

MEANDER MAGAZINE

Mensen
met
aandacht

René Meens:

“Ik ben een
tevreden
mens”

**Buurtschakels zorgen
voor verbinding in wijken**

“Het mooiste wat we kunnen
bieden is een deur die openstaat”

Nummer 1 / 2023



Cosmetische behandelingen →

Voor cosmetische behandelingen kunt u bij **Kliniek Mosaderma** terecht. We hebben korte wachttijden en een snelle doorlooptijd.

PLASTISCHE CHIRURGIE

Bij onze dermatologen en plastisch chirurgen kunt u op cosmetisch gebied onder meer terecht voor:

- een boven- of onderooglidcorrectie;
- een wenkbrauwlift;
- littekencorrectie;
- schaamlipcorrectie;
- botox en fillers;
- liposuctie;
- verwijderen van knobbeltjes en bobbeltjes.

COSMETISCH STORENDE, KLEINE SPATADERS

Kleine vaatjes, ook wel **berkentakjes** genaamd, kunnen als cosmetisch storend worden ervaren. Deze lichtste vorm van spataders kunnen we succesvol behandelen met behulp van spuitjes (sclerocompressietherapie) of laserlicht.



Schuureikenweg 60 Hoensbroek
T. 045 - 208 08 87
www.mosaderma.nl

GRATIS PARKEREN
KORTE WACHTTIJDEN

36



Cover

Reggy Bruine de Bruin werkt bij MeanderGroep als verzorgende en is tevens kunstenaar. Zij is bezig met een portrettenserie waarin ze 12 bewoners en klanten op het witte doek vereeuwigt. In deze uitgave op de voor- en achterzijde: klant René Meens.

24



“Trots dat ik hulp ben gaan zoeken”

Rubrieken

EDITORIAL	05
BUURT & MEANDER Volledig Pakket Thuis	06
WERKEN & MEANDER Geef kleur aan je baan	12
VRIJWILLIGER & MEANDER Een maatje van Ruggesteun	18
MEANDER NIEUWS Korte Meander nieuwsberichten	22
HUMAN INTEREST Rouwverwerking	24
U & MEANDER EXTRA Mooie acties en aanbiedingen	28
BUURT & MEANDER Buurtschakels	30
WOORDZOEKER Meander winactie	34
MIJN WERK Huismeester	35
MEANDER PORTRET René Meens	36

17



Columns

CAROLIEN BEAUJEAN Heloise van der Wal	11
ESTAFETTECOLUMN José Rossin	17

De teksten zijn geschreven en foto's zijn gemaakt vóór 20 februari 2023.



Nú voor later

Als lid van BCB Kerkrade bent u verzekerd van een waardige uitvaart. Hetzij een begrafenis, hetzij een crematie. Overeenkomstig uw wensen tegen een zo laag mogelijke prijs.

Meer info of lid worden?

www.bcb-kerkade.nl



BCB Kerkrade

Begrafenis- en
Crematievereniging
Bleijerheide

Kunstgebit Parkstad

erkend tandtechniek
tandprothetiek
implantologie



Alles onder 1 dak voor uw kunst- of klikgebit

Eerste gesprek en jaarlijkse controles GRATIS

- Nieuwe kunst- of klikgebit
- Reparaties van kunst- of klikgebit
- Opvullen van kunst- of klikgebit

Abonnee-
waardeset
Meander
extra

Vergoeding rechtstreeks door zorgverzekeraar
Zonodig behandeling bij u aan huis



Lid ONT
ISO 9001 gecertificeerd
Parkeren gratis



Kunstgebit Parkstad
Prinszenstraat 39-41
6372 EW Landgraaf
www.kunstgebit-parkstad.nl
045-5333101 / 06-34145160

HENDRIKS landgraaf

SCHOENMODE & WANDELSPORT

DAMESSCHOENEN

HERENSCHOENEN

WANDELSCHOENEN

WANDELKLEDING

ACCESSOIRES



GRATIS PARKEREN NAAST DE WINKEL

durea

van Bommet
SUPERIOR SHOES
SINCE 1734

wolky
designed for walking

HARTJES

Think!

Heerlenseweg 34 • 6371 HS Landgraaf • T 045 - 531 30 01
info@hendrikslandgraaf.nl • www.hendrikslandgraaf.nl



Fotografie: Anne Jannes

Wist u dat een gevoel van dankbaarheid bijdraagt aan onze gezondheid en weerbaarheid? Talloze wetenschappelijke onderzoeken tonen dat aan. Niet voor niets zijn speciale boekjes te koop waar je aan het einde van elke dag in op kunt schrijven waar je dankbaar voor bent.

Bij het lezen van de verhalen in dit magazine kwam het begrip 'dankbaarheid' meteen bij me op. Hoe moeilijk een situatie ook is, hoe uitzichtloos een diagnose... toch lijkt er altijd ook weer een lichtpuntje te ontdekken. Dankbaarheid voor de zorg, voor het luisterende oor of de extra paar handen. Of simpel voor het feit dat je er niet alleen voor staat.

Klaudia en Jennifer ervaren in hun rol als mantelzorgondersteuner elke dag dankbaarheid. Zij begeleiden de 79-jarige Annie in Heerlen en ontlasten daarmee de partner in zijn mantelzorgtaken. 'Een ijsje eten, een kneepje in de hand... Er voor de mensen zijn, dat is het mooiste wat er is'.

Of neem de 61-jarige Reika uit Heerlen die het niet meer zag zitten en haar dagen thuis op de bank doorbracht met de gordijnen dicht. Dankzij de bemiddeling van een buurtschakel staat zij inmiddels weer volop in het leven. 'Voor altijd in mijn hart' schilderde ze op een groot stuk karton om haar dankbaarheid te tonen.

Het is vaak net de juiste persoon op de juiste plek treffen. De ene keer is dat een zorgprofessional, dan weer een mantelzorger of vrijwilliger. Of een lieve buur die verder kijkt. We kunnen allemaal omkijken naar elkaar en laten we dat vooral ook (blijven) doen. Want er voor anderen kunnen zijn, is ook iets om dankbaar voor te zijn.

Veel plezier met dit nummer!

Paulette van Lierop
Eindredacteur

MeanderGroep heeft alle soorten zorg in huis. Van hulp bij het huishouden en thuiszorg tot Paramedische Dienst, een tijdelijke opname in een logeerkamer of wonen met zorg-locaties. Als u zich aanmeldt als abonnee van Meander eXtra kunt u ook nog eens gebruikmaken van een uitgebreid pakket aan cursussen, diensten en aantrekkelijke kortingen. Meander eXtra heeft ruim 46.000 abonnees in Parkstad.

Klantenservice MeanderGroep
T 0900 699 0 699
Werkdagen van 8.00 - 18.00 uur

Correspondentieadres
Postbus 2690, 6401 DD Heerlen

marcom@mgzl.nl
www.meandergroep.com

Teksten
Carolien Beaujean, Karin Burhenne,
Marco Heijnsdijk

Eindredactie
Paulette van Lierop

Ontwerp
Vormzuid, Landgraaf

Druk
Andi Smart Print Solutions, Maastricht-Airport

Fotografie
Anne Jannes, Arjan Ligtelijn

Advertenties
Wilt u adverteren in Meander Magazine?
Neem dan contact op met:
Borgerpark Media, Posterholt
T 0475 71 13 62
E info@borgerparkmedia.nl
I www.borgerparkmedia.nl



**Thuis wonen met
intensieve zorgvraag
dankzij
Volledig Pakket Thuis**

Tekst: Carolien Beaujean
Fotografie: Arjan Ligtelijn

In uw eigen huis blijven wonen met dezelfde zorg- en dienstverlening als in een wonen met zorg-locatie. Dat kan met het Volledig Pakket Thuis (VPT) van MeanderGroep. Voor Albert Burggraaff (69) en zijn vrouw Annie een uitkomst. Ondanks de zware zorgvraag van zijn 10 jaar oudere echtgenote kunnen ze op deze manier toch samenblijven in hun appartement in Heerlen. “Ik zou niet weten wat ik anders had moeten doen” zegt Albert. “Ze wil zo graag thuis zijn. Een paar uurtjes bij de dagopvang liepen al uit op een drama.”

Maar eigenlijk wil Albert ook niks liever. Samenblijven met zijn vrouw, ook al is dat soms ‘pittig’ zoals hij het zelf bescheiden omschrijft. Fysiek voelt hij zich goed en zo lang het kan wil hij voor haar zorgen. Omdat Annie een indicatie heeft voor een wonen met zorg-locatie, kunnen ze een beroep doen op het Volledig Pakket Thuis. Dat is dezelfde zorg zoals die op een zorglocatie wordt geboden. In het geval van het echtpaar Burggraaff houdt dat in dat de thuiszorg drie keer per dag langs komt voor de persoonlijke verzorging. Carolien Koenen, casemanager dementie, houdt de regie en kijkt op de achtergrond mee nadat zij de zorg heeft geregeld. En dan zijn er nog twee mantelzorgondersteuners: Jennifer Schuer en Klaudia Zadranowicz, die elkaar afwisselen en samen 16,5 uur per week bij het echtpaar aanwezig zijn. In die tijd kan Albert even iets voor zichzelf doen, terwijl mevrouw in goede handen is.

“Dat goede gevoel had ik meteen” blikt Albert terug. “Ik zie hoe mijn vrouw op beide dames reageert en dat is voor mij het belangrijkste. Vanaf het eerste moment was er die klik. In het begin hilde ze zelfs als hun dienst erop zat.” Jennifer, die nu 4 jaar bij het echtpaar over de vloer komt, knikt. “Ik werk bij de Hulp bij het Huishouden. Maar door een blessure kon ik mijn werk tijdelijk niet meer doen. Ik werd toen gevraagd als mantelzorgondersteuner. In feite doe je niets anders dan er zijn voor de mensen. Dat varieert van samen >

“Zorg is liefde.
Er voor iemand
kunnen zijn is
vaak al genoeg”

een blokje om in het park tot een praatje maken met wat lekkers erbij. En heel vaak gaat de muziek aan en maak ik een dansje door de kamer. Dan verschijnt er een grote lach op haar gezicht.” Klaudia vult aan: “Zorg is liefde. Dat is genoeg. Er voor de mensen zijn, dat is het mooiste en meest dankbare werk. Zo hoorde ik van Albert dat mevrouw altijd een echte dame was die wekelijks naar de kapper ging. Nu zorg ik dat ze er goed uitziet, ik lak haar nagels, doe haar haar of geef een voetenmassage.”

Het is een dinsdagmiddag als we elkaar spreken in de woning van het Heerlense echtpaar Burggraaff. Albert zit op de bank, Annie zit naast hem in haar aangepaste rolstoel, volledig verdiept in een tv-serie. Jennifer heeft haar dienst erop zitten en Klaudia neemt het over. “Zullen we zo even naar buiten gaan” vraagt ze aan mevrouw en wrijft over haar hand. Voor Albert zijn dit de momenten dat hij even iets voor zichzelf kan doen. Op en neer naar Duitsland voor een boodschapje bijvoorbeeld. “Vroeger ging ik ook vaker kaarten met kennissen, maar daar heb ik de laatste tijd minder behoefte aan. Ik ben ook graag thuis”, geeft hij toe. De komst van de mantelzorgondersteuners is ook voor hem een welkome afwisseling. “Praten met mijn vrouw lukt niet meer. Daarom is het altijd stil in huis. Ik vind het fijn als er dan wat reuring is. We hebben zelf geen kinderen, dus ik noem de meisjes wel eens mijn pleegdochters” grapt hij.

Met z'n drieën vormen ze een geoliede machine. “Annie is hoofdzaak” zegt Albert, die zichzelf wegcijfert. “We gaan elke dag wel even naar buiten voor een ijsje.” Jennifer lacht. “Oh ja, ijs daar is ze dol op.” Bij het woord draait mevrouw haar hoofd richting ons en er verschijnt een voorzichtige glimlach. “Dat is zo mooi aan haar” vervolgt Jennifer. “Ze kan dan wel niet praten, maar ze begrijpt wel wat je zegt. Ik had zelf geen ervaring in de zorg, maar heb gaandeweg veel geleerd. Oogcontact is heel belangrijk. En ze vindt het heerlijk als ik haar hand vasthoud.”

Bewondering

Albert Burggraaff is dankbaar voor de mogelijkheid dat zijn vrouw thuis kan blijven. “Als zij naar een zorgcentrum zou moeten, dan leeft ze niet lang meer. Daar ben ik van overtuigd. We hebben de dagopvang wel eens geprobeerd maar dan hilde ze alles bij elkaar. Die meiden zijn goud waard. Die kunnen mij volledig vervangen. Als ik dat niet had, zou ik echt radeloos zijn. Ik heb nu niet meer het gevoel dat ik er alleen voor sta. Je kunt eens overleggen en je verhaal kwijt.” Jennifer en Klaudia spreken op hun beurt hun bewondering uit voor Albert die ervoor heeft gekozen zelf voor zijn vrouw te zorgen, ondanks de intensieve zorgvraag. “Er zijn niet veel mensen die hem dit nadoen” zegt Jennifer. “Ik weet niet of mijn man dit voor mij zou doen. Ik weet niet eens of ik het zélf zou kunnen.” Klaudia knikt. “Des te mooi is het dat wij een team vormen en dit mogelijk kunnen maken.” ●



VPT-pakket

Een Volledig Pakket Thuis wordt op maat afgestemd en ziet er voor iedereen anders uit. Mevrouw Burggraaff krijgt, naast mantelzorgondersteuning, driemaal daags Verpleging en Verzorging. Daarnaast zijn er ook een Gespecialiseerd ThuisBegeleider, een fysio- en een ergotherapeut bij de zorg betrokken en kijkt waar nodig een palliatief consulent mee. Iedere professional bewaakt vanuit zijn eigen discipline dat mevrouw zo comfortabel en veilig mogelijk wordt verzorgd. Ook andere opties, zoals ondersteuning bij de Hulp bij het Huishouden, zijn mogelijk. Meer weten over het Volledig Pakket Thuis? Bel met onze klantenservice: 0900 699 06 99 of kijk op onze website www.meandergroep.com



Duurzaam Comfort in elk seizoen

Het klimaat is helaas niet zo stabiel meer als vroeger. Warme (voor)zomers en koude winters zijn aan de orde van de dag. Wilt u voorkomen dat u binnen uw woning last heeft van hoge of lage temperaturen (of schommelingen), dan biedt een airconditioninginstallatie/warmtepomp u wellicht een gezonde oplossing. U heeft dan een stabiel en gezond binnenklimaat (koele zomers en warme winters!) ongeacht de sterke schommelingen die tegenwoordig buiten plaatsvinden.

Willems Klimaat- & Koudetechniek (Beek) onderscheidt zich met name door:

- Hoge kwaliteit en betrouwbaarheid en meer dan 45 jaar ervaring!
- Duurzame toepassing voor koelen en verwarmen (energiebesparend)
- Enthousiast en deskundig team met vakkundig advies en scherpe prijzen

Wij maken maatwerkoffertes waarbij wij uw wensen en eisen vertalen in een individueel advies. Hierbij maken wij gebruik van de nieuwste duurzame technieken van diverse fabricaten. Dit individueel advies verzekerd u van een complete unieke projectaanbieding op maat, een concurrerende prijsstelling en een uitstekende Service en nazorg.

U zit er dus altijd comfortabel bij met Klimaat op maat!

T: 046-4360309 | willems@airco1.nl | www.airco1.nl

PRUIKEN • TOUPETS • MUTSJES • SJAALS

ALS HET OM UW HAARWERK GAAT, ZIJN WIJ DE SPECIALIST!

Bij haarverlies kunt u zich behoorlijk onzeker voelen. Al meer dan 14 jaar biedt Dohmen Hair by Silke diversen oplossingen bij haarverlies en haarproblemen. Onze haarwerken vallen op door de perfecte pasvorm en natuurlijke uitstraling. Wij stylen en knippen het haarwerk volgens de allernieuwste trends of naar uw persoonlijke wensen.

Haarwerk voor dames en heren van kunsthaar, echthaar en Cyberhair. Snelle levering, met meer dan 500 actuele modellen en kleuren op voorraad. Zeer grote collectie bandanas, mutsjes, doekjes en sjaals. Uitgebreide budgetcollectie haarwerken.

De bezoek aan ons haarwerkstudio in Kerkrade/Herzogenrath is gratis en vrijblijvend.

Onze medewerkers doen huis- en kliniekbezoeken.

**DOHMEN HAIR**
by Silke
Zweithaar Studio



Dohmen Hair by Silke
Holzstraat 130 B
6461 HS Kerkrade
+31 45 546 00 07
+31 - 657659084
dohmenhairbysilke@gmail.com
www.dohmenhairbysilke.nl
Openingstijden: alleen op afspraak



“Nooit gedacht dat ik hier zelf terecht zou komen”

Fotografie: Anne Jannes

Carolien

Carolien Beaujean werkt op de afdeling Marketing & Communicatie van MeanderGroep. Om te kunnen schrijven over de zorg en welbevinden begeeft ze zich het liefst zo vaak mogelijk tussen de mensen. Voor deze column gaat ze steeds bij een klant of bewoner van Meander op de koffie.

Haar hand voelt koud als ik hem schud. Ze kondigt het zelf al aan. "Mijn handen en voeten voelen altijd ijskoud aan." Ik ben op bezoek bij de 85-jarige Heloise van der Wal. "Zeg maar Loes" zegt de uit Suriname afkomstige dame. Ze kijkt me aan en haar mond trekt iets omhoog, naar wat lijkt op een glimlach. "Ik had nooit gedacht dat ik later zélf in een zorgcentrum zou belanden", zegt ze dan nog voordat ik plaats neem op mijn stoel in haar kamer van Dokter Calshof. "Echt nooit over nagedacht." Ze schuift haar rolstoel iets naar voren. Kaarsrecht zit ze, bijna onbewogen. Klaar om haar verhaal te doen.

Ruim 25 jaar stond Loes aan de andere kant van het bed, waar ze als afdelingshoofd van de avond- en nachtdienst in De Dormig werkte. "Toen ik in 1959 naar Nederland kwam was er net zo'n groot personeelstekort als nu" vertelt ze. "Met advertenties werden we opgeroepen vanuit Suriname naar Nederland te komen. Datzelfde zie je nu weer." Ik vraag of ze wist wat ze kon verwachten toen ze als jong meisje deze kant op kwam, haar familie achterlatend. "Natuurlijk! Wij Surinamers weten meer van Nederland dan jullie van Suriname weten. Al onze schoolboeken waren Nederlands. Behalve het veel koudere klimaat, voelde het gelijk vertrouwd."

In Den Haag behaalde ze haar diploma tot allround verpleegkundige. Ervaring deed ze op diverse plekken op: in een psychiatrisch ziekenhuis tot een vrouwenkliniek. Pas in Limburg, waar ze terecht kwam voor de liefde, ging ze in de ouderenzorg werken. "Fantastisch" blikt ze terug. "In Suriname groei je op met respect voor ouderen. Het zijn mensen met veel ervaring, waar wij van kunnen leren. Ik behandelde iedereen alsof het mijn eigen grootouders waren. Ik ben dolgelukkig dat ik dit werk zolang heb mogen doen."

Over die tijd weet ze veel te vertellen. De namen van collega's met wie ze werkte. De data waarop belangrijke gebeurtenissen plaatsvonden. "Vroeger ging je met 65 naar een bejaardenhuis. Mensen waren toen veel minder hulpbehoevend. We hebben veel gelachen met de mensen, maar ik wist ook precies wanneer ik professioneel moest zijn." Ze heft haar vinger in de lucht om die laatste woorden kracht bij te zetten. Wat voor zuster was u, vraag ik? Ze haalt haar schouders op. "Ik zou het niet weten. Ik ben zoals ik ben." Maar uit de verhalen die volgen blijkt dat ze wel degelijk het verschil heeft kunnen maken voor bewoners. Zelfs nu nog wordt ze op straat herkend. "U heeft vroeger zo goed voor mijn moeder of vader gezorgd" klinkt het dan. Die complimenten doen haar goed. "Ik heb altijd willen zorgen. De bewoners verzorgde je letterlijk tot het einde. Liefelingstrui aan, of een rozenkrans tussen de handen als mensen katholiek waren. Zoveel dankbaarheid dat je daarvoor terug kreeg van de naasten! En het contact met collega's was als een tweede familie. Weet je dat ik nog bij 7 oud-collega's op de koffie ga?"

"Nooit gedacht dat ik zelf hier terecht zou komen." Ze spreekt de woorden nog eens uit. Tegelijk is ze blij met de goede zorg en de ruime woning. "Vroeger hielp ik anderen; nu druk ik op de knop als ikzelf iemand nodig heb. De zorg is meer dan goed en er is veel te doen hier. Ik heb een mooi leven gehad. Ik ben tevreden en gelukkig met mijn kinderen en kleinkinderen. Weet je wat het is: als je warmte geeft, krijg je die ook terug." Met die woorden drukt ze me opnieuw de hand bij het afscheid. Haar warme lach vult de kamer. Ik voel de kou van haar handen niet meer... ●



Geef kleur aan je baan

Canvasdoeken

Op de Parkstad Gezondheidsbeurs en de Open Dagen van VISTA en Gilde Opleidingen was Meander Werk onder andere aanwezig met verschillende lege canvasdoeken. Bezoekers van de events mochten naar eigen inzien letterlijk kleur geven aan een vakje op het doek, waarna er uiteindelijk een kleurrijk en creatief resultaat uitkwam. De canvasdoeken krijgen een mooi plekje binnen onze organisatie.



Vorig jaar stond de wervingscampagne van Meander Werk in het teken van 'Geef kleur aan je baan'. Met de campagne werd er aandacht gevraagd voor de vele mogelijkheden die Meander haar medewerkers te bieden heeft. Op deze manier hopen wij potentiële (zorg)medewerkers over de streep te trekken om voor onze organisatie te kiezen. In dit artikel vertellen collega's hoe zij kleur geven aan hun baan en blikken we terug op enkele geslaagde activiteiten uit de campagne.

Zo geeft Marjolein Stoter kleur aan haar baan:

"Bij het geven van kleur aan mijn baan, denk ik aan rood; de kleur van de liefde. Want liefde is wat ik elke dag weer ervaar in mijn werk als Verzorgende IG. En dat zit hem vaak al in de kleine dingen; als ik bijvoorbeeld wegfiets bij mijn klant en deze me achter het raam staat uit te zwaaien of als ze roepen dat ik voorzichtig moet zijn als het buiten glad is. Na 20 jaar in zorglocaties te hebben gewerkt, ben ik nu helemaal op mijn plek in de thuiszorg. Ik vind het heel bijzonder om in de vertrouwde omgeving van de klant te mogen komen en genieten van de gesprekken en de band die we samen opbouwen. Als een klant me dan bedankt voor de goede zorgen, zeg ik: 'U hoeft geen dankjewel te zeggen, ik doe het met liefde'. Dat is wat deze baan zo bijzonder maakt; je geeft liefde en krijgt het dubbel en dwars terug."

Zo geeft Constance van Amersfoort kleur aan haar baan:

"Ik geef kleur aan mijn baan door een luisterend oor te bieden aan mijn klanten. Als Hulp bij het Huishouden kom ik in verschillende thuissituaties terecht. Naast de ondersteuning bij het huishouden ben ik ook een constante factor in hun leven. En omdat ik wekelijks langskom, kunnen ze aan mij hun verhaal kwijt en kan ik ze het sociale contact bieden dat ze vaak missen. Dat maakt dit werk zó mooi. Het is een dankbaar beroep dat me heel veel voldoening geeft. Op dit moment studeer ik Rechtsgeleerdheid aan de Universiteit van Maastricht en werk ik daarnaast een aantal uur per week in de Hulp bij het Huishouden. Een hele fijne afwisseling waardoor ik nu én in de toekomst echt iets kan betekenen voor een ander." >



W A A R B O R G
B E W I N D V O E R I N G

//
*Als bewindvoerder
vind ik een goede
bereikbaarheid belangrijk
om u, uw begeleiding en
familie te ontzorgen!* //

Leslie



Neem gerust contact op voor een afspraak:

T +31 (0)6 - 26 62 64 68

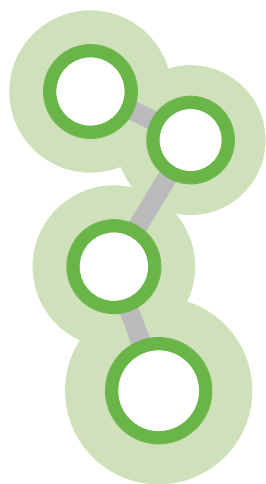
+31 (0)85 - 06 60 230

E info@waarborgbewindvoering.nl

W www.waarborgbewindvoering.nl



//
*Als mentor ben ik,
net als onze bewindvoerders,
betrokken en zoek ik graag
de samenwerking op!* // Sven



Zorgvervoer **Limburg** B.V.

Uw betrouwbare partner op het gebied van:

zorgvervoer in heel Limburg

Wachttijden
nooit langer dan
15 minuten!!!

Nieuw telefoonnummer:

T 088 - 451 55 55

Afspraken maken: ma. t/m vr. 08.00 - 17.00 uur

E info@zorgvervoerlimburg.nl

VOOR BIJNA ALLE ZORGVERZEKERAARS. INFORMEER NAAR DE MOGELIJKHEDEN.

Campagne

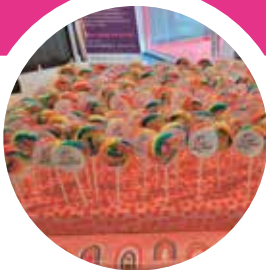


U heeft de campagne de afgelopen maanden vast wel eens voorbij zien komen.. in dit blad, achterop de bus, of misschien zelfs op grote zeildoeken. De campagne bestond daarnaast uit een grootschalige Google- en social media campagne en ook de website, LED-borden langs de straten van Parkstad en advertenties in verschillende vakbladen werden ingezet.

Wist u dat...

- Onze social media campagne in totaal zo'n 27.000 mensen heeft bereikt?
- Onze campagne op Google in totaal zo'n 2 miljoen mensen heeft bereikt?

Lollyactie



Aan het VISTA college in Heerlen studeren de zorgmedewerkers van de toekomst. Om de studenten, namens Meander, succes te wensen in hun nieuwe schooljaar, werd er een kleurrijke lollyactie georganiseerd. Natuurlijk hopen we dat we hen mogen verwelkomen als stagiaires/collega's.

Ladies Night VUE Kerkrade



Meander Werk was in oktober 2022 aanwezig op de Ladies Night van Vue Kerkrade, met een bijzondere brievenbus. In de brievenbus, gemaakt door de toppers van de Creatieve Werkplaats Lückerheide, konden de aanwezige 'ladies' een kaartje stoppen voor iemand die hen heel dierbaar is, die zij echt een topper vinden of kleur brengt in hun leven. Uiteraard waren onze recruiters aanwezig om hen ook te informeren over het werken bij Meander.

Recruiters On Tour



Sinds vorig jaar zijn de recruiters van Meander Werk aanwezig op verschillende locaties om samen met jou te kijken naar jouw mogelijkheden binnen onze organisatie en jou te helpen bij het vinden van je mooiste baan. Nieuwsgierig naar wat Meander jou kan bieden? Kom dan langs! •

De volgende stop van Recruiters On Tour is:

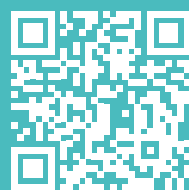
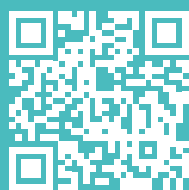
Dokter Calshof: dinsdag 28 april 9.00-12.30 uur



Vie is een prachtig nieuw zwembad en sporthal in het hart van Kerkrade. Maar Vie is veel meer dan dat. Vie staat voor een leven in beweging. Vanuit die gedachte worden in Kerkrade en de regio Parkstad al verschillende initiatieven opgestart. Initiatieven die bijdragen aan een gezonde leefstijl. Met programma's die ervoor zorgen dat de bewoners, van jong tot oud, in beweging komen. Zorg, preventie, educatie, onderzoek en kennis en een gezonde leefstijl staan hierbij centraal. De verschillende programma's vormen een breed aanbod aan diverse vitale activiteiten en bieden inwoners van Kerkrade en de regio Parkstad ondersteuning en begeleiding bij een gezond en vitaal leven.



Meer weten over Vie?
www.vie-kerkrade.nl



U kunt zich aanmelden voor
de nieuwsbrief van Vie



José

Estafette Column

We staan voor de drempel van de plaatselijke supermarkt. Ik kijk naar de kandidaat die ik inmiddels alweer een tijdje begeleid. “Gaan we naar binnen? Alleen als jij er klaar voor bent. We kunnen altijd terug”, vertrouw ik haar toe. Ja, voor de meeste mensen is de drempel om deze supermarkt naar binnen te lopen heel laag, maar voor haar niet. Toch moeten we vandaag enkele boodschappen oppikken voor een klant die gebruik maakt van het Volledig Pakket Thuis.

Dit soort kleine dingen, die voor een ander heel gewoon zijn, kunnen voor iemand met een afstand tot de arbeidsmarkt ontzettend spannend zijn. Bijvoorbeeld omdat diegene last heeft van angsten of trauma's, een lange tijd niet aan de arbeidsmarkt heeft deelgenomen of omdat er een taalbarrière is. Om deze mensen terug de arbeidsmarkt op te helpen, biedt Meander werkervaringsplekken aan, zodat zij zich met behoud van uitkering een aantal maanden kunnen oriënteren op de werkvloer. Met als uiteindelijke doel: een betaalde baan.

Ik ben inmiddels, naast mijn werk als Hulp bij het Huishouden, alweer een jaar werkbegeleider. Dit houdt in dat ik de 'kandidaten' die een werkervaringsplek binnen de Hulp bij het Huishouden vervullen, mag begeleiden op de werkvloer. Dit doe ik in samenwerking met de jobcoach, die het gehele traject begeleidt, en de manager. Naast het ze wegwijs maken in het werk, help ik ook bij het sociale stukje dat bij dit werk komt kijken. Bijvoorbeeld hoe je een klant het beste kunt benaderen en weet wat zijn of haar behoeftes zijn.

In een traject als dit is het belangrijk dat een kandidaat zich gehoord en begrepen voelt. Als werkbegeleider ben ik dan ook vooral veel aan het luisteren. Geduld is daarbij een schone zaak; je kunt mensen niet gaan pushen om dingen te doen waar ze niet klaar voor zijn. Ook als steeds dezelfde vragen blijven terugkomen, uit onzekerheid. Dan blijf ik die vragen elke keer weer rustig beantwoorden. Wat er vervolgens gebeurt is vaak heel mooi om te zien; de vragen worden minder en het zelfvertrouwen groeit. Samen met de jobcoach evalueren we wekelijks tot tweewekelijks de voortgang en de ontwikkeling van de kandidaat. Na een tijdje kan de kandidaat dan ook eens zelfstandig naar een klant. Dat blijft de eerste keer altijd spannend, voor de kandidaat en voor mij. Al nemen we deze stap pas als iemand er écht klaar voor is.

Wat ik zo bijzonder vind aan dit werk is dat je iemand kunt helpen weer terug grip op het leven te krijgen. Ik zie hoe iemand als een onzeker vogeltje binnenkomt en dan uitgroeit tot een zelfstandige collega die na het traject klaar is voor de arbeidsmarkt. Als ik dan een paar maanden later een ex-kandidaat onderweg tegenkom en we 'hallo collega' naar elkaar kunnen roepen, geeft dat zó'n enorme kick!

En die boodschappen? Die hadden we met succes gehaald en we stonden al snel weer buiten. Bepakt met boodschappentassen lopen we terug naar de klant. Mijn kandidaat glundert van trots en ik weet weer waarvoor ik dit doe. Echt een heel bijzonder voorrecht om op deze manier iets voor mensen te kunnen betekenen. ●

José Rossin is werkbegeleider voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. “Echt een heel bijzonder voorrecht om op deze manier iets voor mensen te kunnen betekenen”



“Ik zie hoe iemand als een onzeker vogeltje binnenkomt en dan uitgroeit tot een zelfstandige collega”

“Ik ben zelf niet
van het zorgen, maar
ik zorg wél voor
gezelligheid”

Vrijwilliger Tiba zorgt
voor vrolijkheid in het
leven van Kittie



Tekst: Carolien Beaujean

Fotografie: Anne Jannes

Een jaar geleden kwamen ze met elkaar in contact. De 28-jarige Tiba Hobus uit Wijnandsrade en de 59-jarige Kittie Weegels uit Nuth. Tiba wilde iets kunnen betekenen voor een medemens. Bovendien zou het een mooie manier zijn om aan haar sociale angst te werken. Kittie lijdt aan MS en zocht een maatje om samen iets te ondernemen. Via Ruggesteun werd de match gemaakt. Met hond Lechia vormen ze een echte drie-eenheid. “Als wij samen zijn, hebben we altijd lol.”

Met haar 28 jaar is Tiba een van de jongste vrijwilligers binnen Ruggesteun. Ze doet het vrijwilligerswerk nu vier jaar, waarvan ze het laatste jaar aan Kittie is gekoppeld. “Een paar jaar terug zag ik een oproep in een tijdschrift. ‘Eenzame man zoekt maatje om samen tv mee te kijken’. Dat bericht heeft me zo geraakt! Kun je zo eenzaam zijn dat je niemand hebt om samen dingen mee te doen? Ik moest daar iets mee.” De betreffende man woonde in Rotterdam, maar dichtbij huis zou Tiba vast ook iets voor iemand kunnen betekenen? Zo kwam ze met die vraag bij Ruggesteun terecht. Eens per twee weken fietst ze nu vanuit haar woning in Wijnandsrade naar het huis van Kittie voor een wandeling door de wijk of een bezoek aan het centrum. “Het is een kleine moeite en het voelt nooit als een verplichting. Ik doe het graag en het brengt mezelf ook veel.”

“Het is een kleine moeite en het brengt mezelf ook veel”

Grapjes

Met een glimlach luistert Kittie toe. Zij is dankbaar met Tiba in haar leven. Als Kitties man aan het werk is, zit ze veel alleen thuis. Zelfstandig erop uit gaan lukt wel, maar het voelt veiliger én fijner met z'n tweetjes. Bovendien kan ze bij Tiba haar verhaal kwijt. Kitty: “Ik heb sinds 1986 MS en vooral de laatste jaren ben ik erg achteruit gegaan. Ergens naartoe gaan wordt steeds moeilijker, ook omdat mijn zicht vermindert. Mijn blikveld is erg smal, ik zie niets aan de zijkant. Je wereld wordt dan kleiner. Met Tiba erbij voelt het vertrouwd en gezellig. Het gekke is dat het leeftijdsverschil niet tussen ons in staat. Het is voor mij een moment om bij te tanken.” >

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN



MAAK
VRIJBLIJVEND
UW AFSpraak:
045 572 99 92



Tandprotheticus D. Conings en team

Bij TPP Heerlen zijn we reeds meer dan 30 jaar gespecialiseerd in het vervaardigen van kwalitatieve kunstgebitten. Continue investeren in de ontwikkeling van materialen en technieken om de patiënttevredenheid zo hoog mogelijk te houden is vanzelfsprekend. De dag van vandaag hebben scanners, printers en andere digitale ontwikkelingen hun meerwaarde in onze praktijk reeds bewezen. We hebben de laatste jaren een digitale workflow ontwikkeld die vele voordelen biedt ten opzichte van de traditionele werkwijze. Voeg hier nog onze jarenlange kennis en ervaring aan toe en we zijn ervan overtuigd dat we voor iedere patiënt een optimaal resultaat kunnen garanderen.

Aarzel dus niet en maak vandaag nog uw vrijblijvende afspraak om samen te bespreken wat we voor u mogen betekenen.

Voordelen digitale werkwijze

- Verkorte behandeltijd, minder afspraken
- Betere pasvorm
- Sterkere kwaliteit
- Prothese verloren? Geen probleem, alle gegevens worden digitaal bewaard. Wij maken een exacte kopie binnen enkele dagen

Waarom TPP Heerlen?

- Ruim 30 jaar ervaring
- Persoonlijk patiënt contact
- Volledige serviceverlening
- Vooruitstrevend
- Nieuwste technologieën



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN | Van Karnebeekstraat 11 | 6415 EK Heerlen | 045 572 99 92
tppheerlen@home.nl | www.tandprothetischepraktijkheerlen.nl | 

Last van ernstig overgewicht?

Met een operatie en onze begeleiding pakt u het aan!

Gratis voorlichting

dinsdag

18 april

18.00 - 20.00 uur

Scan de QR code



Het Zuyderland Medisch Centrum en de Nederlandse Obesitas Kliniek in Heerlen geven regelmatig voorlichting over de (operatieve) behandeling van obesitas (ernstig overgewicht).

Anmelden kan via de website obesitaskliniek.nl/agenda (of gebruik de QR code)

Heeft u vragen? Bel 045 - 30 30 900 of mail naar info-heerlen@obesitaskliniek.nl



Stef de tuinman

Ik onderhoud uw hele tuin.

OOK VOOR
EENMALIGE
PROJECTEN

Hagen scheren

Snoeien

Bladruimen

Vlonder aanleg

En nog veel meer voor een betaalbare prijs!

Bel of mail voor een vrijblijvende offerte.

0653201368 stefuranka@gmail.com

 **TOON HERMANS
HUIS PARKSTAD**
CENTRUM VOOR LEVEN MET EN NA KANKER

Samen met ons kun je het weer alleen!

TOONHERMANSHUISPARKSTAD.NL

De uitjes die ze ondernemen zijn klein, maar van grote waarde. Een rondje met hond Lechia, een kopje koffie drinken bij Voncken of winkelen bij Action. Altijd iets in de buurt. Afhankelijk van hoe Kittie zich voelt is dat per scootmobiel of met de rollator. En wat ze ook doen: er wordt altijd wel gelachen. “We vinden elkaar in humor” vertelt Tiba. “Toen ik Kittie pas kende haalde ze al grapjes met me uit. Ik liep naast haar scootmobiel en ongemerkt ging ze steeds een standje sneller. Pas toen ik bijna moest rennen om haar bij te houden, ontdekte ik dat het een grap was.” Kittie lacht bij de gedachte en vult aan: “En weet je nog dat Lechia door de modder rolde en we haar samen hebben moeten wassen?”

Terugslag

Tijdens het gesprek aan de keukentafel lijkt Tiba kind aan huis bij Kittie. Ze staat op om de voordeur te openen als de bel gaat en haalt Kitties rollator als we even later besluiten samen een ommetje te maken. “Kittie heeft best een drukke planning” weet Tiba. “De medewerkers van Meander Thuiszorg komen regelmatig langs en ze gaat ook nog naar een creatieve dagbesteding in Partij-Wittem. Ze wil vaak langer doorgaan dan dat goed voor haar is. Daar moet ik voor waken, want daar heeft ze de volgende dag een terugslag van.” Kittie vult aan: “Ik moet bij alles wat ik doe nadenken of ik het aankan qua energie. De pijn en de vermoeidheid zijn er altijd. Zelfs pra-

ten kost me energie en die heb ik niet veel.” Ze is stil en haar ogen vullen zich met tranen. “Ik weet wat ik wil zeggen, maar soms vind ik gewoon de woorden niet. Dat is heel frustrerend. Daar volg ik logopedie voor, maar ook dat kost energie. Niks is vanzelfsprekend.”

“Alles kost energie en niks is vanzelfsprekend”

Creatief

Als we even later door de straat lopen, verschijnt er weer die grote glimlach op Kitties gezicht. Naast de uitjes met Tiba haalt ze veel plezier uit schilderen. De woonkamer lijkt meer op een atelier met al haar eigen werken aan de muur. “Ik zou graag het dagboek-

schrijven weer willen oppakken” vertelt ze. “En diamond painting.”

Ook Tiba is creatief. Ze volgde een opleiding tot fotograaf en is betrokken bij het project ‘PAND in Heerlen waar jong talent in de vrije kunsten een podium krijgt aangeboden. Dat project krijgt steeds meer bekendheid. Een reguliere baan in de maatschappij als commerciële fotograaf ziet ze voornamelijk niet zitten. “Ik heb op sociaal gebied moeite met groepen. Dan ben ik erg nerveus. In dat opzicht doet dit vrijwilligerswerk me ook goed. Ik ben erin gegroeid en het geeft zelfvertrouwen dat je iets voor iemand anders kunt betekenen. Ik ben zelf niet van het zorgen, maar ik zorg wel voor gezelligheid”

Dan werpt ze een blik op Kittie. “Je bent moe hè, ik zie het aan je. Laten we terug naar huis gaan.” En dat doen ze. “Ik heb weer genoten vandaag” zegt Kittie en Tiba legt haar hand op haar schouder. “Ik kom snel weer...” ●

Ook aan de slag als vrijwilliger via Ruggesteun?

Iets voor elkaar kunnen betekenen levert over en weer voldoening op. Waar de een verlegen zit om een praatje vindt de ander het leuk om samen te koken. Hoe vaak u elkaar ontmoet spreekt u in onderling overleg af. Het voornaamste is het luisteren en er zijn. Samen maken wij zolang mogelijk thuis blijven wonen mogelijk. Ruggesteun is een onderdeel van MeanderGroep. Voor meer informatie, kijk op www.mantelzorgparkstad.nl/ruggesteun of bel: 045 - 211 40 00.

Meander Nieuws



RCOAK schenkt duofiets na een aanvraag van Meander Vrienden

Vlak voor kerst kregen de bewoners van de Lückerdeide een heel groot cadeau. Bewoonster Sigrid mocht dit namens haar mede-bewoners onthullen. "Wat is dit voor iets groots" riep ze uit bij het zien van het enorme doek dat over het cadeau heen was gedrapeerd bij wijze van cadeaupapier. De onthulling kostte dan ook even wat moeite. Maar toen kwam hij aan het licht: een prachtige, gloednieuwe duo-fiets. "Een tweemensfiets" riep Sigrid uit. "Dit is geweldig!" Samen met social wor-

ker Ruth Eussen mocht ze gelijk een proefrit maken. "Hier gaan we heel veel plezier van hebben" riep Sigrid en zwaaide vanaf de rijderskant terwijl ze voorbij zoefde. "Ik lijk wel de koningin" grapte ze.

De duofiets, oftewel de 'tweemensfiets' zoals Sigrid hem noemt, is geschonken namens Meander Vrienden en het RCOAK. Dit is een bedrijf dat projecten financiert die betekenis geven aan het leven van ouderen. En daar slaat deze duofiets zeker bij aan! ●

'Meander in Balans' nieuw in Rolduckerveld



MeanderGroep is zeer verheugd met de aankoop van haar nieuwe locatie aan de Ailbertuslaan nummer 2, het voormalige politiebureau in Kerkrade, in de wijk Rolduckerveld. Maanden is er hard gewerkt aan de nieuwe inrichting

van het pand. Op 27 januari werd alvast de nieuwe naam van de vestiging onthuld: 'Meander in Balans'.

In deze nieuwe locatie zijn dezelfde praktijken te vinden als op de oude locatie 'd'r Pool' (tegenover de Hambos),

namelijk fysiotherapie, ergotherapie, logopedie, osteopathie, psychologie en voeding & dieet. Ook zijn de Meander-collega's van de thuiszorg en Hulp bij het Huishouden hier gehuisvest.

Met de verhuizing naar deze nieuwe locatie draagt Meander bij aan de positieve herontwikkeling van de wijk Rolduckerveld. Samen met de gemeente Kerkrade bekijkt Meander wat zij als zorgaanbieder nog meer voor de wijk kan betekenen.

Officiële opening

Op 23 maart vond de officiële opening van Meander in Balans plaats door wethouder Jo Paas en directeur Mieke Franssen, met aansluitend een open dag. ●



Wat betekent respect voor u?

Deze vraag stelden we aan onze bezoekers van de Parkstad Gezondheidsbeurs in november jl. in het Parkstad Limburg Stadion in Kerkrade. Via invulkaartjes lieten we bezoekers nadenken om dit belangrijke thema in woorden te vatten. Voor Meander is respect één van de 7 kernwaarden. Maar wat betekent het nu eigenlijk voor u? Een kleine greep uit de mooie antwoorden die we mochten ontvangen:

Respect =

- “Luisteren, luisteren, luisteren.”
- “Iedereen in z'n waarde laten”
- “Anderen behandelen zoals je zelf behandeld wilt worden”
- “Openstaan voor andere opvattingen en culturen”
- “De ander niet jouw mening opdringen”
- “Een groot hart voor mens en dier”
- “Beseffen dat elk verhaal twee kanten heeft”
- “Dat mensen verder kijken dan mijn beperking en me behandelen zoals ze ook een gezond mens behandelen”
- “Elkaar helpen daar waar het kan” •



DOLS TAKES CARE.

Dat oud worden een kunst is, wist u waarschijnlijk al wel. Onze kunst zorgt er dan weer voor dat u op de meest comfortabele manier kunt genieten van uw derde jeugd! Wij staan klaar om samen met u uw favoriete ruimte aan te passen aan uw persoonlijke wensen en standaarden.


Kortom:
**Elkaar samen inspireren
met 1 collectief doel:
Care for Comfort!**

75

FRIENDS
OF
FURNI-
TURE

DOLS1948.COM





“Trots dat ik hulp
ben gaan zoeken”

**Rouwverwerking is
breder dan het verlies
van een dierbare**

Tekst: Karin Burhenne
Fotografie: Anne Jannes

Het is een speciale dag voor de 60-jarige Henri. Want, zo vertelt hij, precies zes jaar geleden werd hij de OK opgereden voor een openhartoperatie. Zonder bypass en nieuwe hartklep zou hij snel komen te overlijden, had de arts hem de dag ervoor gezegd. “Drie weken had ik nog wel, zei hij, maar geen drie maanden meer”, vertelt Henri in het bijzijn van gezondheidszorgpsycholoog Fanny Glerum.

Lange tijd kon Henri niet over die ene dag praten zonder overvallen te worden door heftige emoties. Hij herinnert het zich nog precies. Hoe hij wat eerder wegging van zijn werk voor een bezoek aan de huisarts. “Ik had last van mijn luchtwegen en mijn vrouw vond dat ik daar mee naar de dokter moest. Ik riep ‘tot morgen’ en liep naar de parkeerplaats. Daar kreeg ik plotseling enorme pijn aan mijn arm.”

Een hartinfarct, luidde even later de diagnose van de huisarts, die hem meteen doorstuurde naar het ziekenhuis. Om dertien dagen later op de operatietafel te belanden.

Sindsdien ziet zijn leven er heel anders uit. Lange tijd wilde hij maar één ding, weer volledig aan het werk in het transportbedrijf waar hij vaak en graag lange dagen maakte. Maar al snel werd duidelijk dat de belasting zowel fysiek als mentaal te groot was; hij werd voor vijftig procent afgekeurd. “Toen kwam corona en werkte ik vanuit huis. Maar ook dat ging niet zoals ik wilde en ik was moe.” In die periode kreeg hij korte tijd therapie en lukte het hem voor het eerst om wat rustiger over de operatie te praten.

Hulp zoeken

Maar de oude Henri keerde er niet mee terug. “Ik voelde me in de steek gelaten door mijn lichaam. Ik was licht ontvlambaar, werd snel boos. Voelde me soms lusteloos en was mezelf niet. Het beheerste mijn leven. Ik dacht: ik heb iemand nodig om mee te praten, ik heb hulp nodig. Achteraf ben ik trots dat ik die hulp ben gaan zoeken.” Fanny knikt. “Ja”, zegt zij, “het is belangrijk dat iemand je een spiegel kan voorhouden.”

Sinds het najaar van 2022 is Henri bij Fanny in behandeling. En daar leert hij om anders naar zijn eigen situatie te kijken. Ja, het klopt, hij is hartpatiënt. De littekens op zijn lichaam herinneren hem daar elke dag aan. Net als zijn medicatie en het mechanische tikken van de nieuwe hartklep. En ja, hij is inmiddels volledig afgekeurd en heeft afscheid moeten nemen van zijn werk. Dus nee, de oude Henri komt niet meer terug. Maar daar kan hij inmiddels een stuk beter mee omgaan.

Eerder schakelen

“De hulp die ik van Fanny krijg, bevalt heel goed. Op een prettige manier leer >

Slaap lekker weken

Vegro 
Jouw zorgwinkel

Sublime matras
van ~~896.-~~ voor
449.-*

**50%
korting**

* Vraag naar
de voorwaarden.

vegro.nl/slappen

Vegro, dé expert in hulpmiddelen.

Het Vegro-team van zorgwinkel Brunssum staat voor jou klaar.
Hoe doen we dat?

- Vegro is jouw zorgwinkel voor het kopen, huren en lenen van hulpmiddelen
- We werken samen met alle zorgverzekeraars in Nederland waardoor jij veel hulpmiddelen gratis kunt lenen.
- Bij ons kun je terecht voor advies, service en onderhoud
- Vegro adviseert je graag in onze zorgwinkels, online of via een adviseur aan huis. Een afspraak maken kan 24 uur per dag, 7 dagen in de week via **0900 - 288 77 66**.

Waar kun je ons vinden?

Vegro zorgwinkel Brunssum
Prins Hendriklaan 376
Telefoon: 0900 - 288 77 66

Openingstijden
Ma t/m vrij: 09.00 - 17.30 uur
Zaterdag: 10.00 - 15.00 uur

Winkel Brunssum zit in het nieuwe gezondheidscentrum Het MIJN. Parkeren is gratis.

Abonnee-
voordeel
extra



Samen zorgen we ervoor

ik op een andere, meer helpende manier met mijn gedachten om te gaan. Bij negatieve gedachten kan ik eerder schakelen. Dan zeg ik tegen mezelf: niet doen, of het kan ook anders. Ik krijg weer meer vertrouwen in mezelf, in steeds meer situaties. Ik kan nu tegen mezelf zeggen: nee, je hebt geen werk meer, maar je hebt wel contacten. Daar heb ik nu meer rust in kunnen vinden. Mijn vrouw werkt wel nog, dus kook ik wat vaker en probeer nieuwe dingen uit." Fanny knikt: "Zo kun je leren om waarde uit andere dingen te halen. Dat is een proces. Op enig moment kunnen mensen dan zelf weer verder en kan ik ze loslaten." Voor Henri maakt de behandeling nu al een groot verschil. "Want", zegt hij, "de datum waarop ik werd geopereerd, beschouw ik nu als een nieuwe geboortedag. Ik heb een tweede kans gekregen!"

Als rouwgevoelens chronisch worden

Mensen kunnen om verschillende redenen voor een behandeling naar een psycholoog verwezen worden. Bijvoorbeeld als zij last hebben van depressieve klachten, angst, paniek of traumaklachten. Hoewel rouw in beginsel geen reden is voor een verwijzing naar de psycholoog, kan dat voor mensen wel reden zijn om hulp te zoeken. "Rouw ontstaat na het verlies van iets wat mensen als zeer wezenlijk in hun leven ervaren. Niet iedereen met een verlieservaring heeft een psycholoog nodig. Rouwgevoelens na een heftige verlieservaring zijn normaal en functioneel. Of dat nu het verlies van een dierbare is, of het verlies van een goede gezondheid of je werk", vertelt Fanny Glerum, GZ-Psycholoog van Meander Behandeldienst (zie kader).

Chronisch

Rouw uit zich op verschillende manieren: somberheid, boosheid, wanhoop, ongeloof en gevoelens van betekenisloosheid kunnen elkaar afwisselen. "Het is goed om die gevoelens te ervaren, want daarmee komt de verwerking van het verlies op gang. Hoe lang zo'n rouwperiode precies duurt, is moeilijk te zeggen; uiteindelijk gaan de scherpe randjes er af en ontstaat er weer ruimte om je leven in te vullen. Als dat niet gebeurt en de rouwreacties chronisch worden en voor allerlei klachten zorgen, is het wel goed om hulp te zoeken", legt Fanny uit. "Zo zie je soms dat somberheid iemands leven gaat beheersen en mensen zich steeds vaker terugtrekken en minder ondernemen. Een behandeling kan ook hulp bieden als angstklachten bijvoorbeeld zorgen voor het vermijden van gevoelens en/of situaties die met het verlies te maken hebben. Vaak is ook sprake van klachten zoals slecht slapen, een gebrek aan eetlust of geheugenproblemen."

Behandeling

Fanny behandelt regelmatig mensen die met deze klachten kampen. "Het is heel belangrijk om goed te luisteren naar hun verhaal. En het is essentieel dat zij leren omgaan met de rouw. Dat lukt alleen door de confrontatie aan te gaan met het verlies, dat is echt onontkoombaar." In de behandeling helpt Fanny mensen om het verlies zowel lichamelijk als verstandelijk te voelen en daar echt bij stil te staan. "Dat is heftig, maar wezenlijk om ermee om te leren gaan." Verder staat ze samen met de klant stil bij gedachten die de verwerking en aanpassing aan de nieuwe situatie blokkeren. En formuleren ze samen meer reële en helpende gedachten, die vervolgens het gevoel en gedrag van de klant beïnvloeden. "Mensen leren zo dat het hebben van meer helpende, reële gedachten bijdraagt aan een beter voelen en doen. Als psycholoog probeer ik mensen te laten ervaren dat het anders kan." Ook onderzoekt ze wat mensen nodig hebben om weer verder te kunnen leven en activiteiten toe te voegen die betekenisvol zijn. Zodat iemand gaandeweg weer meer in balans komt. ●

Meander Behandeldienst

De Behandeldienst bestaat uit de Medische Dienst: basisartsen, specialisten ouderengeneeskunde en verpleegkundig specialisten en de Paramedische Dienst: fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten, psychologen, diëtisten en osteopaten. Zij werken zowel in de woonzorgcentra van Meander als voor mensen die zelfstandig wonen. Het team van psychologen bestaat uit vier gezondheidszorgpsychologen (GZ-Psychologen), twee basispsychologen in opleiding tot GZ-Psycholoog en drie basispsychologen. Voor een consult bij een van de GZ-psychologen hebben mensen die zelfstandig wonen een verwijzing van de huisarts nodig. Voor meer informatie over de psychologen van MeanderGroep, kijk op www.meandergroep.com/behandeldienst of neem contact op met het secretariaat 045 - 211 00 40.



Meander eXtra is voor iedereen, ook als u (nog) geen hulp of zorg nodig heeft. Jaarlijks kunt u geld besparen op het gebied van welzijn bij diverse bedrijven zoals (zorg)verzekeraars, sportscholen, dagjes uit en diensten aan huis. U kunt bij ons kiezen uit twee abonnementen:

- Basisabonnement € 11,- per kalenderjaar per gezin
- Plusabonnement € 14,- per kalenderjaar per gezin

Volg ons op: [f](#) [📷](#)

Voor meer informatie, aanmelden en voorwaarden:

045 - 574 88 00 | meanderextra@mgzl.nl | www.meanderextra.com

Vanaf nu ook korting met uw abonneepas bij onderstaande bedrijven:



Geld
besparen met
Meander eXtra

• RN.aangifte

Heeft u hulp nodig bij het invullen van de belastingen of bij het aanvragen van toeslagen?

Met ruim 30 jaar ervaring helpt RN.aangifte u hierbij graag.

Abonneevoordeel:

Op de 1^e aangifte 15% korting en iedere volgende aangifte 10% korting

06 - 111 039 92 | rn.aangiften@gmail.com | www.rnaangiften.nl

• Juyst

Zij bieden hulp met belastingadvies op het gebied van aangiften, toeslagen en vermogensplanning binnen de regels

vanuit gezondheidszorg en successierechten.

Abonneevoordeel:

10% korting op de tarieven

088 - 004 380 0 | info@juyst.com | www.juyst.nl

• Zicht op Geld

Wanneer een naaste naar een verpleeghuis gaat, ziet de financiële situatie er ineens heel anders uit. Er moeten belangrijke keuzes gemaakt worden, terwijl er een doolhof aan regels is van verschillende instanties. Met de hulp van Zicht op Geld wordt u ontzorgd en kan er veel geld bespaard worden.

Abonneevoordeel:

De vergoeding voor deze complete service is op basis van 'no cure, no pay'. Dus als Zicht op Geld geen voordeel vindt, dan kost het niets. Vinden zij wel voordeel, dan wordt er een eenmalige

vergoeding betaald van 20% van het gevonden voordeel over de komende 12 maanden. Als abonnee ontvangt u €50 korting op deze factuur.

06 - 212 955 57 | maurice@zichtopgeld.nl | www.zichtopgeld.nl

• RPMG Techniek

RPMG Techniek is een eenmanszaak aan te bieden tussen installatie-, lood- opgericht om een combinatie van dienstgieters- en kluswerkzaamheden.

Abonnee voordeel:

**10 % korting op het uurloon en
20% korting op de voorrijkosten**

06 - 174 018 73 | rpmgtechniek@gmail.com | www.rpmgtechniek.nl

• Parkstadschilderwerken

Bij Parkstadschilderwerken gelden korte wachttijden en kunt u terecht voor de volgende werkzaamheden:

- Behangen van elk soort behang;
- Alle soorten binnen- en buitenschilderwerk;
- Houtrotreparatie;

- De gevolgen van waterschade herstellen.

Abonnee voordeel:

10% korting op de factuurprijs

06 - 292 255 34 | info@parkstadschilderwerken.nl | www.parkstadschilderwerken.nl

• SpaSreen

Het nieuwe saunacomplex in Maastricht ligt in een bosrijke omgeving en toch niet ver van het centrum.

Abonnee voordeel:

Dagentree sauna + koffie of thee + een lekker stuk Limburgse vlaai voor €30,00 per persoon i.p.v. €51,00. Dit voordeel is ook geldig voor maximaal één introducé. Svp bij binnenkomst uw

abonneepas tonen.

Reserveren kan via:

spasreen.nl/maastricht/meanderextra

Liever telefonisch contact?

043 - 20 300 80


Meer voor leden-dagen bij attractiepark Toverland

Op 13 en 14 mei 2023 organiseren wij leden-dagen bij attractiepark Toverland met hoge kortingen.

U ontvangt uw parkeerticket bij de ingang van het park. Betreed de betoverende werelden van Attractiepark Toverland en ontdek uw eigen magie. Ervaar de ruim 35 attracties en shows en ga op avontuur.

**Abonnee voordeel:**

Abonnees betalen voor een dagentree (vanaf 140 cm) maar €25,- i.p.v. €46,50 (inclusief parkeerticket van €10,-). Kinderen (90-140 cm) betalen €19,- i.p.v. €30,-. Kinderen onder de 90 cm zijn gratis! Als abonnee ontvangt u op 13 en 14 mei ook een extra korting van 5% op het gehele horeca-aanbod en merchandise in de winkeltjes. Dit kan gedurende de hele dag op vertoon van uw ticket. Voor meer informatie en het bestellen van tickets kijk op: meanderextra.com bij 'eXtra acties'.



“Het mooiste wat we kunnen bieden is een deur die openstaat”

Buurtschakels zorgen voor verbinding in wijken

Eenzaamheid onder ouderen komt overal veel voor. MeanderGroep heeft in diverse wijken in Parkstad buurtschakels ingezet die nauw samenwerken met de thuiszorg, praktijkondersteuners van de huisarts, case-managers dementie, thuishulpen en medewerkers van het Steunpunt voor Mantelzorgers. Het doel van de samenwerking is om mensen met elkaar te verbinden en uit hun isolement te halen. “Wij signaleren de ondersteuningsbehoeften van bewoners door hen met elkaar in contact te brengen of te attenderen op het aanbod aan activiteiten in de buurt” vertelt buurtschakel Yda in t Groen. “We leggen verbindingen tussen de bewoners en de verschillende welzijnsorganisaties, zorgverleners en ondernemers in de wijk. Op die manier versterk je formele en informele netwerken in de buurt en kijk je naar oplossingen voor vragen van de bewoner.”

De buurtschakels van MeanderGroep zijn vooralsnog actief in delen van Heerlen en de wijk Rolduckerveld in Kerkrade. Heeft u een vraag, neem dan contact op met de buurtschakel in uw wijk.

Heerlen Centrum & Eikenderveld

Andrea Heijenrath
e andreaheijenrath@mgzl.nl
t 06 411 455 67

Aarveld, Bekkerveld, Caumerveld, Douve Weien & De Erk

Wendy Halbach
e wendyhalbach@mgzl.nl
t 06 452 181 31

Welten & Douvenrade

Jinny Middelburg
e jinnymiddelburg@mgzl.nl
t 06 433 644 61

Rolduckerveld

Vivian Wetzels
e vivianwetzels@mgzl.nl
t 06 396 023 48

Yvon Alberti

e yvonalberti@mgzl.nl
t 06 387 575 54

Hoensbroek

Desiree Leistra
t 06 413 829 99

Karin Buddemeijer

t 06 429 423 58

e buurtschakelhoensbroek@mgzl.nl

Heerlerbaan

Yda in 't Groen
e ydaintgroen@mgzl.nl
t 06 205 251 14

“Met mijn ervaring kan ik andere mensen helpen”

Dankzij de buurtschakel heeft Rieka (61) weer zin in het leven

Twee jaar geleden spoelde ze alle medicatie die ze had door het toilet, uit angst dat ze zichzelf iets zou aandoen. Het leven van de 61-jarige Rieka uit Heerlen voelde als een diep dal waar ze zelf niet meer uitkwam. In wanhoop belde ze met de huisarts die haar met een buurtschakel in contact bracht. Dat werd de eerste stap naar een ander leven. Inmiddels is Rieka vrijwilliger en probeert ze andere mensen in isolement te helpen. “Voorheen had ik nooit iets om naar uit te kijken en nu moet ik mezelf toestaan eens een dagje niets te plannen” lacht ze met haar bomvolle agenda in haar hand.

Rollercoaster. De bekende hit van Danny Vera zou op haar lijf geschreven kunnen zijn. Van jongs af aan kende Rieka ups en downs. Haar humor en zelfspot hielden haar in moeilijke tijden altijd op de been. Toen ze haar baan twee jaar geleden kwijt raakte en het contact met haar enig kind en diens gezin wegviel, maakte niets haar meer blij. “Ik zat in een cirkel waar ik niet uit kwam” blikt ze terug. “Ik kreeg veel last van paniek-aanvallen waar ik mijn leven lang al mee worstel en ging ook steeds meer drinken. Dat ene telefoontje naar de huisarts bleek mijn redding.”

Rieka voelde direct een klik met buurtschakel Yda in 't Groen. “Ze is nuchter en heeft humor, net als ik. Naast dat ze een luisterend oor bood, stelde ze samen met mij een stappenplan op. We maakten een lijstje met mensen die ik lang niet meer had gezien en die ik kon bellen. Ze tipte me om een dagboek bij te houden en we bekeken mijn slechte eetpatroon. In plaats van me naar een diëtist door te verwijzen, keken we samen wat anders, béter kon. De dag beginnen met een ontbijtje bijvoorbeeld. En wellicht het allerbelangrijkste: we zochten samen naar een zinvolle

dagbesteding. In alles bleef ze de regie bij mij leggen, dat vond ik zo fijn.”

In de gesprekken met Yda kreeg Rieka langzaamaan haar zelfvertrouwen terug. “Dat was helemaal weg” zegt ze. “Niks meer van over.” Ze staart naar buiten en neemt een trek van haar sigaret. “Langzaam maar zeker kwam dat weer een beetje terug. Toen vrijwilligerswerk ter sprake kwam, durfde ik die drempel ook te nemen.” Rieka meldde zich aan als vrijwilliger in een buurtcentrum voor ouderen. “Ik merkte hoe fijn het was om weer eens buitenshuis te zijn. Even in een andere omgeving.” Ze ondersteunde met het schenken van koffie en thee tijdens het kienen en kwam met eigen ideeën voor leuke activiteiten.

Rieka ontdekte dat ze het fijn vond met ouderen te werken. “Ik had niet gedacht dat het zo leuk zou zijn. Bij de creatieve middagen zorgde ik voor alle materialen en als we muziek wilden, probeerde ik die artiesten gesponsord te krijgen door de lokale middenstand. Al dit geregeld en deze contacten gaven me super veel energie. Ik had weer reden om op te staan!” Haar ogen vullen zich met tranen. “Dat zijn tranen van geluk >



Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 4 maaltijden voor € 19,95!

Abonnee-
voordeel
Meander
eXtra

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden! **4 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.**

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?

Abonnees van Meander eXtra krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen (m.u.v. bijgerechten).

Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket) of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode 202 MEANDER03C23.

Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 30 juni 2023. Kijk voor de overige voorwaarden op [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket).

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

Bestel
& geniet
van:



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl

en dankbaarheid” zegt ze. “Mijn leven heeft echt weer zin. Ik eet weer normaal. Heb vanochtend zelfs een heerlijk eitje gebakken bij het ontbijt en aan afleiding heb ik niet te klagen. Naast het vrijwilligerswerk ga ik wekelijks sporten met een vriendin. Ik moet me er nu zelfs toe zetten om een dag vrij te houden. De drang naar alcohol blijft

een dingetje waar ik voor moet knokken. Maar ik kan niet alles tegelijk aanpakken.” Het mooiste vindt Rieka dat ze dankzij de bemiddeling van Yda weer contact heeft met haar kind en daarmee zijn ook de kleinkinderen terug in haar leven. “Mijn grootste rijkdom.” ‘Voor altijd in mijn hart’ schreef Rieka op een groot kartonnen hart dat ze aan

Yda gaf uit dankbaarheid voor haar begeleiding. “Af en toe hebben we nog app contact. Ze vraagt me dan hoe het gaat en we praten even bij. Ik zou iedereen dan ook willen oproepen: ben je alleen en zie je het leven soms niet zitten? Praat erover! Zoek hulp! Dat heb ik ook gedaan en dat heeft me een hoop opgeleverd...”

Praktijkondersteuner Wil Vorstermans over de inzet van buurtschakels:

“ Het zijn de kleine dingen die het doen”

Ook in Rolduckerveld in Kerkrade is een jaar geleden een initiatief gestart waarin buurtschakels nauw samenwerken met de thuiszorg, praktijkondersteuners van de huisarts, casemanagers dementie, thuishulpen en medewerkers van het Steunpunt voor Mantelzorgers. De ontmoetingsruimte het Sjevemethoes vervult daarin een centrale rol.



Will Vorstermans is praktijkondersteuner Ouderenzorg in Medisch Centrum de Linde in Kerkrade. Ze gaat regelmatig op huisbezoek en in die rol doet ze vaak een beroep op een van de twee buurtschakels. “Ik probeer alle 75+’ers in de wijk Rolduckerveld in kaart te brengen. Als ik op huisbezoek ga, krijg ik gelijk een beeld van de thuissituatie. Heeft iemand moeite met het huishouden, de boodschappen of administratie: dat zie je vaak terug in de woning. Ook als ik thuis de griepspuit ga zetten, kijk ik verder dan dat. Hoe kwetsbaar is iemand? Is er sprake van beginnende dementie? Dreigt de mantelzorg overbelast te raken? En wat ook heel vaak ter sprake komt is eenzaamheid. Op dit punt komt de buurtschakel in beeld.” Will heeft een mooi voorbeeld daarvan. “Ik was laatst bij een mevrouw wiens

man was overleden. Hij was altijd heel sociaal en zorgde voor reuring. Mevrouw zelf is meer op de achtergrond en viel behoorlijk in een gat. Omdat de stap te groot was alleen naar het buurthuis te gaan, ging een van de buurtschakels met haar mee. Daar maakte ze kennis met een 91-jarige vrouw. Ze zaten bij elkaar en toen er een derde aan tafel kwam, stelde de 91-jarige haar voor als ‘mijn vriendin’. Mevrouw voelde zich gelijk in de groep opgenomen en gaat er nu wekelijks heen. Ze vindt het nu het einde.”

Net als Will gaan ook de buurtschakels Vivian Wetzels en Yvon Alberti op huisbezoek. Terwijl Will de nadruk legt op de lichamelijke zorg, zijn de buurtschakels er voor het sociale aspect. “Het is zo mooi dat deze optie er is. Op het moment dat ik eenzaamheid

ervaar, heb ik een kort lijntje naar de buurtschakel. Beide dames hebben enorm veel ervaring en dankzij hun bemiddeling zie je heel wat mensen opleven. Zo zijn er twee dames die allebei wat moeite hadden met het doen van boodschappen. Die zijn aan elkaar gekoppeld en dat is nu hun wekelijkse uitje. Ik reed laatst van mijn werk naar huis en zag ze samen lopen. Ja, dan maakt mijn hart echt een sprongetje.

Het hoeft allemaal niet groots en meeslepend, dat is juist de kracht. Ouderen hebben hun hele leven doorgaans hard gewerkt en voor iedereen klaargestaan. Nu voelen ze zich vaak te veel en durven niets te vragen. Dat je daar een deur voor open kunt zetten is het mooiste wat je kunt bieden...” ●

Tekst: Carolien Beaujean
Fotografie: Anne Jannes

Mijn werk

Roy Sprooten en Leo Lennaerts zijn huismeesters

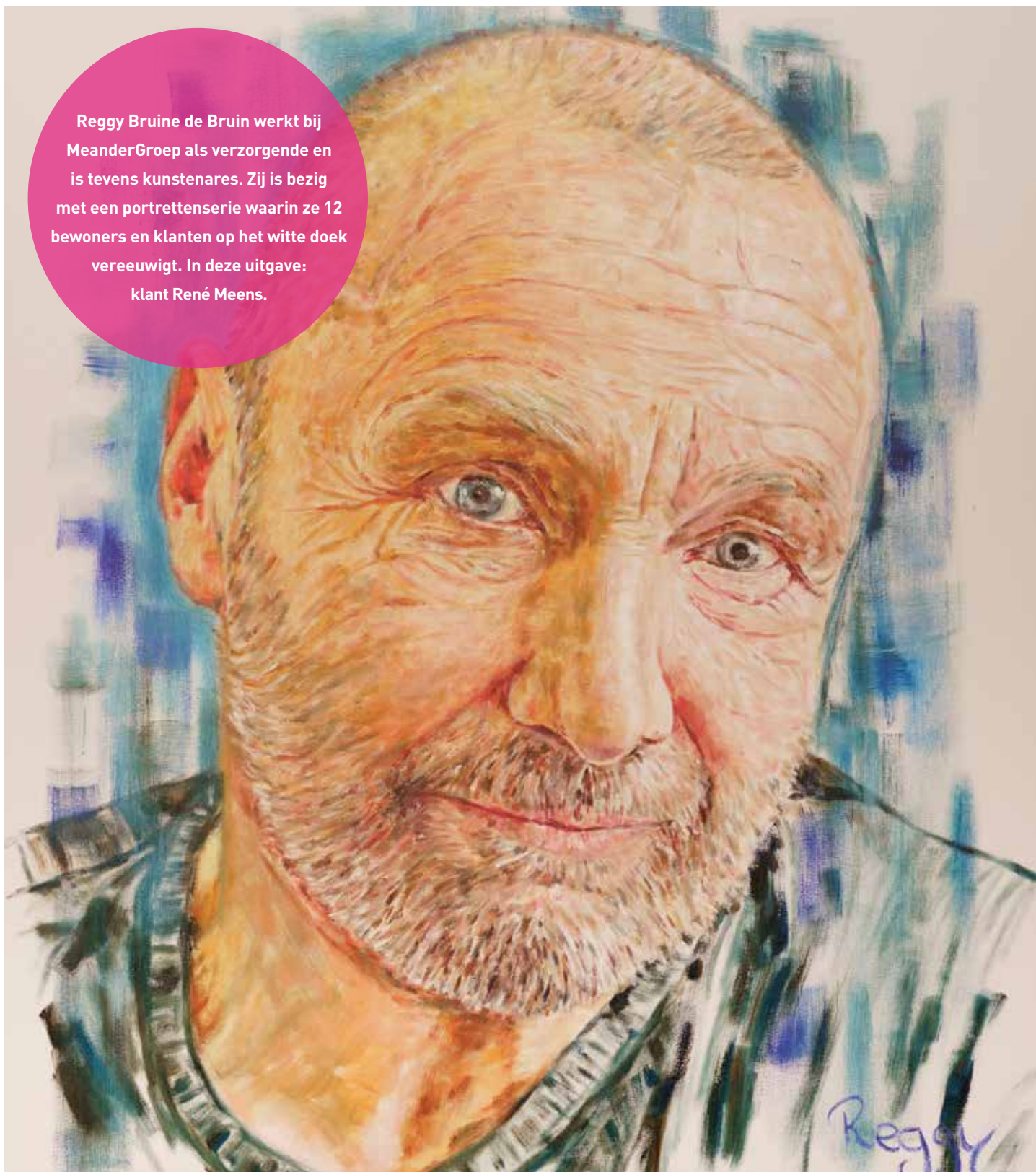
Roy Sprooten en Leo Lennaerts zijn huismeesters binnen Dokter Calshof. Ze zijn verantwoordelijk voor het onderhoud en kleine reparaties in en om het gebouw. Maar beide heren doen zoveel méér. Zo zijn ze erbij als er een wandeling of uitstapje plaatsvindt. Dat doen ze geheel op vrijwillige titel.



“Wij vinden het belangrijk laagdrempelig te zijn”

“We vinden het belangrijk laagdrempelig te zijn. Dat krijg je voor elkaar als je de mensen leert kennen. Vanochtend nog sprak een mevrouw me aan of ik even wat kabels op haar kamer kon wegwerken. Dat doe ik met alle plezier. Wij kennen de mensen en zij kennen ons.” Voor Roy is dat niet meer dan vanzelfsprekend. Hij startte ooit als vrijwilliger in het wijkzorgcentrum nadat hij door ziekte een lange periode thuis had gezeten. Door zijn technische achtergrond kwam hij in aanmerking voor de baan als huismeester. Dankbaar greep hij die kans, maar hij wil er ook op een andere manier voor de bewoners zijn. “Ik werkte ooit bij een technische groothandel. Als je keihard werkte werd je beloond. Maar hier krijg je al dankbaarheid als je iemand een stoel aanschuift bijvoorbeeld.” Leo knikt. Hij wordt binnenkort 70 en heeft onlangs zijn kroeg Hootz van de hand gedaan. Maar zijn baan als huismeester wil hij voor twee dagen blijven voortzetten. “Zolang ik gezond blijf wil ik dit werk doen”, zegt hij. Afgelopen december nam hij de glansrol van kerstman op zich. En als er een wandeling is, gaat hij mee om een rolstoel te duwen. “Er is een mevrouw in huis die blind is. Zodra ze met de lift naar beneden komt, blaast ze op een fluitje en dan brengen Roy of ik haar naar het restaurant.” Ze vormen samen een gouden duo. Altijd in voor een grapje en oog voor wat nodig is. Of het nu een luisterend oor is of een complete kast bouwen. “We werken heel nauw samen met de activiteitenbegeleiders” benadrukt Roy. “Zo hebben we samen een oude kroeg Bie OS nagebouwd waar elke dag mensen aanschuiven voor een praatje of een kaartspel.” Ook bedachten ze voor de mannelijke bewoners een heren-hobby-middag waar kan worden gezaagd en geschuurd. “Weer eens iets anders dan bloemschikken” klinkt het. Je zou bijna vergeten dat ze er ook zijn voor de dagdagelijkse taken: van putjes ontstoppen tot schilderijtjes ophangen als er een nieuwe bewoner komt. Van alle markten thuis. ●

Reggy Bruine de Bruin werkt bij MeanderGroep als verzorgende en is tevens kunstenares. Zij is bezig met een portrettenserie waarin ze 12 bewoners en klanten op het witte doek vereeuwigd. In deze uitgave: klant René Meens.



René Meens is met zijn 56 jaar een van de jongste bewoners in de Lückerheide. Zijn hele leven was hij als ondernemer erg actief. In zijn vrije tijd deed hij aan wedstrijdfietsen. De eerste symptomen van Parkinson ontstonden op zijn 24e. “Ik kon de krant niet goed vasthouden vanwege een tremor. Dan voel je: dit is niet goed.” In de jaren die volgden ging zijn gezondheid geleidelijk achteruit. Tot hij op een dag wel 50 keer viel. Dankzij een pomp krijgt René nu de medicatie rechtstreeks in zijn darmen, waardoor hij niet meer valt. Hij sport weer en fietst een keer per week naar zijn moeder in Vaals. In de twee jaar dat hij in de Lückerheide woont heeft hij veel respect voor de zorg gekregen. “Grote dromen heb ik niet. Ik vind het leuk in het dierenverblijf te werken en plant zelf boompjes. Ik ben een tevreden mens.”