

VerTellus

Het magazine van **Zorggroep Tellus**

"Als het
ergens kan,
dan kan het in
Den Helder"





Inhoudsopgave

05 Voorwoord

Simone Visser-Botman | Directeur-bestuurder Wonen Plus Welzijn

06 Blijf meedoen

André Brand over zorg als onderdeel van het gewone leven.

10 Ruimte houden voor jezelf

Mantelzorg: Cor & Peggy zijn blij met logeerszorg.

12 Ik bepaal nog steeds mijn eigen dag

Mevrouw Opmeer (93) over haar eigen leven leiden bij Tellus.

14 Wie is de mens achter de zorgvraag?

Demi en Natasja over eigen regie, aandacht en welzijn.

18 Gewoon even binnenlopen

In de Verbinding brengt Ashley deelnemers, mantelzorgers en buurtbewoners samen.

20 Het zorgen om blijft

Theo werd mantelzorger van zijn moeder en zijn vrouw.

22 Het leven stopt niet bij de voordeur

Charl en Joke komen graag bij De Lichtboei.

Onze locaties

Zorggroep Tellus

Onze locaties bieden de huiskamer waar bewoners en omwonenden elkaar ontmoeten.



De Groene Vecht

Modern en gezellig thuis voor ruim 70 cliënten. Bewoners ontvangen in De Groene Vecht aandacht en steun, persoonlijke verpleging, verzorging, begeleiding en behandeling van diverse zorgproblematiek in een moderne omgeving.

Adres
Vechtstraat 250
1784 TG Den Helder

Telefoonnummer
0223 685 920

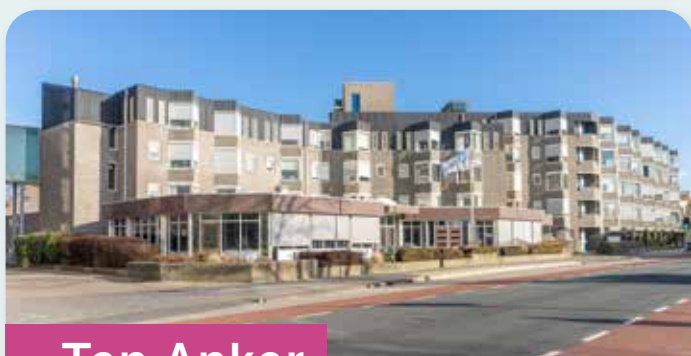


De Lichtboei

Een vertrouwd begrip in Nieuw Den Helder. Bewoners krijgen op locatie De Lichtboei ondersteuning en aandacht in de vorm van persoonlijke verpleging, verzorging, begeleiding en behandeling van diverse zorgproblematiek.

Adres
IJsselmeerstraat 2
1784 MA Den Helder

Telefoonnummer
0223 638 500



Ten Anker

Kleinschalig en comfortabel wonen op een prachtige plek aan het Timorpark en nabij het centrum. Bij Ten Anker wonen mensen met en zonder zorgvraag. Een huiselijke plek waar ruimte is voor privacy, rust en ontmoeting.

Adres
Timorlaan 139
1782 DR Den Helder

Telefoonnummer
0223 699 700



Lyceumhof

Wooncomplex Lyceumhof biedt drie kleinschalige woonvormen op de begane grond aan het groene Timorpark, met een veilige tuin om te tuinieren of ontspannen op het terras. Een perfecte uitvalsbasis voor parkwandelingen.

Adres
Molukkenstraat 57
1782 DN Den Helder

Telefoonnummer
0223 699 790



Midden in het leven betekent meedoen en van betekenis zijn. Daarom geven we graag het woord aan Simone Visser-Botman van Wonen Plus Welzijn, die vanuit haar werk dagelijks ziet wat ontmoeting en verbinding daarin betekenen.

**“Ergens bij horen
en van betekenis
kunnen zijn voor
een ander”**

Voorwoord

Midden in het leven.

Wat betekent het om midden in het leven te staan? Voor mij begint dat bij het gevoel dat mensen onderdeel zijn van meer dan alleen hun eigen thuissituatie. Dat ze mensen om zich heen hebben, ergens bij horen en van betekenis kunnen zijn voor een ander.

Ik denk bijvoorbeeld aan een vrouw die haar partner verloor. Haar leven stond op z'n kop en haar plezier erin was helemaal verdwenen. Tot ze vrijwilliger werd en iedere week ging koken voor een groep oudere mannen. Toen ze later zelf in het ziekenhuis belandde, zei ze: 'Ik moet beter worden, want ik moet er zijn voor mijn mannen.' Van betekenis zijn gaf haar weer levenslust.

Dat is voor mij de essentie van midden in het leven staan. Ervaren dat er iemand voor je is als het allemaal wat minder gaat, maar ook zelf iets voor

een ander kunnen betekenen. Daar is niet altijd direct hulpverlening voor nodig. Vaak kan het ook gewoon aandacht zijn, iets heel normaal zoals regelmatig even samen eten.

Als organisaties kunnen we helpen om dat soort verbindingen makkelijker mogelijk te maken. Door samen te werken en te weten waar de ander goed in is, kunnen we elkaar goed aanvullen. En zo ervaren wij de samenwerking met Tellus: we weten elkaar te vinden, denken graag met elkaar mee en helpen elkaar verder.

Want uiteindelijk draait het niet om organisaties. Het draait om mensen die erbij horen, ertoe doen en mee blijven doen.

Simone Visser-Botman

Directeur-bestuurder Wonen Plus Welzijn

Blijf meedoen

A middle-aged man with grey hair, smiling, wearing a dark blue blazer over a dark blue button-down shirt. He is standing in front of a large window with a view of greenery. His right hand is resting on a dark surface in the foreground.

**“Sta open
voor verandering”**

**Volgens André Brand
verandert niet alleen de zorg,
maar vooral de manier waarop we
naar zorg kijken. Vanuit zijn rol
als bestuurder van Pluryn en als lid
van de Raad van Toezicht van
Zorggroep Tellus kijkt hij dagelijks
naar de ontwikkeling van de zorg,
zowel landelijk als regionaal.
Daardoor ziet hij scherp hoe
maatschappelijke veranderingen
steeds meer invloed hebben
op de manier waarop we
zorg organiseren.**

"We zijn de afgelopen tien jaar heel veel dingen zorg gaan noemen waarvan ik denk dat het helemaal geen zorg is", zegt hij. "Professionele zorg is onmisbaar, maar die vorm van zorg is iets anders dan het zorgen voor elkaar."

Hij ziet die ontwikkeling ook terug in de ouderenzorg. "Toen ik in de ouderenzorg begon, kwam je in een verpleeghuis als je complexe zorg nodig had. Maar tien jaar later zag ik dat mensen daar vaak veel langer verbleven dan voorheen. Dat zet de zorg onder druk."

Volgens André zijn we steeds meer dingen die vroeger vanzelfsprekend waren onder de professionele zorg gaan scharen.

"Bij dingen als samen eten, elkaar ergens kunnen ontmoeten, iemands hond even uitlaten, een boodschapje voor iemand doen of een gezellige dagbesteding, kan de gemeenschap een belangrijke rol spelen. Bij ieder mens draait het vooral om de diepe behoefte om nog mee te kunnen doen, ergens bij te horen en gezien te worden." Het is volgens André niet zo dat er

minder zorg nodig is, maar wel dat we de professionele zorg anders moeten organiseren en de samenleving als geheel ook meer bij de ouderenzorg moeten betrekken. "Zie de zorg vooral als regisseur. Niet alles hoeft ook door de zorg gedaan te worden. De zorg kan ook helpen om mensen elkaar weer te laten ontmoeten en voor elkaar van betekenis te zijn. De specialistische taken worden natuurlijk altijd opgepakt."

Die beweging ziet hij ook terug bij Tellus. "In Nederland denken we

nog heel erg in verpleeghuizen, zorghuizen en clusters. Maar de stenen zouden niet moeten bepalen of je zorg krijgt. Want iedereen woont. Iedereen leeft samen in de wijk en heeft weer een net iets andere behoefte aan zorg."

Wijkgericht denken

Volgens André loopt Tellus in die visie voorop. "De wijkgerichte gedachte en de wijkgerichte teams vind ik echt heel mooi. Ze durven de traditionele kokers te doorbreken. Dat is spannend, maar ook moedig en belangrijk."

Hij ziet die ontwikkeling nog verder groeien. "Soms denk ik: moeten we gebouwen niet veel meer teruggeven aan de gemeenschap? Kunnen we er samen gebruik van maken? De wijk kan de motor worden van die verandering."

Als zorg veel meer onderdeel is van de wijk en in verbinding staat met de mensen die er wonen, kan iedereen binnenlopen om te helpen of juist geholpen te worden.

Volgens André vraagt dat niet alleen iets van de samenleving, maar ook van organisaties zelf. "Verandering gebeurt niet vanzelf. En het is ook ingewikkeld. Soms zijn we zelf het anker of de vertraging van zo'n verandering. Als we anders naar zorg gaan kijken, komen er ook taken te liggen bij mensen die dat vanuit hun opleiding anders geleerd hebben."

Daarom roept hij ook medewerkers op om nieuwsgierig te blijven. "Sta open voor verandering. Kijk wat het jou kan brengen en hoe het past bij de reden waarom je ooit voor de zorg koos."

Hij denkt nog vaak terug aan een man met vergevorderde dementie die vroeger bokser was. "Een medewerker hing toen een bokszak voor hem op."

Meteen zag je weer een twinkeling in zijn ogen. Ik geloof dat je daar met elkaar het verschil moet maken. Uiteindelijk gaat het om een betekenisvol leven. Zorgen dat iemand een mooie dag heeft."

Gezondheid is ook zorg

Volgens André zouden we het ook veel vaker over gezondheid moeten hebben. "Ik ben bijna met pensioen en ik heb ook mijn kinderen nog thuis, van 14 en 16 jaar oud."

Daarom wil ik zo vitaal en gezond mogelijk blijven. We hebben het vaak over zorg, maar laten we ook investeren in gezondheid. Blijf bewegen. Blijf gezond.

Als we ons daar allemaal verantwoordelijk voor voelen, kunnen we met elkaar veel betekenen."

Hoe vitaler mensen blijven, hoe langer ze kunnen meedoen, zich van betekenis kunnen voelen en erbij horen. "Uiteindelijk wil je dat het leven zo gewoon mogelijk blijft. Dat mensen onderdeel blijven van hun eigen wijk. Dat je naast elkaar, met elkaar en voor elkaar leeft."

Dat hij juist in Den Helder zoveel mogelijkheden ziet, heeft volgens André alles te maken met de schaal van de stad en de grote maatschappelijke betrokkenheid van de mensen hier. De wijkgerichte aanpak van Tellus sluit daar volgens hem goed op aan. "Als het ergens kan, dan kan het in Den Helder."

"De zorg kan ook helpen om mensen elkaar weer laten ontmoeten"



Even op adem komen als mantelzorger

Tijdelijk logeren bij De Lichtboei

Zorgt u dagelijks voor uw partner, ouder of een ander familielid? Bij De Lichtboei heeft Tellus twee logeerkamers voor tijdelijk verblijf. Zo kunt u even op adem komen, terwijl uw naaste verblijft in een veilige omgeving waar de zorg goed geregeld is.

Meer weten over logeerszorg?

Twijfelt u of logeerszorg past bij uw situatie of wilt u eerst eens overleggen? We denken graag met u mee. Neem contact op met onze klantenservice via 0223 638 500, scan de QR-code of kijk op zorggroep Tellus.nl/logeerszorg.



Ruimte houden voor jezelf

Cor & Peggy Zwart vertellen over mantelzorg en logeerszorg.



Cor en Peggy Zwart hadden een ander leven voor ogen toen ze met pensioen gingen. Cor zou deels blijven werken en samen wilden ze genieten van de vrijheid en hun tweede huisje in Spanje. Maar kort daarna veranderde alles. De tumor die Peggy ruim 25 jaar geleden in haar hoofd had en was verwijderd, kwam terug. De operatie verliep goed, maar een hersenbloeding in de nacht daarop veranderde alles. Sindsdien is de linkerkant van haar lichaam verlamd.

“Van de ene op de andere dag verandert alles”, vertelt Cor. “We waren zo’n ander leven gewend. De aanpassing is supergroot. Natuurlijk kijken we allebei naar de dingen die nog wel kunnen, maar je merkt ook hoeveel minder er kan.”

Dat zit vaak in de kleine dingen. Samen met de kleinkinderen naar de kermis bijvoorbeeld. Eendjes vissen, de zweefmolen; samen een rondje over het terrein. Uiteindelijk belanden ze bij de muntjesautomaten. De kleinkinderen weten precies waar de muntjes in moeten. Cor geniet ervan. Maar Peggy kan niet overal meer mee naartoe. “Dan zit ze daar op afstand in haar rolstoel. Op zulke momenten merk je weer hoeveel impact het heeft op je dagelijkse leven.”

De randjes kleuren

Toch proberen ze zich niet te laten tegenhouden. “Als we tegen hindernissen aanlopen, doen we soms noodgedwongen twee stapjes terug. Maar we kleuren wel de randjes.”

Twee middagen en een dag per week gaat Peggy naar afasiecentrum 't WAD op Willemsoord. Ze sport daar en vanuit haar stoel doet ze volop mee met een reguliere tai chi-groep, en ze schildert. "Dat doet me goed", vertelt Peggy. "Het is een fijne afleiding van de hele dag thuis zitten." Cor knikt. "En voor mij is het ook goed. Je bent even uit de dagelijkse zorg."

Cor is een regelaar. Dat was hij jarenlang als zelfstandig inkoopadviseur en dat is hij thuis nog steeds. De thuiszorg komt twee keer per week helpen met douchen, hulpmiddelen worden geregeld en ook via Mantelzorgcentrum Schagen vindt hij ondersteuning. "We hebben inmiddels van de Omring zeker vijftien verschillende zorgmedewerkers over de vloer gehad. En stuk voor stuk zijn het toppers. Dat vind ik echt bijzonder."

Er zijn momenten waarop het toch even te zwaar wordt. Toen Cor zelf gordelroos kreeg, terwijl Peggy tegelijk een blaasontsteking had en hij haar 's nachts veel vaker dan normaal uit bed moest helpen, liep hij tegen zijn grenzen aan. "Zolang je allebei in goede doen bent, is het te doen. Maar soms is het echt heel zwaar. Dan weet je niet meer goed hoe dat in de toekomst moet en ga je piekeren."

Logeerszorg

Via de gemeente hoorde Cor voor het eerst over de logeerszorg van Tellus, ook bekend als respijtzorg. Er bleek een plek beschikbaar in De Lichtboei. Toch sloeg de twijfel toe. "Ik zag er vanwege mijn gordelroos en pijn zo tegenop dat ik haar spullen niet eens wilde pakken. Ik besloot het toch af te zeggen en belde op."

Aan de andere kant van de lijn reageerde een medewerker van De Lichtboei op precies de juiste manier. "'Meneer Zwart, u heeft niet voor niets gebeld', zei ze. Dat had ik op dat moment echt even nodig."

De eerste keer dat we gebruik maakten van de respijtzorg van De Lichtboei bleek een opluchting. Niet alleen voor Cor, maar ook voor Peggy. "Ik vind

het daar helemaal geweldig", vertelt ze. "Het voelde er snel vertrouwd omdat het gezellig is, al het personeel is ontzettend lief en de sfeer is altijd goed."

"Dat vond ik misschien nog wel het mooiste", zegt Cor. "Dat ik zag dat Peggy het daar zo naar haar zin had."

"Eigenlijk zou je ook gebruik moeten maken van respijtzorg, als het nog goed gaat", zegt Cor.

"Maar dat blijft moeilijk. Peggy kan zoveel dingen niet alleen. Tegelijkertijd weet ik ook: als ik omval, is niemand daarmee geholpen."

Goede burens

Ook buiten de professionele zorg ervaren Cor en Peggy hoe mensen naar elkaar omkijken. In hun wooncomplex aan de Molengang helpen bewoners elkaar waar dat kan. Toen de schuifpui vervangen moest worden en Peggy daardoor niet thuis kon blijven, stond een buurvrouw meteen klaar. "Wij halen Peggy wel op. Dan gaan we samen een rondje doen en een kop koffie drinken", zei ze."

Via de bewonersgroepsapp bieden bewoners elkaar regelmatig hulp. De ene keer laten Cor en Peggy de hondjes van een buur uit, een andere keer staat iemand voor hen klaar. "Zo is het hier eigenlijk altijd", vertelt Cor. "We kijken naar elkaar om."

Volgens Cor heeft iedereen zijn eigen verhaal. Soms ben jij degene die helpt en soms heb je zelf hulp nodig. "Als je iets voor een ander kunt betekenen, moet je dat gewoon doen."

**"Als ik omval,
is niemand
daarmee geholpen"**



Ik bepaal nog steeds mijn eigen dag

Mevrouw Opmeer vertelt over eigen regie.



**"Nu voelt het
echt als
mijn thuis"**

Mevrouw Opmeer is een rasechte Jutter. Ze werd geboren aan de Ruyghweg en ging op haar veertiende al aan het werk bij het naaiatelier van Meijer, in Den Helder beter bekend als de Prikfabriek. Later werkte ze met trots bij Dunselman.

Na haar huwelijk vertrok ze uit Den Helder. Haar man zat bij de koopvaardij en samen woonden ze eerst in Rotterdam en later in Vlaardingen. Maar Den Helder bleef trekken. "We namen flessen duinwater mee naar Vlaardingen. Mijn kinderen waren ook gek van Den Helder."

Uiteindelijk keerde het gezin terug. Eerst naar de Galjoenstraat, waar ze de eerste bewoners van hun huis waren, later naar de Narcisstraat in Tuindorp. Inmiddels is mevrouw Opmeer 93 en woont ze bijna drie jaar bij Tellus. Het liefst was ze gewoon in haar eigen huis blijven wonen. "Mijn ogen gingen steeds verder achteruit. Ik kon niet meer koken en ik viel een paar keer. Toen ging het gewoon niet meer."

Even wennen

De verhuizing was een hele overgang. En soms zat dat juist in kleine dingen. "Ik had hier geen vensterbank. Dus ook geen planten in de vensterbank. Daar moest ik wel een beetje aan wennen." Gelukkig konden bijna al haar eigen spullen mee. "Nu voelt het echt als mijn thuis."

Mevrouw Opmeer ziet nog maar weinig, hoort slecht en kan niet meer zo goed lopen. Medewerkers helpen haar bij het opstaan, haar medicijnen en het indoen van haar gehoorapparaatje. Die hulp betekent niet dat haar dag voor haar wordt ingevuld. "Er zijn hier geen regels voor wat je moet doen. Je bent helemaal zelfstandig hier. Voor de rest doe ik alles zelf."

Ze is graag een beetje bezig in huis. Ze zet koffie en thee, doet de afwas en luistert veel naar muziek. Dean Martin, Frank Sinatra, Nana Mouskouri en Pavarotti: de collectie is groot. 's Middags gaat ze graag naar beneden. Ze praat er met andere bewoners en speelt bingo. Lezen, schrijven en breien lukt door haar slechte zicht niet meer. Ook sjoelen gaat steeds moeilijker omdat haar handen pijn doen. "Dat is het lastigste. Dat je lichaam je in de steek laat."

Nu maakt mevrouw Opmeer graag kransen van gekleurde plastic zakjes. Een heel werk, maar ze vindt het ontzettend leuk om te doen. En binnen de familie zijn ze populair: rond de kerst maakte ze er zes om weg te geven.

Een schaalje Engelse drop

Met de medewerkers kan mevrouw Opmeer het goed vinden. "Het zijn schatten van meiden. Allemaal."

Haar familie blijft een belangrijk onderdeel van haar leven. Mevrouw Opmeer heeft veel kleinkinderen en achterkleinkinderen. Een van haar kleindochters werkt bij Tellus in De Lichtboei en komt langs als ze in de buurt is. Haar zoon gaat met haar boodschappen doen en nam haar tijdens zijn vakantie mee naar de Juttersmarkt. "Toen hebben we samen nog een visje gegeten."



Een aantal maanden geleden verloor mevrouw Opmeer haar oudste zoon. Een dag eerder had ze hem nog aan de telefoon gehad. Ze ervaart veel steun van de mensen om haar heen. "De medewerkers en de andere bewoners zijn altijd even lief."

Zijn vriendin belt haar nog regelmatig en komt ook langs. De rozen die ze van haar kreeg, stonden na veertien dagen nog altijd op tafel.

Zelf zorgt mevrouw Opmeer op haar manier ook graag voor de mensen om haar heen. Op tafel staat altijd wat snoep voor de medewerkers. Ze weten het inmiddels te vinden en komen vaak even binnen om er eentje te halen. "De meiden zijn gek op Engelse drop, dus dat haal ik speciaal voor ze."

**"Hier kom je
elke dag nieuwe
mensen tegen"**

Wie is de mens achter de zorgvraag?

Natasja en Demi vertellen over de groeiende aandacht voor welzijn binnen de ouderenzorg.



"Soms is steunen belangrijker"

Welzijn is een breed begrip. En wat het betekent, verschilt van persoon tot persoon. Voor de één zit het in contact met anderen, voor een ander in iets zelf kunnen blijven doen of juist zelf kunnen beslissen wat diegene níét wil. Voor Medewerkers Maatschappelijke Zorg Demi en Natasja begint welzijn daarom bij de persoon zelf.

"Alles wat iemand van waarde vindt, graag doet, fijn vindt en belangrijk vindt, bepaalt het welzijn", zegt Natasja.

Dat maakt hun werk breed. Natasja werkt als MMZ'er bij De Lichtboei. Ze organiseert activiteiten binnen en buiten, werkt in de huiskamer, helpt bij het eten, voert één-op-één gesprekken en sluit aan bij multidisciplinaire overleggen. Daarnaast is ze digicoach en helpt ze collega's bij nieuwe digitale

systemen. "Het leuke is: ik kom overal. Er is altijd wel iemand die hulp nodig heeft."

Ook Demi werkt als MMZ'er bij Tellus, maar ze heeft een achtergrond als sociaal werker. Daardoor kijkt zij weer door een iets andere bril naar haar werk. Vanuit haar opleiding kreeg ze onder meer positieve gezondheid, netwerkgericht en systeemgericht werken mee. "Wie is de persoon achter de zorgvraag? Daar begint het voor mij."

Je eigen leven blijven leiden

Volgens Demi is de ouderenzorg van oudsher sterk ingericht op het verlenen van medische zorg. Inmiddels is er steeds meer aandacht voor positieve gezondheid en voor het psychische en sociale welzijn van mensen.

Daarbij draait het voor haar om persoonsgerichte zorg. Wie is iemand? Wat heeft iemand altijd graag gedaan?

Wat vindt diegene belangrijk? Welke mogelijkheden zijn er nog? "Mooie plannen zijn leuk, maar heeft iemand daar ook aansluiting bij?

Het maakt niet uit met welke doelgroep je werkt: als iemand eigen regie heeft, lukt het het beste."

Demi noemt daarbij ook empowerment: iemand de gelegenheid geven om mee te denken en mee te beslissen. "Het eigenaarschap blijft bij de cliënt." Dat vraagt van medewerkers dat ze niet vooraf invullen wat goed is voor iemand, maar blijven kijken en vragen naar wat iemand zelf belangrijk vindt.

Soms is steunen genoeg

Eigen regie zit vaak in kleine dingen. Demi noemt een bewoner die thuis altijd zelf haar planten water gaf. Toen het vasthouden van de gieter moeilijker werd, werd die taak van haar overgenomen. "Maar als iemand nog twintig procent zelf kan, kun je ook kijken hoe je die twintig procent mogelijk maakt. Dan doe jij tachtig procent en doe je die andere twintig samen." Voor die bewoner betekent zo iets dat ze iets kan blijven doen wat altijd onderdeel van haar leven is geweest.

Ook Natasja leerde tijdens haar opleiding hoe snel je als medewerker geneigd bent om iets over te nemen als het wat langer duurt. "Alles wat mensen zelf kunnen, moeten ze vooral zo lang mogelijk zelf blijven doen. Soms draait het niet om het helpen, soms is steunen belangrijker."

Dat geldt ook voor contact. Natasja leerde dat je niet altijd hoeft te beginnen met praten of iemand bezig hoeft te houden. Het kan soms beter zijn om even te wachten en stil te blijven. "Aanwezig zijn, betekent echt even rustig op een stoel gaan zitten naast iemand en naar de lichaamstaal kijken en luisteren", zegt Demi. Dat hoeft volgens haar niet altijd tot een vrolijk moment te leiden. "Het hoeft niet altijd een lach te zijn. Soms is het troosten, een verhaal aanhoren of samen herinneringen ophalen. Als iemand zich gezien en gehoord voelt, kan dat al heel betekenisvol zijn."

Het hoeft niet groot

Dat betekenisvol contact niet groot hoeft te zijn, merkt Demi ook bij een dove bewoner. Ze zocht actief contact met zijn familie en ging bij hen zitten om zichzelf voor te stellen. In dat gesprek bleek dat Demi een oplossing kon verzinnen voor iets dat echt een drempel was voor deze meneer.

Inmiddels heeft ze ervoor gezorgd dat er een tablet met vertaalapp komt. Daarmee kan meneer zich beter verstaanbaar maken en wordt het voor anderen makkelijker om met hem te communiceren.

Natasja vertelt over een bewoner die moeilijk uit haar woorden kwam. Haar man en zoon waren overleden en ze kwam nauwelijks beneden. Eigenlijk wilde ze graag koffie drinken met anderen, maar ze was bang voor wat mensen van haar hakkelen zouden vinden. "De eerste paar keer gingen we samen. En na een paar keer stond ik weer voor haar deur om haar op te halen, en toen was de deur op slot. Ze was zelf al gegaan. Dat voelt zo goed op dat moment."

"Als iemand eigen regie heeft, lukt het het beste"



Je hebt elkaar nodig

Om te weten wat iemand belangrijk vindt, is het netwerk rond een bewoner volgens Demi onmisbaar. Familie en naasten kennen iemands geschiedenis, gewoontes en voorkeuren vaak als geen ander. "Je hebt mantelzorgers, familie, vrijwilligers, gastvrouwen, MMZ'ers en zorgmedewerkers. Iedereen kan vanuit een andere rol iets bijdragen."

Volgens Demi kan de balans daarin nog beter. Er ligt vaak de verwachting dat de professionele zorg alles wel oplost, terwijl juist het samenspel zo waardevol is. "Soms betekent dat ook vragen of een familielid meegaat naar een afspraak. Je hebt iedereen nodig. We kunnen elkaar veel meer aanvullen."

Voor de professionele zorg betekent dat niet dat de betrokkenheid minder wordt. De rol is soms juist om mensen met elkaar te verbinden en ondersteuning zo te organiseren dat iemand zijn eigen leven kan blijven leiden.

Dat netwerk houdt niet op bij familie en vrijwilligers. Ook mensen uit de wijk kunnen eraan bijdragen. Bij een muziekoptreden op vrijdag werd eens geteld hoeveel mensen aanwezig waren. Van de ongeveer zeventig bezoekers kwamen er twintig uit de wijk. "Muziek is eigenlijk het middel", vertelt Demi. "Het gaat vooral om verbinding, ontmoeting en het leggen van nieuwe contacten."

Natasja ziet dat ook bij activiteiten met scholen en tijdens de voorjaarsmarkt. Zulke momenten maken het voor buurtbewoners veel makkelijker om binnen te stappen. "Mijn eigen oma is 84 en woont in de wijk van De Lichtboei. Ze is weleens uitgenodigd om hier koffie te komen drinken, maar dat vindt ze spannend. Dan zegt ze: daar ben ik nog niet aan toe." Een markt of activiteit kan zo'n eerste bezoek vanzelfsprekender maken.



Op de foto: Natasja

De valkuil van zorgen

Meer samenwerken met familie, vrijwilligers en de wijk vraagt ook iets van professionals zelf. Want juist mensen die voor de zorg kiezen, zijn gewend om voor anderen klaar te staan. "De zorg heeft een valkuil: namelijk zorg", zegt Demi. "Dat is onze kracht, maar soms ook onze valkuil. Als je graag voor anderen zorgt, wordt het soms moeilijker om voor jezelf te zorgen."

Als een collega uitvalt, blijft er immers iemand achter die hulp nodig heeft. Nee zeggen of een ander om hulp vragen is dan niet altijd gemakkelijk. Demi herkent die neiging ook bij zichzelf. Toen een bewoner naar Specsavers moest en er niemand beschikbaar leek om mee te gaan, verschoof ze uiteindelijk haar persoonlijke agenda. "Terwijl je eigenlijk ook moet durven vragen: wie kan dit nog meer doen?"

Voor Demi zit daar een belangrijke ontwikkeling in. Goed zorgen betekent soms juist dat je kijkt wie iets nog meer kan doen. "We projecteren makkelijk onze eigen normen en waarden op een ander", zegt Demi. "Maar als je vanuit het perspectief van die ander kijkt naar wensen, behoeften en mogelijkheden, kun je veel gericht ondersteunen."

Of het nu gaat om een familielid, vrijwilliger, buurtgenoot of zorgprofessional: niemand hoeft het alleen te doen. "Zonder verbinding ben je nergens."



Op de foto: Demi

**"Iedereen kan
vanuit een andere rol
iets bijdragen"**



Werken
bij Tellus

Baan van betekenis

De ouderenzorg verandert.
Bij Tellus kijken we steeds naar
wat de zorg van morgen vraagt.
Zo ontstaan nieuwe manieren
van werken én nieuwe rollen.

Ook op zoek naar een baan van betekenis?
Ontdek de mogelijkheden bij Tellus.

Werken bij Tellus?
Scan de QR-code

zorggroepellus.nl/werken-bij-tellus/



Gewoon even binnenlopen

In de Verbinding brengt Ashley deelnemers, mantelzorgers en buurtbewoners samen.

"Je hebt steun aan elkaar"

De Verbinding vind je midden in Julianadorp. Niet alleen letterlijk, vlak bij het winkelcentrum en het groen, maar ook door de mensen die er samenkomen. Tellus heeft een samenwerkingsverband met Wonen Plus Welzijn en werkt daarnaast samen met vrijwilligers en andere mooie initiatieven in het dorp. En binnen loopt van alles door elkaar: mensen met en zonder zorgvraag, buurtbewoners, mantelzorgers, vrijwilligers en deelnemers aan de vele activiteiten.

"Dat mengt eigenlijk heel mooi", vertelt Medewerker Maatschappelijke Zorg (MMZ'er) Ashley. "Julianadorp is echt ons-kent-ons. Mensen horen van elkaar wat hier gebeurt en lopen eens binnen."

Ashley begeleidt er de ontmoetingsgroep voor mensen met geheugenproblemen. Zij komen op vaste dagen naar de ontmoetingsgroep. Voor henzelf betekent dat een dag met andere mensen, gezelligheid en activiteiten; voor mantelzorgers geeft het ruimte om de zorg even uit handen te geven.

Geen dag ziet er hetzelfde uit. Zo is er elke maandag koersbal en op vrijdag bewegen op muziek. En tijdens deze activiteiten zijn ook de mensen uit de wijk meer dan welkom. Tussen de middag wordt er samen warm gegeten. "Dat is echt een groot onderdeel van de dag. Zeker voor mensen die alleen wonen. We maken samen nasi of macaroni, een pasteitje; het varieert heel erg. Het gaat vooral om gezellig samenzijn en soms ook samen in de keuken bezig zijn. Dat is niet meer voor iedereen vanzelfsprekend."

Kijken naar wat wél werkt

Wat iemand nodig heeft, verschilt. De één doet graag meteen mee, de ander kijkt liever eerst de kat uit de boom. Ashley probeert daarom goed te kijken naar wat bij iemand past, wat diegene nog kan en natuurlijk ook waar de behoefte ligt. "Als iemand niet van wandelen houdt, dan kun je ook zeggen: zullen we



samen even naar de winkel? Dan beweeg je toch, maar sluit het beter aan bij wat iemand leuk vindt.”

Ashley herinnert zich een deelnemer die altijd alleen wilde diamondpainten. Gaandeweg sloot diegene steeds vaker aan bij andere activiteiten. “Je blijft continu kijken: wat is nog mogelijk en wat past bij iemand? Want dat kan ook veranderen.”

Tijdens die gewone bezigheden komen verhalen los. Over de kleinkinderen, slecht slapen of het moeten inleveren van een rijbewijs. Soms zit er iemand tegenover je die precies hetzelfde heeft meegemaakt. “Dan merken mensen ook: ik ben niet de enige. Je hebt steun aan elkaar en dat geeft een fijn en vertrouwd gevoel. Er ontstaan ook echt vriendschappen.”

Ook voor het thuisfront

Voor sommige deelnemers begint De Verbinding voorzichtig. Even komen kijken, een ochtend of middag proberen. Ashley vertelt over iemand die aanvankelijk vond dat ze het veel te druk had om vaker te komen. Inmiddels komt ze drie dagen in de week. Voor haar mantelzorger betekent dat ook ruimte thuis. Even opladen en de zorg even kunnen delen.

Ashley houdt bewust contact met het thuisfront en legt voor deelnemers iets van de dag vast. Bij een uitstapje stuurt ze bijvoorbeeld foto's. Naar deelnemers maar ook naar de mantelzorgers thuis. “Dan krijg je terug: bedankt voor de mooie dag, er zijn weer fijne herinneringen gemaakt. Dat doet echt wat met je.”

Vrijwilligers zijn daarbij onmisbaar. Ze hebben hun vaste dagen en ondersteunen een groot deel van de activiteiten. Tijdens de bingo helpen ze bijvoorbeeld met het vinden van het juiste vakje en bij het sjoelen

met het tellen van de punten.

Ook wandelen ze mee of springen ze bij als dat nodig is. En vergeet ook de chauffeurs niet. “Zonder hen is het niet haalbaar.”

De samenwerking reikt verder dan de eigen groep. Kinderen komen voorlezen, bakken pannenkoeken of laten met Sint-Maarten hun lampionnen zien. De groep trekt zelf ook Julianadorp en de omgeving in, bijvoorbeeld naar museumboerderij Jan Lont of om naar de helikopters te kijken. Samen met haar collega verzint Ashley steeds weer iets nieuws.

Voor Ashley zit die gelijkwaardigheid juist in de kleine dingen, bij deelnemers én mantelzorgers. Weten dat iemand op vakantie is geweest of vragen hoe het met een kleinkind gaat. “Je bent geen vrienden, maar je bent wel geïnteresseerd en gelijkwaardig. Die interesse komt ook terug.”

Juist die band met mensen en het samen delen van de zorg maakt dat Ashley zoveel plezier uit haar werk haalt. “Ik krijg hier echt energie van.”



In de wijk

Wat is een ontmoetingsgroep?

Een ontmoetingsgroep is er voor ouderen die behoefte hebben aan gezelschap, dagstructuur, activiteiten of wat extra ondersteuning. Samen koffie drinken of eten, bewegen, een spel doen of gewoon de krant lezen: er is ruimte voor wat iemand leuk vindt en kan. De ontmoetingsgroepen zijn ook geschikt voor mensen met geheugenproblemen of lichte dementie. Voor mantelzorgers betekent de ontmoetingsgroep dat zij de zorg een tijdje uit handen kunnen geven.

Het zorgen om blijft

Theo werd mantelzorger van zijn moeder en zijn vrouw.



"Het zorgen voor
wordt minder"

"Maar het zorgen
om blijft"

Theo Bakker weet inmiddels veel over mantelzorg. Meer dan hem lief is. Eerst werd zijn vrouw Margreet ziek. Later had ook zijn moeder steeds meer hulp nodig. Een drukke baan, een gezin en de zorg voor twee dierbaren vroegen steeds meer tegelijk om aandacht.

"Het leven zag er daarvoor goed uit", vertelt Theo. "Met mijn verantwoordelijke baan in de klimaat-techniek, Margreet met haar werk bij Noorderhaven en samen de opvoeding van onze dochter. Mijn moeder woonde zelfstandig in Julianadorp. Er was geen vuiltje aan de lucht."

Dat veranderde toen Margreet klachten kreeg die aanvankelijk op een burn-out leken. Het bleek Parkinson te zijn. "De eerste jaren viel het allemaal nog mee, maar Parkinson is progressief. Langzaam kon er steeds minder."

Tegelijkertijd gingen ook bij zijn moeder de jaren tellen. In het begin hielp Margreet nog regelmatig met de was, boodschappen of een bezoek aan de dokter. Maar naarmate zij zelf achteruitging, kwam steeds meer bij Theo terecht. "Het ging eigenlijk gelijk op. Dat was vreselijk zwaar. De mantelzorg, de stress, de strijd en vooral de machteloosheid: dat is wat je uiteindelijk nekt."

Met je moeder in je handen

Rond de kerst, inmiddels twee jaar geleden, ging het plotseling hard achteruit met zijn moeder. Ze kon niet meer lopen. De thuiszorg moest worden opgeschaald, maar vooral voor de nachten bleek hulp moeilijk te regelen. "Dan sta je als zoon met je moeder in je handen boven de pot. Op zo'n moment merk je hoe ingewikkeld het systeem is."

Zijn moeder was zo ziek dat werd gedacht dat ze niet lang meer te leven had. Omdat Theo eerder vrijwilliger was geweest bij een hospice, zocht hij zelf contact. Ze kon er terecht, maar knapte daar wonder boven wonder juist op. "De aandacht, de regelmaat, gezien worden: dat deed haar ontzettend goed."

Uiteindelijk kwam er een kamer vrij in De Lichtboei. Die overgang was niet eenvoudig. Zijn moeder vond het er in eerste instantie vreselijk. Later trok ze zich steeds verder terug en wilde nauwelijks nog ergens aan deelnemen. Die keuze werd gerespecteerd, maar Theo zag haar wel vereenzamen. "We hebben toen echt een moeilijke periode gehad. We hebben zelfs gekeken of ze misschien ergens anders beter op haar plek zou zijn." Tot een medewerker van Tellus een kans zag. "Zij zei: moet uw moeder niet naar ons huiskamerproject?"

Na flink wat overreding ging zijn moeder daar samen ontbijten en eten, televisie kijken en vooral weer tussen andere mensen zitten. "Dat is een verschil van dag en nacht geweest. Ze ging van alleen op haar kamer zitten naar een plek waar mensen zijn, waar reuring is en waar ze vanzelf weer contact heeft."

Voor Theo is dat misschien wel het belangrijkste verschil: zijn moeder krijgt de zorg die ze nodig heeft, maar is ook weer onderdeel van het leven om haar heen.

Ook vrijwilligers spelen daarin volgens Theo een grote rol. Ze helpen in de huiskamer en gaan mee met uitstapjes. "Tellus kan bijvoorbeeld een busje regelen, maar je hebt ook mensen nodig die meegaan."

Mantelzorg op locatie

Dat zijn moeder inmiddels in De Lichtboei woont, betekent niet dat Theo geen mantelzorger meer is. De familie doet zelf haar was, komt regelmatig langs en houdt in de gaten hoe het met haar gaat. Theo noemt het "mantelzorg op locatie".

Als dingen niet goed gaan, trekt hij aan de bel. Tegelijkertijd ziet hij hoe hard medewerkers werken. "Ik heb daar diep respect voor. De zorgmedewerkers hebben het gewoon ontzettend druk. En zolang je met elkaar in gesprek blijft, kom je er meestal wel uit."

Eén vraag houdt hem wel bezig. "Ik ben mondig. Ik bel, ik vraag door en ik regel dingen. Maar wat als je dat niet kunt?"

Ook Margreet woont inmiddels vanwege haar Parkinson in een zorginstelling. Theo blijft voor allebei mantelzorger. Daarbij heeft zijn werkgever volgens hem een enorm verschil gemaakt. "Bij alle tegenvallers was het altijd: we regelen het. Ze hebben me nooit een strobreed in de weg gelegd. Dan is honderd euro meer salaris ineens niet zo belangrijk. Die steun is veel meer waard."

Blijft voor elkaar zorgen

Theo vond daarnaast ondersteuning bij de mantelzorgvereniging. "Fantastisch. Daar zit zoveel kennis en expertise. Ze weten welke stappen je kunt zetten en waar je moet zijn."

Theo komt uit een generatie waarin het beeld volgens hem lang heel eenvoudig was: als je oud wordt en zorg nodig hebt, ga je naar een verzorgings- of verpleeghuis. Inmiddels weet hij hoe anders de werkelijkheid is. "Je wilt ook graag zorgen voor iemand die jou heeft grootgebracht. Je wilt iets teruggeven. Maar er komt een moment waarop je het niet meer alleen kunt."

En zelfs als professionele zorg een deel overneemt, verdwijnt die verantwoordelijkheid niet helemaal. De vorm verandert. "Het zorgen voor wordt minder. Maar het zorgen om blijft."





"Je raakt
vertrouwd
met elkaar"

Het leven stopt niet bij de voordeur

Charl en Joke komen graag bij De Lichtboei.

Charl en Joke van Gils hebben een groot deel van hun leven veel van de wereld gezien. Ze reisden veel, woonden 26 jaar in Spanje en hadden daar een huis met een eigen zwembad. Stilzitten paste niet zo bij ze. Eigenlijk nog steeds niet.

Inmiddels zijn Charl en Joke 42 jaar samen en 37 jaar getrouwd. Sinds 2022 wonen ze in Den Helder, in een appartement op de hoogste verdieping van De Uyterton. Vanuit hun huis kijken ze uit over de Donkere Duinen en in de verte zien ze de vuurtoren. Ze wonen er met hond Binkie en kat Snoopy, allebei meegenomen uit Spanje. "We hebben schitterend gewoond en ontzettend veel gedaan", vertelt Charl. "We zijn ook heel sociale mensen. We staan open voor andere mensen en voor nieuwe dingen."

Hun leven ziet er inmiddels wel anders uit. Joke kan steeds moeilijker lopen. Sinds ongeveer twee jaar gebruikt ze een rolstoel. Daardoor wordt eropuit gaan minder vanzelfsprekend. Charl doet thuis steeds meer en zorgt ook voor de dieren. "Je wereld wordt door omstandigheden toch wat kleiner", vertelt hij. "Met een rolstoel ben je minder mobiel. In de zomer ga je makkelijker even naar buiten, maar in de winter is dat meer werk."

Iedere dag aan tafel

Kort nadat ze in Den Helder kwamen wonen, hoorden Charl en Joke dat je bij De Lichtboei kon lunchen. Er ging zelfs een busje naartoe. Dat sprak ze meteen aan. In Spanje waren ze ook gewend om regelmatig buiten de deur te eten.

Wat begon als af en toe lunchen, werd al snel een vast onderdeel van hun week. Inmiddels schuiven ze al zo'n vier jaar vijf dagen per week aan. "Alleen zaterdag en zondag slaan we over", vertelt Charl. "Een beetje voor de afwisseling."

Dat ze steeds terugkomen, heeft natuurlijk met het eten te maken. Daar zijn ze duidelijk over. "Het eten is echt goed", zegt Joke. "En iedere dag is er een ander toetje. Die zijn geweldig."

Maar minstens zo belangrijk zijn de mensen die ze er inmiddels kennen. Wie vaak genoeg ergens aan tafel schuift, blijft vanzelf geen onbekende. "Je raakt vertrouwd met elkaar", vertelt Charl. "Je spreekt steeds meer mensen en ondertussen hebben we hier een hele kennissenkring opgedaan."

Zo raakten ze bevriend met een vrouw die honderd jaar werd en inmiddels is overleden. Met haar dochter en schoonzoon hebben ze nog altijd contact. Ook medewerkers kennen ze goed. Kok Denise krijgt van Charl en Joke zonder aarzelen het predicaat 'kanjer'.

In een mum van tijd ken je elkaar

De Lichtboei is voor Charl en Joke dan ook meer geworden dan een plek waar ze komen eten. Als er iets wordt georganiseerd, gaan ze graag kijken. Een markt, muziek of een andere activiteit: als het kan, zijn ze erbij.

Joke vindt het jammer dat niet meer mensen uit de buurt dat doen. "Soms zeggen mensen: ja, maar ik ken daar niemand. Maar in een mum van tijd ken je elkaar wel. Dus wat maakt het uit?" Zelf raden ze anderen dan ook regelmatig aan om eens bij De Lichtboei te gaan eten. En soms komen mensen daarna inderdaad binnen. Voor Charl en Joke zit juist daarin de waarde van zo'n plek: bewoners, buurtgenoten, medewerkers en bezoekers komen elkaar vanzelf tegen. Je hoeft er niet te wonen om erbij te horen.

Ook buiten De Lichtboei werkt dat zo. Charl en Joke zorgen bijvoorbeeld voor de kat van de burens als dat nodig is. En in hun omgeving wordt net zo makkelijk op een hondje van een ander gepast. "Dat is hier heel normaal", vertelt Charl.

Voor elkaar blijven zorgen

Voor dieren zorgen loopt als een rode draad door hun leven. Charl en Joke werkten allebei bij

de Dierenbescherming. Hond Binkie werd in Spanje gered en grootgebracht met de kruik. "Die dierenliefde hebben we allebei."

Nu Binkie zelf ziek is, vraagt ook dat extra aandacht van Charl. Toch ziet hij het zorgen niet alleen als belasting. Het houdt hem ook bezig. "Ik moet veel doen, maar daar blijf ik ook fit bij. En als je dan ook nog voor de kat van de burens zorgt, blijf je scherp."

Die vanzelfsprekendheid waarmee zij voor dieren en mensen om zich heen zorgen, zien ze ook terug in hun omgeving. Want hoewel hun eigen leven kleiner is geworden, zijn Charl en Joke niet alleen mensen die hulp nodig hebben.

Ze blijven zelf onderdeel van wat er om hen heen gebeurt.

Mensen zeggen weleens tegen hen: jullie hebben elkaar nog. Dat klopt. Maar voor Charl en Joke houdt hun sociale wereld niet op bij elkaar of bij de voordeur.

De vaste lunches, de mensen die ze inmiddels kennen, het contact met medewerkers en de activiteiten waar ze naartoe gaan: De Lichtboei is onderdeel geworden van hun dagelijks leven.

En volgens Joke hoeft de drempel om daarbij aan te sluiten helemaal niet zo hoog te zijn. "Kom gewoon een keer binnen. Je denkt misschien dat je niemand kent, maar in een mum van tijd is dat anders."





**Zorg is persoonlijk.
Dus heeft u een vraag?
Wij helpen graag!**

Adres

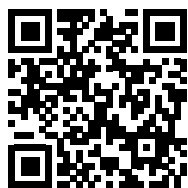
IJsselmeerstraat 2
1784 MA Den Helder

Telefoonnummer

0223 638 500

E-mailadres

info@zorggroepellus.nl



Meer informatie?
Scan de QR-code

zorggroepellus.nl

**We heten u van harte
welkom bij Tellus.
We heten u welkom thuis.**