

Agenda

4 OKTOBER

Koffieochtend
't Veerhuis
10.30 – 12.00 uur

5 OKTOBER

13.00 – 16.00 uur

28 OKTOBER

9.00 – 12.00 uur
Training 'Motiverende
Gespreksvoering'
't Veerhuis

11 NOVEMBER

Training 'Communicatieve
Vaardigheden'
't Veerhuis
13.00 – 16.00 uur

15 DECEMBER

Jaarafsluiting, nadere
informatie volgt

Beste vrijwilligers,



Hopelijk heeft u genoten van de zomermaanden, waarin het leven een rustiger verloop aanneemt. De AHN is, ondanks de verbouwing van ons kantoor op Fort Vreeswijk, de hele zomer bereikbaar geweest voor mensen met hulpvragen en daar is dankbaar gebruik van gemaakt.

Naast de één op één hulpverleningen, weten veel organisaties de AHN ook steeds beter te vinden bij evenementen voor kwetsbare doelgroepen. In deze *Kompassie* vertellen een aantal vrijwilligers over hun ervaringen in het 'veld'. Stuk voor stuk verhalen waaruit enthousiasme, plezier en/of tederheid spreken. De vraag van de één levert vaak plezier voor twee.

Een nog openstaande vraag, die voor velen plezier zou kunnen opleveren, is de vraag hoe de € 2.250,- die wij van Schakel Autogroep kregen zullen besteden. Wij zien uw suggesties hiervoor graag tegemoet!

Intussen wordt er achter de schermen hard gewerkt om goed te kunnen blijven inspelen op de toenemende vraag die op de AHN afkomt. Daarom verkennen wij de mogelijkheden om stagiaires mee te laten lopen in de praktijk van de AHN en zijn wij met de gemeente in gesprek over onze toekomst. Dit najaar willen wij hierover ook met u in gesprek, want de AHN is immers een netwerk *van, voor en door* inwoners uit Nieuwegein!

Naast deze 'toekomst'-bijeenkomst staat er voor het laatste kwartaal nog van alles op de rol: koffieochtend, trainingen communicatieve vaardigheden en motiverende gespreksvoering en een eindejaar bijeenkomst.

Ik ben benieuwd naar uw suggesties en hoop binnenkort met u van gedachten te wisselen over de toekomst van de AHN. Rest mij u veel leesplezier te wensen.

Monique Laurier

Voorzitter Algemene Hulpdienst Nieuwegein

Welkom...

...nieuwe vrijwilligers.

- Kasper Nijsen
- Ben de Langen
- Frank Ellen

We wensen iedereen een fijne tijd toe bij de AHN!

Bedankt...

...en tot ziens.

- Jamie Bontrop
- Christina Koefler
- Marion Hexspoor
- Hans Volaart

Bedankt voor jullie bijzondere inzet!

Inkijkje in het leven van een Nederlandse van overzee

Ze komt uit Suriname, mijn bijna negentigjarige vertelster. Ze is Hindoestaans, haar grootvader kwam uit India om in Suriname als landarbeider te werken en ze bouwden een bestaan op als keuterboeren met wat land en enkele koeien en kippen. Met haar verhalen laat ze het boerendorp tot leven komen.

Ontroerend is het bijvoorbeeld om te horen hoe de koeien na de bevalling met warme doeken werden gemasseerd en speciaal gekookt voer kregen om op krachten te komen. Het gezin woonde in een hechte Hindoestaanse gemeenschap, waar Hindi werd gesproken en waar wijze mannen, waaronder haar vader, de dorpsruzijs beslechtten.

Het Nederlands moesten de kinderen op school leren, soms met hulp van tolkende oudere kinderen. Intussen werden de banden met India en het Hindoestaanse geloof vastgehouden. De kinderen leerden ook Hindi lezen en schrijven.

Mijn vertelster fluistert mij haar verhaal in moeizaam Nederlands toe, ik buig me naar haar over en doe mijn best om haar te verstaan. Ze wil me vertellen over het zware leven dat ze geleid heeft, hoe ze moest inwonen bij een strenge dominante schoonmoeder en zelf met eenendertig jaar al moeder was van elf kinderen. Hoe ze weduwe werd toen de jongsten nog klein waren. De kinderen vertrokken een voor een rond hun zestiende naar Nederland om daar verder te leren en een bestaan op te bouwen. Om de overtocht te betalen moest telkens een koe worden verkocht. Zelf volgde ze met haar jongste dochter, terwijl twee zoons nog achterbleven om hun schooljaar af te maken. Ik probeer me voor te stellen hoe moeilijk het moet zijn geweest om te zorgen voor zo'n uiteengerukt gezin. Ze schetst mij in haar haperende Nederlands het beeld van een moedige vrouw die de tegenslagen trotseerde en ik schrijf het allemaal voor haar op. Bijzonder, vind ik het, om zo in haar wereld toegelaten te worden.

Palskje Kuipers

Mooie bestemming gezocht voor gulle gave!

Het is alweer een half jaar geleden dat ik uit handen van directeur Alex Schakel en vestigingsmanager Herbert Zuidervliet van Schakel Autogroep een cheque ter waarde van € 2.250,- overhandigd kreeg ter besteding aan een goed doel binnen de Algemene Hulpdienst Nieuwegein (AHN).

Aanleiding was de verhuizing van Ford Utrecht - Nieuwegein (onderdeel van de Schakel Autogroep) naar haar nieuwe pand. Om dit te vieren nodigden zij familie, klanten, relaties en ondernemers uit de regio uit voor een feestelijke opening. Op 3 maart werd het nieuwe pand aan de Ambachtsweg 2 officieel geopend.

Bij een opening horen cadeaus, maar Alex Schakel wilde het graag anders: 'We vroegen alle gasten een donatie te doen voor de Algemene Hulpdienst Nieuwegein (AHN). Het is belangrijk dat ouderen en hulpbehoevenden met kleine en grote zorgen en taken worden geholpen. Ik weet dit uit eigen ervaring. Deze vrijwilligersorganisatie levert een waardevolle bijdrage aan Nieuwegein en dat willen we



graag ondersteunen.' Er werd ruimhartig gegeven en Schakel Autogroep besloot het bedrag te verdubbelen.

Een tiental vrijwilligers waren op vrijdag 18 maart getuige van de feestelijke uitreiking van dit fantastische bedrag. Wij zoeken hiervoor nog een mooie bestemming die recht doet aan de doelstelling van de AHN: "het bevorderen van het welzijn van Nieuwegeinse inwoners, die zonder hulp in een kwetsbare positie komen of blijven."

Heeft u een goed idee voor de besteding van deze waarde-cheque, laat het ons dan a.u.b. weten. De enige voorwaarde is dat het geld besteed wordt aan een doel waar meerdere mensen van profiteren. Wij zien uw suggesties graag tegemoet!

Mail deze naar:
info@hulpdienstnieuwegein en/of
voorzitter@hulpdienstnieuwegein.

Monique Laurier

Op 10 mei jl. organiseerde de AHN voor de tweede keer de training 'grenzen stellen'. Opnieuw bleek dit onderwerp enorm te leven onder de aanwezige vrijwilligers. De training, die volgeboekt was, voorziet blijkbaar in een behoefte nu de grenzen tussen de formele en informele zorg steeds verder verschuiven. Daarom zal de training vanaf volgend jaar een structureel karakter krijgen en uitgebreid worden met rollenspelen.

In het najaar kunt u deelnemen aan de volgende trainingen. Vrijwilligers die zich hiervoor al hebben aangemeld hoeven dat niet opnieuw te doen. Er zijn echter nog een paar plekken beschikbaar. Mocht u alsnog willen deelnemen, dan kunt u zich nog opgeven.

Training 'motiverende gespreksvoering' (2 dagdelen), op 5 en 28 oktober 2016

Als mensen in een kwetsbare situatie zitten kan het voorkomen dat zij wegzakken

Trainingen 'grenzen stellen', 'communicatieve vaardigheden' en 'motiverende gespreksvoering'

in inactiviteit en machteloosheid. Door het voeren van motiverende en activerende gesprekken kunt u de zelfredzaamheid en weerbaarheid van hulpvragers versterken. Tijdens de training komen de volgende onderwerpen aan bod: Motiverende en activerende gesprekken voeren met hulpvragers; de componenten van activeren; feedback geven op het gedrag van de hulpvragers; helpen met gedragsverandering en omgaan met weerstanden.

Training 'communicatieve vaardigheden' (1 dagdeel), op 11 november 2016

In deze bijeenkomst krijgt u handvatten aangereikt die u kunnen helpen om gevoelige onderwerpen aan te snijden bij klanten en om lastige situaties bespreek-

baar te maken. Onderwerpen die aan de orde komen zijn gesprekstechnieken (luisteren, samenvatten en doorvragen), het bespreekbaar maken van verwachtingen en opkomen voor jezelf.

Naast praktische oefeningen is er tijdens deze trainingen aandacht voor de rol, de houding en de grenzen van de vrijwilliger. Voor de training 'motiverende gespreksvoering' is nog één plek beschikbaar en voor de training 'communicatieve vaardigheden' zijn nog vier plekken beschikbaar. Mocht u hiervoor belangstelling hebben, laat het ons dan z.s.m. weten. Uw belangstelling kunt u kenbaar maken door te mailen naar info@hulpdienstnieuwegein.nl

Monique Laurier

AHN helpt bij Sport- en Spelmiddag georganiseerd door Rotaryclub Nieuwegein.

Elk jaar organiseert de Rotaryclub Nieuwegein een Sport- en Spelmiddag voor jongeren met een verstandelijke beperking uit Nieuwegein en omgeving. Dat was dit jaar op zaterdag 18 juni. Inclusief de meegekomen familie waren er ruim 120 personen aanwezig. Om de spelen en de afsluitende BBQ soepel te laten verlopen heeft de Rotaryclub een beroep gedaan op veel vrijwilligers. Zo, ook op de Algemene Hulpdienst Nieuwegein (AHN).

Wij hebben met zes vrijwilligers een bijdrage geleverd. Jos had de duofiets meegenomen en was direct de held van de middag: iedereen wilde wel een rondje met hem fietsen. Wij hebben geen last meer van hem gehad. Hij was weer aanspreekbaar bij de BBQ, want toen werd het animo verlegd van fiets naar vlees.

De andere vrijwilligers, te weten Lies, Laura, Gonnie, Aard en Dick, zijn ingezet



om de jongeren tijdens de spelen in het gareel te houden. Er waren diverse spelen in elkaar gezet die afgeleid waren van de bekende spelen zoals voetbal, hockey en handbal.

De jongeren werden in groepen van vijf à zes spelers verdeeld. Iedere groep kreeg een kleur. Het was nog een hele toer om de jongeren niet al te fanatiek te laten worden en de tegenstander niet al te hard aan te laten pakken. Maar dat was ons wel toevertrouwd en de EHBO is, voor zover ik weet, niet echt druk geweest.

En nadat de jongeren de hele middag bezig geweest waren om zoveel mogelijk te winnen, bleek uiteindelijk dat elke groep een gelijk aantal punten bij elkaar gesprokkeld had. Dus iedereen was winnaar en ontving een "gouden" medaille. Eerlijkheidshalve moet erbij vermeld worden dat de AHN-vrijwilligers óók een medaille hebben ontvangen. Nou ja, we zullen maar zeggen dat scheidsrechters en coaches mee mogen genieten van de roem die op de sporters neer daalt na zo'n overwinning. En dan de afsluitende BBQ. Heerlijk gegeten. Iedereen trouwens.

Afsluitend kan ik zeggen dat deze middag door de Rotaryclub Nieuwegein voortreffelijk georganiseerd is en dat het een compliment waard is dat zij zo veel personen en sponsors enthousiast hebben gekregen om hun vele bijdragen te leveren.

Dick Hegger

De toekomst van de AHN

De afgelopen jaren is het aantal AHN-hulpinzetten voor inwoners die in een kwetsbare situatie verkeren, enorm gegroeid. Ook de vraag en kenmerken van doelgroepen verbreden en er wordt steeds vaker en intensiever een beroep op onze vrijwilligers gedaan.

Dankzij de betrokkenheid van de AHN-vrijwilligers, is het tot nu toe over het algemeen goed gelukt om hulpvragen tijdig en kwalitatief goed te koppelen. Tot voor kort heeft de AHN ook de organisatie- en coördinatietaken nog met vrijwilligers weten te regelen. Maar met name op dat vlak is de continuïteit van de AHN in het geding. Wil de AHN invulling kunnen blijven geven aan de ontwikkelingen die er op haar afkomen, dan is het nodig dat de organisatie versterkt wordt met een minimale basis aan betaalde medewerkers.

Dit voorjaar heeft het AHN-bestuur dit vraagstuk voorgelegd aan de gemeente en een onderbouwd plan gepresenteerd voor de minimaal noodzakelijke versterking.

Het gaat over twee formatieplaatsen, verdeeld over 4 medewerkers: een administratief medewerker, een officemanager, een vrijwilligerscoördinator en een organisator. De gemeente toonde waardering voor de inzet en de wijze waarop het netwerk van AHN-vrijwilligers inspeelt op toenemende en complexere vraag die er op haar afkomt. De Gemeente sprak de intentie uit het voorgelegde plan voor een (proef) periode van 2 jaar te financieren.

De gemeente Nieuwegein wil naar aanleiding van de in te dienen subsidieaanvraag nu met het Bestuur in gesprek over de ontwikkelrichting van de AHN. Zij adviseert ons om goed na te denken wat voor organisatie de AHN in de toekomst wil zijn en hoe zij invulling wil geven aan het werkgeverschap.

Het Bestuur staat op het standpunt dat de AHN het karakter moet behouden van een vrijwilligersorganisatie. De kracht van de AHN is immers dat het een netwerk is *van, voor en door* inwoners in Nieuwegein.

Maar met de groei van de organisatie, zullen wij ook geconfronteerd worden met nieuwe krachten, belangen en (wettelijke) regels. Deze kunnen belemmerend werken voor de verbindingen en de mechanismen waarop het waardenetwerk van de AHN draait. Dat is de paradox die gepaard gaat met groei. En daar valt niet aan te ontkomen als de AHN en haar vrijwilligers de ambities/idealen wil blijven realiseren. De financiële impuls biedt nieuwe kansen en ontwikkelingsmogelijkheden, maar draagt ook risico's in zich. Daarom wordt momenteel geïnventariseerd waar wij rekening mee hebben te houden en te bepalen hoe hier het beste mee om te gaan voor een sterke en toekomstbestendige AHN.

Dit najaar willen wij hierover met u in gesprek, om uw visies en ideeën mee te nemen in de besluitvorming over de ontwikkelkoers van de AHN. Omdat veel vrijwilligers in september met vakantie zijn, kunt u een uitnodiging voor begin oktober tegemoet zien. Wij hopen op een grote opkomst en vruchtbare bijeenkomst. Graag tot ziens!

Monique Laurier

Interview met Anja Mieras, initiatiefneemster van 'de Luchtbrug', koffieochtenden voor lotgenoten met longziekten



In haar gloednieuwe, prachtige woning mocht ik Anja Mieras interviewen. Aanleiding hiervoor was haar initiatief om koffieochtenden voor lotgenoten met longziekten te organiseren. Eind 2014 / begin 2015 kwam Anja via een vrijwilligster in contact met de AHN vanwege haar kennis van IT. De bedoeling was om als backup voor contactpersoon Rita te fungeren bij het actualiseren van 'Geert', het geautomatiseerde zoekstelsel dat vernoemd is naar de programmeur Geert. Inmiddels is Anja vaste invalster bij de contactpersonen.

Op Facebook is een groep voor mensen met longproblemen, genaamd COPD-Luchtgenoten. Hier kun je advies vragen en je verhaal doen. Een dochter van een longpatiënt deed een oproep om met haar moeder koffie te drinken en een praatje te maken. Anja heeft zich toen hiervoor aangemeld. Volgens Anja moesten er veel meer mensen zijn die daar behoefte aan hebben. Daarom plaatste zij op Facebook een oproep om lotgenoten in Nieuwegein uit te nodigen voor een koffieochtend. Vorig jaar in mei/juni had Anja 6 à 7 mensen op de koffie in haar

huiskamer. En het was heel leuk. Door de erkenning van de ziekte en de daarmee gepaardgaande ongemakken bleek de bijeenkomst in een behoefte te voorzien. En zo werd er iedere 1^e woensdag van de maand een koffieochtend gehouden bij Anja thuis.

Op een gegeven moment bedacht Anja dat zij misschien wel een Longpunt kon opzetten. Het Longfonds heeft in heel Nederland longpunten waar longpatiënten 8 à 10 keer per jaar elkaar kunnen ontmoeten. Informatie bij het Longfonds leverde het advies op "hou het zo, maak het niet te officieel". Inmiddels groeide de koffieochtendgroep de huiskamer uit. Toen Anja dit aan Monique Laurier vertelde, bood zij aan dat de AHN dit initiatief zou helpen faciliteren. Anja, Monique en het Longfonds staken de koppen bij elkaar en organiseerden in november 2015 een bijeenkomst in 't Veerhuis om de behoeften van lotgenoten te inventariseren.

Er kwam een publicatie in o.a. De Molenkruier en patiënten werden gericht uitgenodigd. Zo ontstond er een leuke groep. Momenteel varieert de opkomst van 8 tot 22 mensen. Er is een jaarprogramma, want naast koffiedrinken worden er ook lezingen gehouden. Zo heeft een apotheker gesproken, iemand van het Longfonds, een longverpleegkundige en een haptonoom uit Vreeswijk. Volgende maand komt een fysiotherapeut en in december

komt Marion Grol, huisarts te Vreeswijk, een praatje houden. Het programma voor 2017 is in voorbereiding.



Inmiddels wordt de organisatie van de koffieochtenden door 3 vrijwilligers gedaan, Anja, Biny van Wijngaarden en Joke Hartog. 't Veerhuis is een ideale locatie vanwege de goede parkeergelegenheid, bereikbaarheid met openbaar vervoer en toegankelijkheid voor mindervaliden. Er zijn namelijk vaak patiënten bij die nauwelijks kunnen lopen. De groep blijft groeien. Als patiënten lucht en energie genoeg hebben komen zij ook uit nabijgelegen gemeenten. Iedere koffieochtend komt er zelfs iemand uit Den Haag en, in navolging van onze groep, heeft hij ook een groep in Den Haag opgericht. Kortom, de koffieochtenden zijn een groot succes en het is nog steeds leuk om te doen. De mensen komen graag, je begrijpt elkaar als lotgenoten, je hebt bij wijze van spreken aan één woord genoeg.

Leni Mook

Het programma van de Luchtbrug is te vinden op de website van de AHN

Contact



Redactie

Henri Steenman, Leni Mook en Monique Laurier.

Heeft u kopij, vragen of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, bel ons dan op 030-6067409 of stuur een mail naar redactie@hulpdienstnieuwegein.nl.

Kompasie verschijnt 3 keer per jaar.

**Stichting Algemene Hulpdienst
Nieuwegein**

Tel: (030) 606 74 09
info@hulpdienstnieuwegein.nl
www.hulpdienstnieuwegein.nl

“ Beoordeel niemand op zijn uiterlijk. Onder een goedkope jas kan zich een rijk hart verschuilen. ”

Gezocht: belangstellenden voor de rol van 'praktijkbegeleider'

Begin 2017 wil de AHN een proef starten met stagiaires van de mbo-opleiding Helpende Zorg en Welzijn (niveau 2). Wij hopen hiermee het tekort aan vrijwilligers tijdens vakanties in het voorjaar op te kunnen vangen. In dat verband komen wij graag in contact met vrijwilligers die zouden willen optreden als 'praktijkbegeleider' van deze leerlingen.

Voor het tweede jaar op rij, kampten wij in het voorjaar (april t/m juni) met een tekort aan vrijwilligers voor het doen van o.a. boodschappen. In deze periode gaan velen van u met vakantie. Daarom verkennen wij nu de mogelijkheden om deze piekperiodes te overbruggen met behulp van stagiaires.

Het idee is om vanaf januari 2017 twee stagiaires voor de periode van een halfjaar mee te laten lopen in de praktijk van

de AHN. Gedurende de maanden januari t/m maart kunnen de stagiaires dan meelopen met diverse vrijwilligers die een langlopende hulpvrager ondersteunen. Wanneer betreffende vrijwilliger dan met vakantie gaat, is de hulpvrager vertrouwd met de stagiaire en kan deze continuïteit bieden in de hulp.

Los van de continuïteit in de hulpverlening, bieden wij op deze manier een mooie leerwerkplek aan leerlingen die langs deze weg een startkwalificatie kunnen behalen voor de arbeidsmarkt. En wie weet brengt de frisse blik van jonge mensen ook weer nieuwe inzichten met zich mee.

Om stagiaires te mogen begeleiden moeten wij wel beschikken over minimaal één 'praktijkbegeleider', die zich op de hoogte stelt van de opleiding en in staat is om de

stagiair te begeleiden, te coachen en te beoordelen. De leerling kan tijdens de stageperiode ook door meerdere praktijkbegeleiders ondersteunt worden, afhankelijk van bijvoorbeeld de stagedagen.

Graag vernemen wij of u (mogelijk) belangstelling heeft om de rol van praktijkbegeleider te vervullen. Dit najaar organiseren wij samen met SBB (Samenwerkingsorganisatie Beroepsonderwijs Bedrijfsleven) een informatiebijeenkomst voor geïnteresseerden. Daar wordt nader toegelicht wat het begeleiden inhoudt en wat daarbij in de praktijk komt kijken.

Uw belangstelling kunt u kenbaar maken door te mailen naar: voorzitter@hulpdienstnieuwegein.nl of info@hulpdienstnieuwegein.nl

Monique Laurier

Gezellige chaos valt bij vrijwilligers in de smaak

Ter inleiding van de vakantieperiode organiseerde de AHN op 30 juni jl. weer een barbecue bij bouwspeeltuin Jeugdland.

Voor het vierde jaar op rij bleek dit succesnummer bij de ruim 40 aanwezige AHN-vrijwilligers letterlijk en figuurlijk in de smaak te vallen. Een gezellige chaos, waarbij vrijwilligers onder het genot van een hapje en een drankje onderling kennis maakten en sterke verhalen uitwisselden. Wat een genot!

De plaatjes spreken voor zich.



Rollator APK op 22 juli 2016



Een wat oudere auto moet één keer per jaar naar de garage voor een APK-keuring (Algemene Periodieke Keuring). Deze keuring is in het leven geroepen om de verkeersveiligheid te bevorderen. Op initiatief van Dorpshuis Fort Vreeswijk is vorig jaar een rollator-APK in het leven geroepen. Deze APK is wel niet officieel maar is qua diepgang beduidend beter dan de keuring van auto's. Het zou ook wel onbetaalbaar zijn om bij een autokeuring drie keurmeesters, een wijkverpleegkundige en een fysiotherapeut te hebben. Daarnaast zou het behoorlijk dringen worden in de garage.

Op 22 juli jl. was er voor de tweede keer in Nieuwegein een rollator APK. De aanwezigen genoten van alle aandacht die aan hun voertuig werd besteed. Bij één rollator werd zelfs een nieuwe remka-

bel geplaatst, hetgeen een ingrijpende operatie was. De mannen van Het Repaircafé, die niet dagelijks rollators repareren hadden hieraan hun handen vol. Daarnaast werden er remmen bijgesteld en allerlei schroeven aangedraaid. De fysiotherapeut gaf de rollatorgebruikers de nodige tips over het verantwoord gebruiken van hun voertuig. De wijkverpleegkundige nam op de oefenbaan de hellingproef en de stoepbeklimming door met de rollatorgebruikers.

Vanzelfsprekend waren er ook een aantal AHN-vrijwilligers aanwezig voor de nodige ondersteuning. De locatie, het schoolplein van de Willem Alexander school, inspireerde een aantal bezoekers en vrijwilligers om herinneringen over hun schooltijd op te halen. Voor een

aantal bezoekers bood dit een mooie eerste aanzet voor een levensboek. Met een beetje steun van een vrijwilliger blijken nog veel wensen vervuld te kunnen worden, die mensen zelf niet meer voor mogelijk hielden.

Kortom, een geslaagde middag, waarin het nuttige met het aangename verenigd werd!

Henri Steenman



Jubilea

12,5 jaar:

- Aaltje en Marco Zwarts (30-01-2004)

5 jaar:

- Frank Verleg (2-01-2011)
- Dick Hegger (15-06-2011)
- Mieke de Nooijer-Koster (2-09-2011)
- Frank Hartings (14-09-2011)
- Martin Peeters (20-11-2011)

Van harte gefeliciteerd met jullie jubileum bij de AHN en bedankt voor jullie bijzondere inzet.