtte,
Laurens,
Caspar.

Fotografie: Paul van der Klei

Tekst: Wim de Jongste

Het liefst zouden Caspar en Mignette hun dochter Juliëtte altijd thuis hebben. Dat gaat echter niet meer. Ze kan geen moment alleen zijn en vlucht graag weg. Ze praat, maar voert nauwelijks een gesprek. Ze vraagt alleen iets als ze bijvoorbeeld eten of drinken wil, of als ze een vraag heeft over haar iPad. Haar wereld is die van Dora the Explorer, een tekenfilm waarin zij zichzelf heeft opgenomen. 's Nachts slaapt ze in een bedbox. Als ze 's morgens tussen zes en half zeven wakker wordt, móet er iets gebeuren: dan is ze niet meer (stil) te houden. Wie iets aan haar vraagt, krijgt meestal geen antwoord. Juliëtte heeft de zorgindicatie 'VG07', waardoor ze niet leerplichtig is en in aanmerking komt voor volledige zorg buitenshuis.

Caspar: „Ons kind zó vroeg loslaten, gaat tegen al onze oudergevoelens in. Juliëtte gaat vijf dagen per week naar een dagbehandeling in het Robertshuis en leert daar bepaalde vaardigheden. Ze logeert regelmatig in een logeerhuis van Reinaerde. Soms mag ze naar een logeergezin via zorgaanbieder Amerpoort. We kunnen ook een beroep doen op hulpverleners vanuit het persoonsgebonden budget.” Opa en oma wonen op steenworpafstand. Caspar: „Juliëtte wordt sneller en oma en opa trager. Dat merk je, hoe lief ze ook zijn. Oppassen wordt zwaar. Het

blijft moeilijk om iemand te vinden die het zomaar even van ons kan overnemen. Als ouders voel je je bezwaard om iemand daarmee te belasten.”

De andere twee kinderen, Aaron (12) en Laurens (10), staan het gezin als jonge mantelzorgers bij. „Zij vormen onze extra ogen en oren, ze zijn haar buddy's. Ze letten ook voortdurend op haar en ondernemen van alles met haar. Toch moeten wij hen ook beschermen. Als Ju-

„Ons kind zó vroeg loslaten, gaat tegen al onze oudergevoelens in”

liëtte een weekend weg is, gaan we er juist met hen actief op uit. We hadden voor onze jongens een zorgeloze jeugd gewenst, maar dat lukt niet helemaal. Gelukkig zijn ze sociaal en zorgzaam.”

Kunnen ze als ouders nog wel positief zijn? Caspar: „O, zeker. Het feit dat ze ons de spiegel van 'zonder oordeel zijn' voorhoudt, is geweldig. Ze is zo authentiek! Ze maakt ook iedere keer weer verbinding, wanneer wij het er in dat geval bij zouden laten zitten. Ze is niet afhankelijk van het oordeel van anderen: daar staat ze boven. Daar ben ik soms jaloers op!”

„De verbondenheid met mijn oma is onvoorwaardelijk”

Hans Spitsbaard over de zorg voor familieleden

Hij werd landelijk bekend als de winnaar van Heel Holland Bakt 2017. Minder bekend is dat Hans Spitsbaard een van de vele mantelzorgers van Houten is met een bijzondere woonsituatie.

Fotografie: Roland J Reinders - MAX

Tekst: Hans van Lindenberg

Toen zijn studietijd begon, trok de 21-jarige topbakker in bij zijn oma. Dat was handig! De reistijd naar Den Bosch waar hij studeert, was daardoor beperkt. Hij had alle ruimte om te studeren én hij kon helpen in de huishouding. Een echte win-winsituatie dus!

Hans geeft in een gesprek met wethouder Jocko Rensen aan dat hij denkt dat het (maatschappelijk) goed is wanneer familie elkaar helpt, bijvoorbeeld in de huishouding. „Ik denk dat veel ouderen het nog zelf willen doen. Dat merk ik ook bij mijn oma. Bij de zwaardere taken heeft ze wat ondersteuning nodig. Die kan ik haar bieden.” Volgens Hans is zijn verbondenheid met zijn familie, in dit geval zijn oma, onvoorwaardelijk. Hij helpt zolang dat nodig is. Gemeenten zouden er goed aan doen om heel specifiek te kijken waar zij kunnen bijspringen, in plaats van alles direct over te nemen. En wanneer Nederlandse gemeentes campagne zouden voeren over mantelzorg, hoopt hij dat ze vooral de familie aanspreken om dit op zich te nemen. „Ik denk dat dit heel belangrijk is.”

In het gesprek noemt Hans bovendien dat er bij woonsituaties, zoals die van zijn oma en hem, sprake kan zijn van wederkerigheid. De bakker vindt het fijn dat ze elkaar kunnen helpen: „Mijn oma

proeft veel van mijn baksels. Gelukkig vindt ze die nog steeds lekker. Ze is ook heel kritisch, dus als ze het niet lekker vindt, krijg ik het ook te horen.” Hans geeft aan dat dit belangrijk voor hem was tijdens de landelijk bakwedstrijd. „Je kunt niet beter worden als je geen kritische feedback krijgt.”

In de finale van de bakwedstrijd gaf Hans' 81-jarige oma aan dat ze tijdens de

„Ik denk dat veel ouderen het nog zelf willen doen”

opname veel burens wekenlang blij heeft gemaakt met de baksels van Hans. Er was meer dan genoeg om uit te delen. Het versterken van het onderlinge contact in de buurt was dus een mooie bijkomstigheid van de bakwedstrijd. Zo sterk dat de gemeente Houten er door werd geïnspireerd. Wethouder Jocko Rensen vertelt erover: „We besloten een appeltaartwedstrijd te organiseren voor werknemers van de gemeente en alle inzendingen te delen met onze burens. Ontzettend leuk wanneer inwoners ons of elkaar inspireren! Ik heb dan ook veel positieve reacties op het initiatief ontvangen. Hans nam plaats als jurylid om de prijs voor de allerbeste appeltaart van de gemeente Houten uit te reiken!”



Wedstrijd
De bakkunsten van Hans inspireerden tot een Houtense appeltaartwedstrijd.

Zal mij nóóit overkomen!

Tekst: Heleen Roossien

Een goede opleiding, veel werkervaring en bovendien een prima motivatie. Meer is er toch niet nodig om opnieuw een passende baan te vinden? Laat ik u dan uit de droom helpen; een achterstand op de arbeidsmarkt opbouwen is écht zo gebeurd. Ik durf zelfs te stellen dat het iedereen die nu van school komt een keer gaat overkomen.

In dit soort gevallen wil de gemeente graag ondersteuning bieden. Het beleid hiervoor kan niet gemaakt worden vanuit het gemeentehuis. Daarom startte de gemeente Houten de dialoogtafel. Daaraan vinden gesprekken plaats met werkzoekenden om zo te ontdekken wat zij nodig hebben om werk te vinden. Samen met wethouder Kees van Daalen mocht ik diverse keren aanschuiven. De verhalen raakten ons. Het deed ons opnieuw beseffen hoe gemakkelijk je een achterstand oploopt. Een paar jaar thuis bij de kinderen blijven, een burn-out of technische specialisatie

„De verhalen raakten ons”

op de werkvloer is vaak al voldoende om niet zomaar nieuw werk te kunnen vinden. Mij hoor je niet meer zeggen dat werkloosheid mij nooit zal overkomen. Ook leerde ik hoe ingewikkeld, onhandig of onduidelijk veel goedbedoelde overheidsregels kunnen zijn. Daar moeten we wat mee! Soms is goed uitleggen voldoende, in andere gevallen moeten we terug naar de vergadertafel. Als u wilt meepraten of wilt dat we met onze tafel langskomen om in gesprek te gaan, dan kunt u altijd contact met ons opnemen. Mail me gerust op info@houtensewerktafel.nl.

Heleen Roossien - 06 225 625 12
Programmamanager - Houtense Werktafel
www.houtensewerktafel.nl

Initiatieven in de buurt

1. AxelHof

Stichting AxelHof wil een thuis geven aan een groep (jong) volwassen mensen met een beperking. Zij wil de zorg, de opvoeding en de ontwikkeling op zich nemen, in samenwerking met en aanvullend op wat ouders, curatoren of andere direct betrokken verzorgers willen en kunnen doen. Dit betekent: een veilige woonomgeving met alle benodigde faciliteiten en een bij het individu passende verzorging.

2. Thuisafgehaald in Houten

Thuisafgehaald laat buurtgenoten samenkomen om te genieten van goed en lekker eten. In Houten bestaat Thuisafgehaald ook. Deel je maaltijden met buurtgenoten. Je geniet van elkaars kookkunsten én je leert gelijk je buren kennen! Speciaal voor mensen die tijdelijk wat extra hulp kunnen gebruiken (of willen geven) rond het avondeten is er daarnaast bijzonder Thuisafgehaald. Zo kan er in tijden van ziekte toch wat lekkers op tafel staan.

3. De Ferme Berm

De Ferme Berm wil, met name voor ouderen, oog en oor zijn: verbinding zoeken, elkaar vinden en helpen. Inmiddels zijn er in De Berm per straat contactpersonen die je kunt bellen als je hulp nodig hebt. Zij koppelen vraag en aanbod en kunnen doorverwijzen naar professionals.

4. De Wakkere Akker

De Wakkere Akker is een burgerinitiatief waarbij zoveel mogelijk belangstellende bewoners uit de Akkers bekijken wat zij met en voor elkaar, vooral ook voor de senioren onder hen, kunnen betekenen. Hun doel: passende en praktische oplossingen bieden vanuit het motto 'contact geeft energie'.

5. Taalhuis Houten

Best lastig, als je moeite hebt met lezen en schrijven. Solliciteren, een bijsluiter lezen of het voorlezen aan je kinderen kan daardoor een grote opgave worden. Taalhuis Houten is er voor die mensen. Op een gemakkelijke manier kunnen Houtenaren hulp geven of ontvangen rondom taal. Ook mensen die het werken met computers lastig vinden (of daarbij willen helpen) kunnen hier terecht. Kijk voor meer informatie op www.bibliotheeklekijsel.nl/taalhuis

10. Josje's Kracht

Josje's Kracht is een coachings- en adviesbureau voor mensen die (op)groeien met een beperking. Als coach richt Josje zich op kinderen, jongeren, volwassenen en hun ouders. Daarnaast adviseert zij alle betrokken professionals. Het is haar doel dat kinderen, jongeren en volwassenen met een lichamelijke of sociale beperking alles uit zichzelf halen en meedoen met alle belangrijke en leuke dingen in het leven.

9. Krachtfabriek

De Krachtfabriek is er voor iedereen die op zoek is naar werk of een betekenisvolle dagbesteding. Iedereen kan daar zijn of haar talent en vaardigheden delen met de ander en misschien zelfs (her)ontdekken. Omdat alle deelnemers dit doen, kunnen ze elkaar helpen en inspireren. Zo kun je bijvoorbeeld iemand helpen met de belastingaangifte en zelf hulp ontvangen bij het klussen. Dat geeft vertrouwen! Meer informatie op www.dekrachtfabriek.nu

8. HSSV

De Houtense Stichting Samen Verder (HSSV) organiseert sport- en spelactiviteiten voor mensen met een verstandelijke beperking. Iedereen met een verstandelijke beperking kan op zijn niveau en tempo deelnemen aan deze activiteiten. Er zijn twee vaste activiteiten in de week. Op maandagavond wordt er gesport in gymzaal Klavertje Vier en op zaterdagmorgen is er zwemmen in zwembad De Wetering.

7. Booghkring

Booghkring is een voorziening voor hogeropgeleiden met hersenletsel (NAH). Deze mensen, die voordat ze het letsel hadden een hoge(re) functie bekleedden of hoger opgeleid zijn, ervaren vaak moeilijker aansluiting bij het reguliere aanbod voor behandeling van mensen met hersenletsel. Bij Booghkring vinden ze intellectuele uitdagingen, maar in een aangepaste, prikkelarme omgeving. Op een vaste avond in de maand wordt een thema behandeld en wordt er gezamenlijk gegeten.

6. Het WERELDHUIS

Het WERELDHUIS is een initiatief van de gezamenlijke kerken van Houten. Het wil een ontmoetingsplek zijn voor alle inwoners. De belangrijkste opdracht die zij zichzelf hebben gesteld, is het voorkomen van (gevoel van) eenzaamheid. Het WERELDHUIS wil een open huis bieden aan wie behoefte heeft aan contact.

Alles behalve bingo!

Marja startte een eetclub op voor hogeropgeleiden met hersenletsel

De Houtense Eetkring van Boogh, een kring voor hogeropgeleide mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH), lijkt aan te slaan. „Mijn man komt er na een maaltijd en een interessante lezing in ieder geval positief vandaan. Dat heeft ook op zijn omgeving een positief effect”, aldus Marja van Helden.

Fotografie: Paul van der Klei

Tekst: Wim de Jongste

Marja's man werkte als beleidsmedewerker bij Zorgverzekeraars Nederland toen hij op zijn 46^e een ingrijpende beroerte kreeg. Hij raakte in coma; men vreesde voor zijn leven. Toch krabbelde hij op, maar moest lang revalideren. Nu kan hij bijna alles weer. Alleen zijn kortetermijngeheugen is erg slecht en inzicht en overzicht blijven moeilijk. Dat heeft grote impact op het dagelijkse leven.

Marja: „De conclusie aan het einde van de revalidatie was aanvankelijk begeleid wonen. Als gezin wilden we hem thuis hebben en namen het op ons om hem voortdurend met van alles en nog wat te triggeren. Achteraf zeggen we weleens: 'Wat heeft hij veel opnieuw moeten leren.' Goede dagbesteding was moeilijk te vinden, maar wel noodzakelijk. Marja en haar man kregen het voor elkaar dat hij op een houtwerkplaats kon komen, waar hij nu onder begeleiding meubels maakt. Marja: „Plezier in het werk kwam langzaam weer terug. Buitenstaanders begrijpen vaak niet dat iemand die ogenschijnlijk normaal functioneert, toch voortdurend hulp nodig heeft. Als je bijna alles vergeet, is het moeilijk sociale contacten te onderhou-

den, gesprekken te voeren en afspraken te maken.”

Marja klopte aan bij de gemeente: die is immers belast met de ondersteuning van mantelzorgers. „Daar keek men best even vreemd op, want deze categorie mensen was nog niet zo in beeld.” Ze vroeg naar de mogelijkheden van een eetkring voor hoogopgeleide mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Dergelijke kringen waren er wel in buurgemeenten. Mijn man wordt niet uitgedaagd door een middagje kaarten of een avondje bingo, wel door een lezing of een boekbespreking. Uiteindelijk hebben de gesprekken erin geresulteerd dat er ook in Houten een eetkring is van Boogh. Zo'n tien mensen maken er gebruik van. s' Middags bereidt de kookgroep van Boogh de maaltijd voor, en daarna geniet de NAH-groep van mijn man ervan. Na het eten volgt een lezing van bijvoorbeeld de Historische Kring Houten, of er komt iemand een boekbespreking geven. Het feit dat ieder op zijn eigen wijze beperkingen heeft door hersenletsel geeft herkenning en schept een onderlinge band. Ik moet zeggen: dat geeft moed en heeft wel zijn weer-slag op hemzelf en op de omgeving!”

Meer weten?

Booghkring
085 400 147 95
booghkring@boogh.nl
www.boogh.nl

Eerste hulp bij psychische nood

Fotografie: Paul van der Klei

Tekst: Wim de Jongste

Het kan zomaar gebeuren; iemand op straat of op je werk krijgt een paniekaanval of een psychose. Wat kun je in zo'n heftige situatie het beste doen? Om daar handvatten voor te krijgen, is er in Houten de cursus Mental Health First Aid, een soort eerste hulp bij psychische nood. Beleidsmedewerker Christine van Bommel vertelt er meer over.

Mensen in psychisch moeilijke omstandigheden op de juiste manier benaderen, vraagt om de juiste kennis en vaardigheden. Medewerkers van de gemeente en politie, wijkvertegenwoordigers en woonconsulenten kunnen hierover meepraten. Zij kennen allemaal wel situaties waarin

neer er sprake is van een paniekaanval of een psychose”, aldus Christine.

„Als woonconsulente heb ik veel in deze cursus geleerd”, stelt Wilma Bongers van Viveste. „Ik kom bij mensen thuis, ben vaak in de wijk en zie dan veel. Het is goed dat we niet direct ons oordeel klaar hebben. Luisteren, signaleren, herkennen, hulp inschakelen, maar ook zorg dragen voor de omgeving en omwonenden is belangrijk. Verbinden en samenwerken in het netwerk is dan van groot belang. Op die manier kunnen we gezamenlijk de leefbaarheid in de wijk verbeteren.”

„Het helpt enorm als de agent of buurvrouw passend reageert”

het fijn zou zijn geweest als zij beter wisten wat zij moesten doen bij mensen met psychische problemen. „Iedereen wil graag goed geholpen worden als er iets naars gebeurt. Bij een fysieke gebeurtenis zijn we blij met EHBO'ers in de buurt. Maar we willen ook graag 'eerste hulp' bij onverwachte of veranderende psychische gebeurtenissen. Dan helpt het enorm als de agent of buurvrouw passend reageert, ook wan-

Geïnteresseerd?

In 2018 zal er zeker een volgende cursus worden georganiseerd, waarschijnlijk juist voor vrijwilligers. Houd de informatie op gemeentepagina en gemeente-rubriek in 't Groentje in de gaten of kijk op www.mhfa.nl

„Ik ben een doorzetter”

Ze brak op haar tiende haar been en zit sindsdien in een rolstoel. Maar zowel in het hockeyveld als daarbuiten laat Sharon van Ingen (24) zich niet uit het veld slaan. „Ik heb af en toe heus wel een dip, maar naast mijn werk acteer ik soms en sport ik elke week! En: ik sta wel op eigen benen!”

Sharon is ondanks haar beperking erg sportief en vaak op het hockeyveld te vinden.

Fotografie: Paul van der Klei

Tekst: Wim de Jongste

Wat Sharon precies aan haar been mankeert, weet niemand, ook de dokters niet. „Het been was voor mijn tiende jaar al wel iets korter, maar dat ik er na de breuk niet meer mee kon lopen, is voor iedereen een raadsel, zelfs na verschillende onderzoeken. Ik ben de enige op de wereld met zoiets”, vertelt ze openhartig.

De puberjaren die volgden, waren niet de makkelijkste jaren voor Sharon. „Het is nog steeds niet leuk. Ik merk dat het contacten leggen met leeftijdgenoten lastig is. Er valt vaker een stilte, dat was ook bij een van mijn werkkringen zo. Ze weten er niet zo goed raad mee. Ook zijn mijn vriendinnen wat ouder. Maar, niet geklaagd hoor! Ik kom inmiddels overall. Ik heb een ‘speedy’ (elektrische aandrijving) aan mijn rolstoel. Dit automaatje verbind ik aan mijn rolstoel en daarmee rijd ik heel wat af! Gelukkig heb ik sinds enige tijd een orthese (een ‘brace’ die mijn been ondersteunt) zodat ik een paar stapjes kan lopen”, aldus Sharon.

Wonen doet ze nu nog begeleid. „Voor mijn achttiende heb ik wat op internet gezocht en vond deze woonvorm die goed bij me past. Mijn vader en stiefmams hebben toen nog veel voor me geregeld. Ik wil graag volledig zelfstandig wonen, zodat ik écht op eigen benen kan staan. Ik wil laten zien dat een rolstoelgebruiker helemaal niet zielig hoeft te zijn”, vertelt ze.

Dat laatste toont Sharon ook in haar bezigheden. „Ik werk op een Mytyl-school met kleuters met een beperking en daarnaast ook in de buitenschoolse opvang met gezonde kindjes. Dat laatste gaat nu na zes jaar prima, maar in het begin waren er wel kinderen die me eng vonden in de rolstoel en huilden als ze me zagen. Dat deed natuurlijk ook iets met mij. Toch ben ik een doorzetter. Elke week doe ik aan zwemtraining voor mensen met een beperking, en ik doe ook mee aan het rolstoelhockeyen.

„Ik wil laten zien dat een rolstoelgebruiker helemaal niet zielig hoeft te zijn”

Toen de Stichting Gehandicapten een theaterstuk wilde uitvoeren vanwege het tienjarig bestaan, vroegen ze aan mij of ik de hoofdrol wilde spelen. In dit stuk kwam duidelijk naar voren waar wij allemaal tegenaan lopen met onze beperkingen. De dingen die ik doe, geven mij veel positieve energie. Natuurlijk zit ik er ook wel eens doorheen. Ik wil graag langer zijn, meedoen met alles en mezelf soms nog meer accepteren. Ik hoop ooit een vriend te krijgen en daar het leven mee te delen. Toch zeg ik het tegen iedereen die in mijn omstandigheden verkeert: ‘Ga nooit als een zombie thuis zitten!’”

In actie tegen somberheid

Een zinvolle invulling van je dag en een bruisend privéleven; veel mensen genieten daarvan. Maar wat als je leven anders loopt? Door verschillende redenen kunnen mensen zich min of meer geïsoleerd voelen van het sociale leven. Dat komt hun welzijn vaak niet ten goede.

Fotografie: Paul van der Klei

Tekst: Redmar Smit

De consultants Welzijn van 'van Houten&co' - Daphne, Sanne en Yves - ondersteunen Houtenaren en kunnen met hen op zoek gaan naar een goede invulling van hun leven. Veel mensen komen bij 'van Houten&co' na een tip van bijvoorbeeld de huisarts of psycholoog. De consultants en doorverwijzers zien het werk van de welzijnsorganisatie als een waardevolle aanvulling op het leven van mensen. „Soms is het zo dat psychologische of medische hulp nog niet de volledige oplossing biedt”, legt Daphne uit. „Soms is een

„Als iemand er zelf niet meer uitkomt, denken we graag mee”

kleine verandering, zoals bijvoorbeeld het ondernemen van een activiteit, in het leven van de persoon al voldoende om weer zin in het leven te krijgen. Als iemand er zelf niet meer uitkomt, denken we graag mee.”

Praktisch

Sanne vult aan: „Doordat wij goed weten wat er allemaal in Houten te doen is en hierover kunnen adviseren, kunnen wij bijvoorbeeld een aanvulling zijn op gesprekken die

iemand heeft bij de psycholoog. Daarnaast kunnen we een eerste keer mee naar een activiteit. We gaan concreet en praktisch aan de slag. Ons doel is om mensen op de plek te krijgen waar hun leven weer leuk wordt. Er zijn veel mensen die eenzaam of somber zijn, ook jongeren. Het is niet raar om hulp te vragen; iedereen kan bij ons met een hulpvraag terecht. Het kost je niets en je zit nergens aan vast.”

Er ontstaan mooie initiatieven waar de consultants trots op zijn. Zo kwamen er steeds meer signalen dat twintigers en dertigers in Houten graag sociale contacten wilden opdoen, maar niet wisten waar. „Deze mensen hebben we samengebracht”, vertelt Daphne. „Nu is er dus een groep die samen activiteiten onderneemt.”

Nieuwe invulling

Het project Welzijn voor Elkaar is er niet alleen voor mensen die eenzaam of somber zijn. Sanne: „Bij ons komen ook mensen die op zoek zijn naar een nieuwe, leuke invulling van hun leven. Ze zijn bijvoorbeeld gestopt met werken en zoeken een passende invulling van een dag. Weer een ander heeft de behoefte om iets bij te dragen aan de samenleving. Kortom, als je iets zinnigs wilt doen met je leven, ben je bij ons aan het juiste adres.”

Meer informatie?

'van Houten&co'
030 700 1500
vrijwilligershouten@
vanhoutenenco.nl
www.vanhoutenenco.nl

„Er zijn veel mensen
die eenzaam zijn, ook
jongeren”



V.l.n.r.
Sanne, Yves
en Daphne.
Welzijns-
consultanten
van 'van
Houten&co'.

Ondersteuning bij het ouder worden

Fotografie: Shutterstock

Tekst: Redmar Smit

Misschien herkent u het wel: u wordt ouder of wordt getroffen door een chronische ziekte, waardoor het vaak lastiger wordt om volop mee te draaien in de samenleving. Eenzaamheid en machteloosheid kunnen een logisch gevolg zijn. 'Van Houten&co' ziet om naar deze mensen door ze te bezoeken en ze te ondersteunen waar nodig.

Een van de manieren waarop de welzijnsorganisatie dit doet, is de bezoekdienst. De doelgroep is 55-plussers met een chronische ziekte en hun mantelzorgers. Ook dementie valt daaronder. Een van de vrijwilligers komt op visite of onderneemt een activiteit. Het mooie aan deze bezoekdienst is dat de mantelzorgers even ontlast kunnen worden. Er wordt specifiek gekeken naar de behoeften en wensen en welke hulpmiddelen eventueel nodig zijn om dit te realiseren.

Aan zelfstandig wonende 75-plussers is ook gedacht. Voor hen is er eenmalig

een preventief huisbezoek. Het doel hiervan is deze doelgroep te informeren over voorzieningen op het gebied

„Een van de vrijwilligers komt op visite of onderneemt een activiteit”

van wonen, zorg en welzijn. Ouderen kunnen aangeven waar ze tegenaan lopen en de welzijnsconsulent kijkt welke mogelijkheden er zijn om ze te ondersteunen. Ouderen krijgen vanzelf bericht.

Meer informatie?

'van Houten&co'
030 700 1521
Onderdoor 160, Houten
www.vanhoutenenco.nl

„Je bent niet alleen!”

De Uitdaging biedt ruimte voor ontmoeting voor mensen met psychische moeilijkheden

Een ontmoetingsplek voor mensen met gelijke ervaringen op psychisch en verslavingsgebied: dat is De Uitdaging. Tijdens de inloopuren kunnen Houtenaren in contact komen met gelijkgestemden (peers) die in een psychisch herstelproces zitten of zaten. Trajectleider Maud Goossensen vertelt erover.

Fotografie: Paul van der Klei

Tekst: Redmar Smit

De vraag voor een 'inspiratie-huis' kwam van de gemeente. Ze wenste een plek waar mensen met psychische uitdagingen zich kunnen ontwikkelen en elkaar kunnen ontmoeten. „Het idee is gebaseerd op peersupport”, vertelt Maud. „Dat betekent het uitwisselen van ervaringen met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt of meemaken. Vaak voelen mensen zich alleen, maar

iets moet doen, dan wanneer iemand vanuit eigen ervaring vertelt wat voor hem of haar gewerkt heeft in een herstelproces. Michelle Boogaert en Xander Gokke zijn ervaringsdeskundigen. Ze hebben zelf een persoonlijke ontwikkeling doorgemaakt in een soortgelijke omgeving en trekken nu de kar van De Uitdaging.”

Naast de inloophmomenten zijn er ook trainingen, zoals bijvoorbeeld de WRAP-training (Wellness Recovery Action Plan). Ga aan de slag om je eigen gereedschapskoffer samen te stellen, om zo beter te leren omgaan met je kwetsbaarheid. „Michelle geeft deze cursus, maar volgde deze ook”, vertelt Maud. „Voorheen veranderde haar stemming plotseling van 'zich goed voelen' naar 'crisis'. Door de training herkent ze signalen en heeft ze nu zelf de regie.”

„Michelle geeft deze cursus, maar volgde deze ook”

je bent niet alleen. Daarom is het goed om elkaar te ontmoeten en te inspireren. Om zo zelf stappen te zetten in het persoonlijke herstelproces.” De deelnemers kunnen door hun ervaringen volgens Maud op een andere manier contact leggen met mensen die hetzelfde doormaken. „Het is anders wanneer een hulpverlener zegt dat je

V.l.n.r.
Xander,
Maud en
Michelle.

Zelfstandig naar school is leuker!

Fotografie: Shutterstock

Tekst: Wim de Jongste

Het gebruik van het leerlingenvervoer maakt het mogelijk dat kinderen met een beperking op een veilige manier naar school kunnen reizen. Het is natuurlijk leuker wanneer ze 'zelfstandig' hun weg naar de les vinden. Toegewijde stagiairs van Handje Helpen begeleiden kinderen met een beperking daarom graag met (meer) zelfstandig reizen. Een mooie uitdaging!

De gemeentelijke pilot 'Zelfstandig leren reizen' waarin dit vorm krijgt, startte vorig voorjaar. De stagiairs van Handje Helpen oefenen met de kinderen één keer per week in het reizen tussen huis en school, met als doel hen zelfstandig deze weg af te leren leggen. Op de oefendag reizen de kinderen met de stagiair per bus, trein of de fiets. Ouders en kinderen blijven recht houden op hun plaats binnen het leerlingenvervoer. Er is geen termijn aan het traject verbonden: de tijd die nodig is om zelfstandig te leren reizen, verschilt per kind.

Kinderen reageren erg enthousiast. „In het begin was het spannend. Nu zou ik wel meer alleen willen reizen”, zegt een van hen.

Ouders vertellen: „De stagiair kwam al

snel met een plan met geleidelijke stappen. Daar had ik vertrouwen in.” Een andere ouder vertelt dat ze regelmatig overlegt met de stagiair, soms zelfs per app.

En stagiairs over hun ervaringen: „Ik zie dat ze het kan, maar nog wat eng vindt. Dus ga ik nu achter in de bus zitten.” En: „Ze voelt zich veilig en dat maakt dat ze nieuwe dingen wil uitproberen.”

Enthousiast geworden? Misschien ook iets voor úw kind? Heeft u vragen?

Neem contact met ons op via leerlingenvervoer@houten.nl of 030 263 2950

Aandacht voor dementie

Dementie zal de komende jaren steeds duidelijker zichtbaar zijn. De gemeente Houten, wooncorporatie Viveste en lokale organisaties spelen daarop in met aandacht voor dementerenden en mantelzorgers.

Fotografie: Shutterstock

Tekst: Redmar Smit

Het doel is om mensen met Alzheimer zo lang mogelijk actief te kunnen laten meedoen. Dit hopen de organisaties te bereiken met de volgende drie aandachtspunten:

1. Zorgen dat iemand met Alzheimer of dementie zich comfortabel voelt

Vergeetachtigheid en verwardheid zijn twee belangrijke kenmerken van deze aandoeningen. Functies die te maken hebben met het vermogen om te denken, te oordelen en te begrijpen gaan verloren. Dat zorgt voor onhandigheid bij alledaagse activiteiten. Dat is in eerste plaats moeilijk voor degene die ziek is, want het zorgt voor onzekerheid en twijfel. Daarom is het belangrijk dat patiënten zich veilig en comfortabel voelen. Doordat ze vaak langer thuis blijven wonen, zal dit in eerste instantie in hun eigen omgeving een rol spelen. Geduldig blijven en oogcontact zorgen ervoor dat de patiënt zich op zijn gemak voelt. Viveste kijkt welke hulp de mensen nodig hebben om zich comfortabel te blijven voelen.

2. Zorgen dat de omgeving goed geïnformeerd is

De gemeente en woningcorporatie Viveste zijn zich ervan bewust dat het belangrijk is dat de omgeving handvatten nodig heeft om goed om te gaan met deze doelgroep. Zeker nu ze langer zelfstandig wonen. Medewerkers van

Viveste hebben een training gehad, zodat ze dementie sneller kunnen herkennen en weten beter hoe ze met deze mensen moeten omgaan. Voor betrokkenen of geïnteresseerden is er elke tweede maandagavond van de maand het Alzheimer Café. De bezoekers praten met elkaar over hun ervaringen met dementie. De gemeente Houten organiseert rond de wereldwijde Alzheimerdag verschillende activiteiten rondom dit thema. Ook biedt ze passende scholingsbijeenkomsten aan, onder andere voor mantelzorgers. Wilma Bongers, woonconsulente van Viveste, volgde een training: „Wij komen vaak in de wijk en ook nogal eens bij de mensen binnen. Voor ons, maar ook voor medewerkers van verschillende afdelingen van de gemeente, is het belangrijk dingen te herkennen en te beseffen.

3. Creëren van een veilige omgeving voor patiënten en hun naasten

Mensen met Alzheimer en dementie kunnen een gevaar vormen voor zichzelf en voor de omgeving, omdat ze risico's van situaties moeilijker kunnen inschatten. Soms kunnen kleine maatregelen het leven al veel veiliger maken. Viveste doet daar haar best voor. „Als iemand vergeetachtig wordt, kan het bijvoorbeeld beter zijn dat hij of zij elektrisch gaat koken en het gas afsluit. Op die manier kunnen we tegemoet komen aan hetgeen voor deze mensen nodig is”, aldus Wilma.

Vijf tips voor de mantelzorger

- Kijk naar alles wat de zieke nog wel lukt en laat het leven van de zieke zo lang mogelijk gewoon verlopen.
- Geluk zit in kleine dingen, dus organiseer af en toe eens iets leuks.
- Geef degene met dementie eens een knuffel of geef een compliment. Ze beseffen meer dan je vaak denkt en het geeft ze vertrouwen.
- Haal samen herinneringen op.
- Kijk naar de ondersteuning die de gemeente of lokale organisaties bieden.

Nuttige adressen

Iedereen doet mee in Houten,
deze adressen helpen u op weg

- **Alzheimer Café Houten**
Margot Gerrits
030 600 7140
m.gerrits@zorgspectrum.nl
www.zorgspectrum.nl
- **Centrum voor Jeugd en Gezin Houten**
030 639 2655
info@cjghouten.nl
www.cjghouten.nl
- **De Wakkere Akker**
wakkereakker@gmail.com
Sep Meijers: 030 637 7288
Tineke Rossel: 06 492 174 55
- **De TechniekFabriek**
Scherpenkamp 2 te Houten
www.detechniekfabriek.nu
- **Handen in Huis**
030 659 0970
www.handeninhuis.nl
- **Handje helpen regio Utrecht**
030 263 2950
www.handjehelpen.nl/regioutrecht
- **Hulpwijzer Houten**
www.hulpwijzerhouten.nl
- **Info Spreekuur Houten (Sociaal Loket)**
030 638 2526
www.infospreekuurhouten.nl
- **Josje's Kracht**
Josje Hillenaar: 06 362 192 35
www.josjeskracht.nl
- **Meldpunt Zorg en Overlast**
033 630 5480
www.meldpuntzorgenoverlast.nl
- **Nederlandse Patiënten Vereniging/
vrijwillige thuishulp (NPV)**
06 305 315 49
www.npvzorg.nl/houten
- **Plusbus**
06 105 778 15
www.plusbushouten.nl
- **Proxima Terminale Zorg Hospice
& Thuis VPTZ Zuid Utrecht**
030 600 0017
www.vptz.nl
- **Reinaerde**
030 229 922
www.reinaerde.nl
- **Samenwerkende Bonden voor
Ouderen Houten (SBOH)**
030 637 1827
www.kboprovincieutrecht.nl
- **Sensor**
0900 0767 (5ct. p/m)
www.sensor.nl
- **Sien**
030 236 3738
info@sien.nl
www.sien.nl/houten
- **Sportpunt Houten**
06 103 626 96
www.sportpunthouten.nl
- **Steunpunt Mantelzorg**
030 700 1500
steunpuntmantelzorg@vanhoutenenco.nl
- **Stichting
Gehandicaptenbelangen Houten**
06 130 170 85
sghhouten@gmail.com
www.gehandicaptenbelangenhouten.nl
- **Stichting Present**
06 198 820 88
www.stichtingpresent.nl/houten
- **Stichting Saffier**
030 302 1100
www.stichtingsaffier-houten.nl
- **Sociaal Loket**
030 639 2611
info@sociaallokethouten.nl
www.houten.nl/sociaalloket
- **Sociaal Team Houten**
06 294 584 69
info@sociaalteamhouten.nl
www.houten.nl/sociaalteamhouten
- **Vervoer Houten**
www.vervoerhouten.nl
06 538 830 90
Bereikbaar tussen 09.00 uur en 15.00 uur
op maandag tot en met vrijdag
- **Voedselbank (Sociaal Loket)**
030 737 0626
www.voedselbankhouten.com
- **Vrijwilligerscentrale Houten**
030 700 1500
vrijwilligershouten@vanhoutenenco.nl
- **Warande**
030 693 8058
www.warandeweb.nl



Houten met elkaar

