

**“Gewoon de vraag stellen -
wat wil jij graag?”**



Foto: Els Sluijs

Beter maken kan niet, iets beter laten voelen wel

Op de terugreis van een heerlijke vakantie, vier jaar geleden, maakten ze even een tussenstop bij een wegrestaurant. Carol parkeerde de auto zomaar op de touringcarstrook. Hij reageerde verward toen zijn vrouw Toos daar verbaasd iets van zei. Ze besloot na de stop het stuur over te nemen en zo snel mogelijk naar huis te rijden. Er was iets goed mis ... Eenmaal thuis kwam de eerste epilepsieaanval.

Voor ze het wisten zaten ze in de achtbaan van het neurologisch medisch circuit en maalde het in haar hoofd: “Wat gebeurt er met ons, hoe moet dit verder?” Geleidelijk aan verslechterde de hersentumor zijn conditie. Tennissen ging niet meer, lopen werd steeds moeilijker en steeds was er de dreiging van de aanvallen. Het beangstigde Toos. “Ik werd zo onzeker. Kon ik hem wel alleen laten? De vanzelfsprekendheid - ik ben even weg! – was er niet meer. Zelfs in de nacht was ik alert.” Doodmoe was ze, maar ze wilde niet steeds een beroep doen op dochters en vrienden.

Aanvraag thuiszorgvrijwilligers

De huisarts besprak de optie een thuiszorgvrijwilliger aan te vragen bij De Mantelmeeuw. De Mantelmeeuw-coördinator die hierover kwam praten, zag de urgentie en opperde een korte tijdelijke opname in het hospice, zodat Toos eerst even helemaal tot rust kon komen. Daarna zouden er vrijwilligers aan huis komen. Het was een hoge drempel die Carol over moest, maar hij bleek het prettig te hebben in De Mantelmeeuw. Voldoende afleiding, heerlijk eten, ook voor de dochters als die kwamen. Toos nam twee weken helemaal afstand om op adem te

komen. “Dat was echt nodig hoor! En dat begreep Carol ook.”

Maatjes

In het hospice had Carol een klik met Regina en Arnold, twee van de zorgvrijwilligers. Toen Carol weer naar huis ging, kwamen zij een paar uurtjes of een dagdeel in de week bij hem thuis en werden echt maatjes. Spreken ging Carol steeds moeilijker af en woorden aanwijzen via het letterbord werd steeds vaker essentieel. Zo gaf hij zelf antwoord op de vraag naar de meerwaarde van de vrijwilligers voor hem: “Grandioos, het geeft mij rust te

weten dat mijn vrouw het huis uit kan. Het is fijn om met Arnold even naar de supermarkt te gaan of met Regina bij mijn vrouw op de tennisbaan te gaan kijken!”

Toos voelde het ook zo. “Er bleek nog een leven buitenshuis. Tennissen... ik was zo blij en opgelucht dat dat weer kon!”

Het verbaast zorgvrijwilliger Arnold nu nog dat hij in zo korte tijd vertrouwenspersoon werd van Carol en Toos. “Ik vind het fijn als ik bruggetjes kan slaan. Gewoon de vraag stellen - wat wil jij graag? - We kunnen niemand beter maken, maar iets beter laten voelen wel.”

Stap dichterbij nieuwbouw!

Er is een mooie locatie voor nieuwbouw in zicht! Aan de Burgemeester H.G. van Kempensingel ligt een geschikte kavel grond, waarop een nieuw hospice gebouwd kan worden. Het college van burgemeester en wethouders en de Woerdense gemeenteraad staan er positief tegenover. De raad behandelde het verzoek van De Mantelmeeuw tijdens de gemeenteraadsvergadering van 23 november als hamerstuk en ging unaniem akkoord. Dat is een goed begin, maar er is nog een lange weg te gaan. Lees ook op pag. 2 het artikeltje ‘Ideeën delen met nieuwe burens’.

Een onverwachte wending

Ondanks de hulp van deze vrijwilligers bij hen thuis, viel de resterende zorg Toos mentaal steeds zwaarder. “Je wilt niet kribbig reageren, maar het overkomt je gewoon, doordat je zo ontzettend moe bent na al die jaren van ‘aan staan’. Zelfs met de hulp van Arnold en Regina lukte het me niet meer om vol te houden en

we besloten dat we de aangeboden kamer in het hospice zouden accepteren.”

Voor Regina en Arnold kwam deze wending ook onverwacht. Gelukkig hadden ze beiden in die eerste week dienst en dat hielp Carol met wennen. Van beide kanten bleek er behoefte aan meer contact buiten de diensten om. Want al kwam de familie vaak op bezoek, Arnold bleef zijn ‘maatje’.

Arnold is blij dat die ruimte er was: “Door als bezoeker te komen, kon ik de tijd nemen voor een wandelingetje en een gesprek. In een reguliere dienst is daar minder tijd voor. Nu kon ik in alle rust met hem praten,

bijvoorbeeld over zijn laatste wensen. Met de Stichting Ambulancewens bezocht Carol zijn schoonzus, zodat hij de plek waar zijn broer was uitgestrooid kon bezoeken. En samen met de familie puzzelden we uit zijn gebroken woorden zijn eigen wensen ten aanzien van zijn afscheid bij elkaar. Zo belangrijk dat hij zelf die regie kon houden!”

De rust nemen voor een gesprek

Regina vindt het bijzonder dat ze met dezelfde persoon beide zorgsituaties heeft ervaren. “Dat mensen ons toelaten in hun privéleven en ons deze rol zelf laten invullen, blijf ik een

voorrecht vinden”, zegt ze. “Je bouwt thuis in alle rust een band op, geeft hen iets van hun autonomie terug. Die ervaring kwam me goed van pas bij de contactmomenten in het hospice, waar ik uiteraard ook voor andere bewoners moest zorgen. Hoe rustiger ik zelf was en de tijd nam, hoe beter Carol zich kon uitdrukken. Ik koester nog steeds de wederkerigheid van die momenten en ben blij dat ik er tot het eind voor hem en de familie kon zijn.”

Interview: Maartje van den Bosch

Ideeën delen met nieuwe burens

De ideeën over nieuwbouw van het Mantelmeeuw-hospice (nu aan de Meeuwenlaan) worden steeds concreter. Om omwonenden en ‘buur’-organisaties vroegtijdig bij het hele proces van planvorming tot nieuwbouw te betrekken, organiseerde het hospice in november een informatiebijeenkomst. Bezoekers kregen onder meer inzicht in het programma van eisen en de gemaakte afwegingen (waarom is juist deze kavel heel geschikt?). Ook waren er schetsen van hoe het nieuwe hospice er ongeveer uit zou kunnen zien. De bijeenkomst was daarnaast bedoeld om ruimte te geven aan mogelijke vragen die in de buurt leven, en aan ideeën die

meegenomen kunnen worden in het vervolg van het proces. Die waren er zeker, bij de positief-kritische buurtbewoners. Gesproken werd onder meer over de uitstraling van het gebouw, behoud van het zicht op het Landgoed Bredius, de plek voor een oprit en of de grote eiken op het terrein behouden kunnen blijven. Er waren geen echt grote bezwaren. Gevraagd werd wel kritisch te kijken naar de parkeersituatie in de buurt en dit mee te nemen richting de gemeente. De huidige burens van het hospice aan de Meeuwenlaan deelden hun ervaringen in de afgelopen 23 jaar, wat de omwonenden die straks de nieuwe burens worden, geruststelde.

De Mantelmeeuw en de toekomst



Informatiebijeenkomst voor omwonenden van kavel HG van Kempensingel – 11 nov 2023

Beeld uit de presentatie

Begrip was er ook voor de gekozen locatie, een plek – zoals De Mantelmeeuw dat graag wil – midden in de samenleving. Bezoekers van de bijeenkomst vonden het positief dat De Mantelmeeuw ook met een nieuw hospice graag een goede buur wil zijn. Een vervolgbijeenkomst, zodra de plannen concreter zijn, stellen ze erg op prijs.

Rouw: help dierbaren om een overlijden te ‘overleven’

“Hoe kun je elkaar het beste helpen bij verlies en verdriet? Na het overlijden van een geliefde bij de pakken neerzitten helpt niet. Gewoon verder gaan en net doen alsof iets niet gebeurd is, zeker ook niet. Het enige dat echt helpt bij rouwen is praten met mensen in je omgeving die blijven luisteren, en die je warmte en genegenheid bieden.” Dat was een van de belangrijkste boodschappen van de Belgische auteur (en klinisch psycholoog) Prof.dr. Manu Keirse bij een lezing die De Mantelmeeuw in oktober organiseerde voor vrijwilligers van de drie hospices in de regio (Bodegraven-Reeuwijk, Oudewater en Woerden).

Mooie herinneringen

Mensen in de laatste fase van hun leven kunnen véél hebben aan ondersteuning door (goed opgeleide) vrijwilligers. Thuis, wanneer ze daar tot het einde willen

verblijven, of in een hospice. Keirse gaf aan de hand van voorbeelden uit zijn eigen omgeving heel veel praktische tips. “Help de mens die gaat sterven om samen met zijn dierbaren mooie herinneringen op te bouwen. En ook om ze levendig te bewaren. Betrek vooral ook kinderen op een goede manier bij een aanstaand verlies – voor hen is soms het minste aandacht.”

Op een andere manier vasthouden

Verlies en rouw horen bij onze samenleving. Het helpt mensen wanneer hier blijvend ruimte voor is. Over de periode na het overlijden van een dierbare zegt Keirse: “Rouwen is niet aan tijd gebonden. Groot verlies vraagt, soms langdurig, om ‘rouw-arbeid’, uitputtend voor lichaam en geest. Help dierbaren na een overlijden om dat verlies te ‘overleven’. Dus blijf erover praten en blijf naar elkaar luisteren. Groot verlies

gaat in je leven altijd als een schaduw met je mee. Rouwen om een dierbare die overlijdt is niet hetzelfde als afscheid nemen. Je hoeft niet los te laten, maar je moet op een andere manier leren vast te houden.”



Groot verlies vraagt om ‘rouw-arbeid’, zegt Keirse (foto: Bert van der Horst)

Word je ook zo gelukkig van iets doen voor een ander?

Word je ook zo gelukkig van iets doen voor een ander? Met die vraag benadert De Mantelmeeuw mensen die graag iets waardevols willen doen voor anderen, die in de laatste fase van hun leven verkeren. De Mantelmeeuw is hard op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Die zijn nu al erg nodig als aanvulling op het huidige team. Maar zeker ook straks, wanneer de nieuwbouwplannen verder vorm krijgen.

Onze vrijwilligers ondersteunen mensen met een korte levensverwachting alsmede hun familie met zorg, aandacht en warmte. Dat kan bij mensen thuis, in verpleeghuizen of in het hospice aan (nu nog) de Meeuwenlaan. Als vrijwilliger (m/v) bij De Mantelmeeuw hoef je geen speciale vooropleiding te hebben, want voor een korte, gedegen opleiding wordt gezorgd.

Vrijwilligerswerk bij De Mantelmeeuw is mooi, maar vooral ook heel dankbaar werk!

Groeiende vraag naar hulp, ook thuis

De vraag naar terminale zorg, in het hospice maar zeker ook bij mensen thuis,

neemt sterk toe. Er is, ook in Woerden, een groeiende groep kwetsbare ouderen en door vergrijzing en een hogere zorgvraag wordt het beroep op hun eigen mantelzorgers steeds zwaarder.

Mensen die tot het einde van hun leven thuis willen blijven, kunnen daarom behoefte hebben aan extra ondersteuning. Mantelmeeuw-vrijwilligers kunnen ook die thuisondersteuning bieden. Zij werken aanvullend op de wijkverpleegkundige zorg en kunnen gezien worden als 'plaatsvervangend mantelzorger'.

Werken voor De Mantelmeeuw is bijzonder, en tegelijk heel gewoon. Want je geeft tijd en aandacht aan een ander, en bent daarmee van betekenis voor die ander. Het werk is meestal niet droevig of zwaar, want de mensen die door Mantelmeeuw-vrijwilligers worden ondersteund, zijn vooral nog heel erg met het leven bezig.

Nieuwe cursusgroep voor vrijwilligers

Vrijwilligers worden in een cursus wegwijs gemaakt in het zinvolle werk voor De



Vrijwilliger aan het werk bij de Mantelmeeuw (foto: Lars Stoof)

Mantelmeeuw. In maart 2024 gaat weer een nieuwe cursusgroep van start.

Wie graag iets wil bijdragen aan de maatschappij en het vrijwilligerswerk bij De Mantelmeeuw interessant vindt, is van harte welkom! In maart starten we weer met een nieuwe cursus en er is nog plek! Kom ook eens kijken tijdens een open ochtend (elke eerste zaterdagochtend van de maand) of neem contact met ons op: tel. 0348 423784 of coordinator@demantelmeeuw.nl.

Met kleine cadeautjes meebouwen aan Mantelmeeuw

Met een nieuwe serie grappig versierde kleine 'bouwmaterialen' stond de Mantelmeeuw-kraam deze zomer in het Kunstpark, en eind november in het Woerdense stadshart. De leuke cadeautjes voor Sint, Kerst en allerlei andere gelegenheden waren bijzonder in trek. Kunstenaars en andere creatieven uit Woerden en omgeving versierden de tegeltjes, tegels en bakstenen met kleine objecten van keramiek en fraaie miniatuurschilderingen. Landschapjes, grappige voorstellingen met mooie



Ook Piet kocht kleine cadeautjes in de Mantelmeeuw-kraam

spreuken, portretjes, katten en andere (fantasie)dieren: er zat voor iedereen wel iets bij. Ook was de kraam dé plek voor

een goed gesprek: over hoe het met de nieuwbouwplannen gaat, wat de zorg- en vrijwilligersmogelijkheden zijn, en hoe belangrijk het donateurschap via de Vrienden van De Mantelmeeuw is. Door een klein cadeautje te kopen, bouw je mee aan de nieuwe Mantelmeeuw. Voor de nieuwbouw is de komende jaren veel geld nodig. Daarbij tellen ook alle kleine beetjes (geld en aandacht)!

De Mantelmeeuw is het komend jaar regelmatig met nieuw aanbod op Woerdense markten te vinden.

Record-collecte, mooie gift Rabo

Met ruim € 16.600,- kwam de Mantelmeeuw-collecte dit jaar uit op een recordopbrengst.

Inwoners van groot-Woerden willen de nieuwbouwplannen van De Mantelmeeuw graag steunen, merkten de ruim honderd collectanten tijdens hun rondgang. Er werd vaak gul gedoneerd voor het nieuwe hospice.

Van Rabo ClubSupport ontvingen we een cheque van € 1.552,54. Een mooi bedrag, bij elkaar gebracht door iedereen die op De Mantelmeeuw als goed doel heeft gestemd.

Alle giften zijn nu méér dan hard nodig. Dank aan alle supporters en gulle gevers!

Tante Truus

Pannenkoekenrestaurant Tante Truus in Woerden serveerde hospice De Mantelmeeuw een heerlijke pannenkoekenmaaltijd. Dank aan de sociale media-stemmers en de eigenaar en medewerkers van Tante Truus!



Foto: Tante Truus

Portie

Op het nachtkastje staat een bord vol met pasta. Een paar slierten spaghetti hangen over de rand. Ik zie Henk naar mij kijken. Eén wenkbrauw schiet omhoog. Een mondhoek gaat erachter aan. “Ja, ik hoor je denken: wat is dít nou? Een eerlijk gezegd denk ik dat ook”, gnuift Henk. ‘Mijn dochter kwam eten voor me brengen. Ik had een kleine portie gevraagd, want ja: zóveel trek heb ik niet meer. Wat versta jij onder ‘een kleine portie’? Want voor mij is dat een half gevuld gebaksschoteltje. Déze enorme hoeveelheid hier kon ik al niet eten toen ik nog niet ziek was, laat staan nu ik half dood ben. Maar ja, mijn dochter denkt: zolang ik er eten in blijft proppen, blijft pa leven. Ik snap haar wel. Ik zou zo graag willen dat ze mij ook snapt: mijn wereld wordt steeds kleiner, en ik hoef niet zo veel meer. En zéker geen eten!’”

Na deze woordenwaterval ga ik bij Henk zitten. Ik zie dat hij wat emotioneel is. “Hé, Henk, wat raakt je nou zo?” Henk weet het niet precies. Er flitst van alles door zijn hoofd, vertelt hij. “En wáár denk je dan aan, Henk?” Ik schuif mijn stoel iets dichterbij en om mijn evenwicht te bewaren, leg ik mijn hand op de rand van het bed. Henk legt zijn hand over die van mij. “Jij bent ongeveer net zo oud als mijn dochter.” Henk bedoelt niet de ‘pasta-dochter’. Hij vertelt dat hun oudste op haar 19e is verongelukt. “Het was zo’n klap voor ons. En nu ik jou zo zie, moet ik aan haar denken: aan wat zij van haar leven gemaakt zou hebben, of ze gelukkig zou zijn, en of zij mij ook van die volle borden zou geven. Ik zie er zo naar uit om weer bij haar te zijn. En tegelijk: als ik dit denk, voel ik me schuldig ten opzichte van mijn andere dochter, want zij kan me niet loslaten en komt steeds weer eten brengen. ‘Je moet wél eten, pa!’, zegt

ze dan.” Henk kijkt voor zich uit terwijl hij vertelt. Alsof hij zijn meiden voor zich ziet. Intussen bekijk ik de kronkelige kraaienpootjes bij zijn ogen, en ik zie lijnen als bergweggetjes langs zijn mond naar omlaag gaan. Een verdrietig decor dat bij zijn woorden past.

Ik voel een kneep in mijn hand. “Hé Trudy, en wat denk je: onze enige zoon heb ik jaren niet meer gezien. Dat is zijn keuze. Wat hebben we daar ‘n verdriet van gehad. Nog steeds eigenlijk. Machteloos waren we. We konden er níets mee! Ja, dat is dan weer een andere soort van rouw. Als mensen soms vragen hoeveel kinderen ik heb, ben ik altijd even stil. Altijd eventjes in de war. Ik zeg uiteindelijk steeds weer dat mijn vrouw en ik drie lieve kinderen hebben gekregen. Want zo is het.”

Henk draait zich naar mij en haalt zijn hand van de mijne af. “Wat een verhaal, hè, en dat naar aanleiding van een enorme portie pasta. Over porties gesproken: ik heb mijn portie in het leven wel gehad, vind ik.” “Oh Henk, je hebt je portie zeker wel gehad. Het is heel wat om mee te dealen. En ook heel wat om met mij te delen.”

Henk vindt het fijn dat hij zijn ei kwijt kon en sluit nu graag even zijn ogen. “Denk erom: effe maar, hoor, dus ik zeg: tot ziens!”

“Oké, Henk, ik ben weg. Enne: ik neem je bord mee?”

Henk zijn kraaienpootjes schieten vrolijk omhoog. “Ja zeker, geef díe portie maar aan Fikkie!”

Tekst: Trudy ten Have

Activiteiten

Open huis

Elke 1e zaterdag van de maand tussen 10.00 en 12.00 uur staat de deur van de Meeuwenlaan 14 open. Iedereen die het hospice eens van binnen wil zien is welkom. Wij vertellen u graag over het werk van onze vrijwilligers. Of misschien wilt u informatie over zorgmogelijkheden bij u thuis of in het hospice? Aanmelden is niet nodig.

16 december

Santa Run, opbrengst voor o.m. Mantelmeeuw

Februari

De hele maand draait ons thuiszorgfilmpje in Annex

11-16 maart

Week van de zorg

Vanaf 11 maart

Stand met informatie in de centrale hal van het Antonius Woerden

Begin april

Verkoopkraam in binnenstad met Tegelkunst, actie Bouw mee aan een nieuw hospice



vereniging vrienden van
De Mantelmeeuw

Stichting De Mantelmeeuw

Kantoor: 0348-423784

Voor zorgaanvragen kunt u bellen met 06-21244402 of 06-21245931

Voor meer informatie:

www.demantelmeeuw.nl
De stichting heeft een ANBI-status

Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw

Secretariaat:

Meeuwenlaan 14
3443 BC Woerden

KvK nummer: KvK Utrecht 41265227

Lidmaatschap

Voor €20 per jaar kunt u lid worden van de Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw.

Informatie: kantoor Stichting De Mantelmeeuw.
T. 0348-4237 84 of 06-547 07 051
www.vriendenmantelmeeuw.nl

Bankrekening (IBAN): NL23 RABO 0338 3001 39
t.n.v. Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw

Colofon

De Nieuwsbrief is het contactblad voor de Vrienden van De Mantelmeeuw en verschijnt driemaal per jaar. Oplage: 1200

Redactie:

Maartje van den Bosch
Adriëne Lansbergen
Aagt de Ruijter de Wildt

Mailadres redactie: info@demantelmeeuw.nl

Drukwerk en vormgeving: ABC-service, Montfoort

Lid van de landelijke
koepel VPTZ Nederland
www.vptz.nl



Doe mee met de Santa Run!

Dit jaar organiseert Rotaryclub Woerden Laurium weer een Santa Run: een vrolijke loop-/wandeltocht van drie kilometer door het centrum van Woerden.

De opbrengst komt dit jaar ten goede aan onder meer De Mantelmeeuw.

Zelf meelopen op zaterdag 16 december en zo bijdragen aan een mooie opbrengst voor De Mantelmeeuw?

Inschrijven kan nog net! Kijk op <https://woerden.rotarysantarun.nl/> voor meer informatie.

