

DE LANGE ONTZORGT WIL EENZAAMHEID UIT TABOESFEER HALEN

Het werk doen waar medische professionals niet aan toekomen



Frans de Lange staat klaar voor ouderen. Of het nu gaat om het maken van een wandeling, naar het stadion gaan of een goed gesprek aan de keukentafel, hij doet het met plezier. (Foto: Suzan Oostwouder)

Frans de Lange (48) woont al 19 jaar in Huizen. Hij werkte jarenlang in de ICT in Naarden en Hilversum, maar liet zich vorig jaar ontslaan. Twee jaar geleden kreeg iemand in zijn naaste omgeving een burn out waardoor deze verandering in gang werd gezet. Al een paar jaar zat Frans in de ICT niet op zijn plek. Het werd steeds drukker waardoor de focus kwam te liggen op uren draaien en geld verdienen. Frans deed veel met zijn hoofd en minder met zijn hart en dat paste niet goed bij hem. De burn out zette hem met beide benen op de grond. De combinatie werk en mantelzorg werd hem na verloop van tijd te zwaar en daarom besloot hij even niet te werken. In de bedenktijd die hij daardoor kreeg, besloot hij dat hij niet meer zo wilde doorgaan. Frans liet zich ontslaan. Werken met kwetsbare mensen (ouderen, red.) is iets wat hem heel goed ligt. Bij de Oosterlichtkerk deed Frans al vrijwilligerswerk; hij is daar wijkteammedewerker. Tijdens dit werk, bemerkte hij dat ouderen veel behoefte hebben aan gezelschap. Frans trekt graag op met ouderen. Vroeger bij hem thuis, werd er veel omgekeken naar zijn opa en oma. Dat vond Frans heel fijn. Zo deed zijn zus de boodschappen, zijn moeder ging langs en zijn vader ging stofzuigen. Frans waste de ramen. "Ouderen hebben veel te vertellen en hun verhalen interesseren me enorm", zegt Frans die een luisterend oor biedt en iemand is die regelmatig de tijd voor hen neemt.

"In de Oosterlichtkerk voel ik de verbondenheid en saamhorigheid. Het is een kerk waar ook veel ouderen komen. Daarnaast werk ik voor Saar aan Huis. Ik heb een groot zorghart, maar geen zorgachtergrond", zegt Frans die eveneens werkt als vrijwilliger bij Huizen voor Elkaar, een sociaal platform waar vraag en aanbod bij elkaar komt. Frans bezoekt eens in de drie weken als vrijwilliger met een man een museum. "Ik sta ingeschreven bij allerlei instanties: Zorg Mies, Loes Helpt, Vertrouwel je Ouders en Home Instead, waar ik ook een cursus heb gevolgd. Via Saar aan Huis werk ik bij een echtpaar waar ik twee à drie keer per week voor kook en waar ik voor de man de was doe. Ik help de vrouw met allerlei hand- en spandiensten in en om het huis en af en toe ga ik spontaan het zilver poetsen. Het paar ziet me graag komen. Daarnaast kom ik bij een oudere heer met wie ik op stap ga; we gaan bijvoorbeeld naar de apotheek of boekhandel. Zou dat nodig zijn, dan zou ik ook met hem naar het ziekenhuis kunnen gaan. We praten niet over wat hij mankeert. Een mens is meer dan zijn aandoening en hij weet zelf ook wel wat hij mankeert. We hebben veel raakvlakken: beiden hebben we bijvoorbeeld in Engeland gewoond, we houden van oldtimers en hebben hetzelfde soort werk gedaan. Met de cliënten praat ik over wat hen bezielt. Ik ga niet het hele huis soppent. Het gaat me om zo veel mogelijk contact en het bieden van een stukje zingeving. Verder ben ik geen verpleger en dat probeer ik ook niet te zijn. Ik bied een aanvulling op Thuiszorg of ontlast mantelzorgers", legt Frans uit.

Hij houdt niet van afgebakende taken. Staan de planten droog, dan geeft hij ze water en laat dat klusje niet voor de tuinman liggen. "Die mensen genieten van hun planten dus doe ik dat voor hen", zegt hij. Frans wil zich toeleggen op datgene waar de medische professionals niet aan toekomen en maakt het mensen graag naar de zin. Mensen die altijd zelfstandig zijn geweest en dat nu niet meer zijn, wil Frans een gevoel van waardigheid geven. Sommige ouderen schamen zich ervoor dat ze bepaalde dingen niet meer kunnen. Frans bemerkt ook frustratie en verdriet bij ouderen die beseffen dat ze bepaalde dingen niet meer kunnen. Hij houdt van zijn werk en krijgt er veel voor terug. Deze manier van zorgverlening past ook bij zijn geloof: het omzien naar elkaar en je naasten liefhebben. Dit werk geeft hem het gevoel dat hij iets betekent voor een ander en daarom geeft het hem heel veel voldoening.

Van vrijwilliger naar betaalde kracht

Frans vertelt vervolgens: "Mijn levenspad was een gebaand pad. Nu bevind ik me op een kronkelpad en dat past eigenlijk beter bij me. Ik weet niet precies waar het naartoe gaat. Mijn focus ligt op kwetsbare mensen. Van het werk dat ik doe voor Saar aan Huis, kan ik niet goed leven, maar ik wil er wel graag van kunnen leven. Ik ben aan het netwerken bij organisaties en ik bezoek symposia. Ik zou voor organisaties een dagdeel of een dag met mensen op pad kunnen gaan. Ik heb ook flyers gemaakt. Nu, in de opstartfase, werk ik als vrijwilliger en krijg ik af en toe een vergoeding. In deze korte periode heb ik al heel veel geleerd over

dementie en omgaan met ouderen. Ik hoor ook heel vaak dat er zoveel vraag is naar het werk dat ik doe. Ik reken niet de hoofdprijs, maar wil de zorg die ik bied juist betaalbaar houden. Het uurtarief dat ik hanteer, bedraagt € 27,50. Daar moet ik nog belasting over betalen. Op dinsdag 19 juni ga ik bij de scouting in Apeldoorn een presentatie houden over inspiratie. Ik vertel mijn verhaal in een proeftuin voor inspiratie en talent. Dat gaat via Wie Zorgt B.V., een soort uitzendbureau voor zorgprofessionals. Ze gaan zelfs het hele event ophangen aan mijn verhaal. Er komen daar 100 tot 200 werzoekenden; dat kunnen zijinstromers zijn of mensen die al in de zorg werken, maar iets anders binnen de zorg willen gaan doen."

Uit de taboesfeer

Frans is niet van plan mensen in dienst te nemen. Hij houdt zijn nog op te starten bedrijf graag klein. Wel zoekt hij nieuwe cliënten en benadrukt het belang van het uit de taboesfeer halen van eenzaamheid. Iedereen is wel eens eenzaam. Het is helemaal niet erg daar eens iemand voor op te belen. "Ik ben geen vrijwilliger die tussen alle drukke dingen door nog even voor een oudere zorgt. Ik bied de mensen dat wat ze vragen. Ook kan ik ouderen helpen met: social media, skype, de smartphone of iPad. Over het algemeen ben ik heel flexibel. Ik hoef niet altijd op vaste dagen te komen als dat niet schikt. Het liefst kom ik minimaal twee uur bij iemand omdat ik vaak ook nog reistijd heb. Zo lang het past, is een hele dag komen ook geen probleem. Als iemand een ander mee wil nemen, kan dat ook. Ik heb een auto waar zeker twee rolstoelen in passen", aldus Frans. Als ouderen elkaar willen bezoeken, kan hij helpen en gezelligheid meebrengen. In het verleden heeft hij veel collega's gecoacht en geleerd zijn mond te houden. Frans noemt zich een professional en een integer iemand. Mensen kunnen met hem overal over praten. "Wat ik hoor, houd ik voor mezelf", zegt hij. Momenteel werkt hij via Saar aan Huis als dienstverlener. "Dat kun je volgens de belastingdienst als particulier doen. Wanneer ik zie dat er meerdere cliënten komen, schrijf ik me snel in bij de KvK en gaat mijn bedrijf 'De Lange Ontzorgt' heten. Dat doe ik nu nog niet omdat ik nog maar net ben begonnen. Ik heb al een Facebookpagina met dezelfde naam en ben ook actief op mijn LinkedInpagina. Daar staan inmiddels tien door mij geschreven artikelen op die veelal over het hele proces en mijn ervaringen bij Saar aan Huis gaan. Dit kan met name interessant zijn voor kinderen van ouders die zorg nodig hebben."

Contact opnemen:
Tel. 06-39305573
Email: langeF160@outlook.com

PAUZE IN DE AULA, MÈT TELEFOON:

Groep 8 Rehoboth oefent om brugklasser te zijn



Na de zomervakantie gaan de leerlingen van groep 8 naar de middelbare school. Als voorbereiding hierop heeft groep 8 van de Rehobothschool vorige week geoefend hoe het is om brugklasser te zijn. Een lesdag bestond uit lessen van 45 minuten, waarbij leerlingen tussendoor van lokaal en docent wisselden. De pauzes mochten worden doorgebracht in de aula, mèt telefoon, iets wat op de basisschool tussendoor echt niet mag. Het Erfgooiers College werkte mee aan het 'Rehoboth College: lessen in wiskunde, aardrijkskunde, Duits en biologie werden door echte docenten van het voortgezet onderwijs gegeven. Leerlingen en docenten hebben met plezier meegewerkt aan dit project. Nu nog even de musical oefenen en uitvoeren, vakantie houden en dan begint het echte bruggerleven. (Foto: Rehobothschool)

MINISTER HUGO DE JONGE START BIJENKOMST KOPLOPERGEMEENTEN:

Huizen werkt met 'Iedereen doet mee!' aan inclusieve samenleving

In Utrecht zijn 25 gemeenten, door de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) geselecteerd als koplopergemeente, officieel gestart met het programma 'Iedereen doet mee!' Met het onderschrijven van het manifest moedigde minister van VWS (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) Hugo de Jonge de gemeenten aan in hun ambitie een inclusieve gemeente te worden. Dit is een gemeente waarin iedereen mee kan doen, ook mensen met een beperking. De Jonge deed dit samen met Illya Soffer, directeur van Leder(in), een netwerk voor mensen met een beperking of chronische ziekte. Zij vertegenwoordigt ook het Alliantie VN-Verdrag, de groep gehandicapten- en cliëntenorganisaties die de komende tijd nauw betrokken is bij het programma van de VNG.

Leren en inspireren

De 25 koplopergemeenten hebben de afgelopen jaren al stappen gezet bij het invoeren van het VN-Verdrag Handicap. De komende twee jaar werken zij samen met het doel actief te werken aan een inclusieve samenleving voor mensen met en zonder beperking. Niet alleen door van elkaar te leren en om dit in hun eigen gemeente te bereiken, maar ook om andere gemeenten in Nederland te inspireren hetzelfde te doen.

'Koplopen is je nek uitsteken'

Otwin van Dijk, ambassadeur van het programma, gaf aan dat hij bewondering heeft voor deze 25 gemeenten. Niet alleen omdat deze gemeenten laten zien dat zij al werk maken van het VN-Verdrag, maar 'omdat deze gemeenten hun nek durven uitsteken: "Deze gemeenten zijn zich ervan bewust dat er nog veel moet gebeuren om een inclusieve gemeente te worden. En daarom kiezen ze ervoor knelpunten te bespreken en goede voorbeelden te delen", aldus Van Dijk.

Manifest

De 25 gemeenten hebben bij de bijeenkomst allemaal het manifest ondertekend, dat gezamenlijk is opgesteld door ambtenaren en ervaringsdeskundigen uit de 25 gemeenten. De aanwezige burgemeesters, wethouders en gemandateerde ambtenaren deden dit samen met een ervaringsdeskundige uit hun gemeente. De rest van de middag stond in het teken van kennismaken, zien welke stappen andere gemeenten al hebben gezet en bespreken wat ze de komende tijd gezamenlijk gaan oppakken.



Met het onderschrijven van het manifest 'Iedereen doet mee!' moedigde minister van VWS (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) Hugo de Jonge de gemeenten aan in hun ambitie een inclusieve gemeente te worden. (Foto: Rijksoverheid)

Integreren op het strand



Rubin Vos organiseert een volleybaltoernooi voor Nederlanders en statushouders samen.

Op zondag 1 juli wordt op het strand aan de Zomerkade van 12.00 tot 16.00 uur een speciaal beachvolleybaltoernooi georganiseerd dat de naam Gastvrij Beach Volleybaltoernooi draagt. Het betreft een eerste editie die is bedacht door Rubin Vos, buurtsportcoach en eigenaar van sportorganisatie Outvit. Dit initiatief wordt ondersteund door de gemeente. Het toernooi richt zich op de integratie van statushouders en heeft als doel mensen in de breedste zin van het woord in beweging te krijgen. Voor het wel slagen van dit evenement, zijn ook 'Hollandse kaaskoppen' nodig.

"Het toernooi heeft een speciale insteek. We willen laten zien aan onze nieuwe bewoners hoe gastvrij Huizen is. Statushouders uit Huizen en regio 't Gooi zijn welkom om mee te doen. Ook Nederlanders worden van harte uitgenodigd om deel te nemen. Sporten verbindt en het is goed om dit samen te beleven. Daarbij is de achterliggende gedachte de integratie te bevorderen. De gemeente gaf me opdracht om statushouders aan het sporten te krijgen en hen te verbinden aan sportverenigingen en de maatschappij in Huizen", zegt Rubin die hoopt op 100 tot 150 sporters. Vervolgens zegt hij: "Het toernooi moet vooral ludiek en laagdrempelig zijn. We hanteren de regels niet met strakke hand en spelen zelfs met drie tegen drie. (Bij beachvolleybal speelt men normaal gesproken met twee tegen twee, red.). Een toptalent hoef je niet te zijn om mee te mogen doen. We laten ook zien wat er bij de Huizer volleybalvereniging te doen is. Mensen van die vereniging leveren ook scheidsrechters. De voertaal wordt Nederlands." Tijdens het Gast-

ze sporten leuk vinden. Ze zijn al bezig met volleybal en voetbal. "Dat laatste doen we bewust bij een voetbalvereniging. Nu hebben statushouders nog een eigen sporttijd, maar langzaam willen we hen kennis laten maken met de vereniging en kijken of ze in kunnen stromen in de reguliere teams", zegt de buurtsportcoach. Over andere integratiemogelijkheden via sport vertelt Rubin: "Op vrijdagavond wordt al in sportzaal Damwand met statushouders gevolleybald. Op woensdagochtend zijn daar lessen voor dames. Ook zijn we begonnen met zwemlessen. Dit gebeurt in samenwerking met sportschool Rebel. Hiervan zijn twee lessen alleen voor dames. We werken ook samen met het Vrouwencafé. Hier komen deze vrouwen met elkaar in contact en stimuleren ze elkaar om te gaan zwemmen."

Entourage

Tijdens het toernooi wordt er gebruik gemaakt van twee beachvolleybalvelden. Er zijn ook kleinschalige voetbalveldjes waar men kan spelen tijdens het wachten. Tevens is er op het strand een barretje dat gereduceerde prijzen hanteert en waar Nederlandse hapjes worden geserveerd. Er is achtergrondmuziek en gelegenheid om te zitten. Elke deelnemer ontvangt een aandenken aan het toernooi. Dit is iets typisch Huizers. Mochten de weersomstandigheden dermate slecht zijn dat het onverantwoord is om het strand op te gaan, dan wordt het evenement verplaatst naar een andere datum. "Gelukkig heb ik dat nog nooit meegemaakt", aldus de initiator van dit evenement.

Aanmelden kan via:
www.sportiefhuizen.nl



Het toernooi wordt gehouden op 1 juli op het strand aan de Zomerkade. (Foto's: Suzan Oostwouder)