

Ken je mij, wie kent mij nog?

Met bovenstaande zin begint een prachtig lied van Trijntje Oosterhuis, dat na een paar regels verder gaat met: "Ken je mij, wie ben ik dan?"

Zinnen die bij mij opkwamen toen ik een cliënt beter leerde kennen. Meneer De B. van 82 ontmoet ik ongeveer een half jaar nadat zijn partner overleden is. Hij heeft de



Foto: www.zorgvoorbeter.nl

draad zo goed en zo kwaad als het kan weer opgepakt. Ook de activiteiten waar hij al jarenlang aan deelneemt, zoals de koffieochtenden in het wijkcentrum en de bezoeken aan de schouwburg met '4 het Leven'. Zijn kinderen komen, net als voorheen, iedere week wel even langs en het contact met de burens is goed. Hij doet de boodschappen, kookt zelf: "Maar het smaakt me niet meer" en hij onderhoudt zijn tuin. Alleen voor het huishouden heeft hij wat hulp via de Wmo. Elke dag ziet of spreekt hij wel iemand, ook al is het vaak kort. Zo op het eerste gezicht lijkt er dus niets aan de hand. Maar op mijn vraag wat ik voor hem kan betekenen, begint hij te vertellen.

Over de dementie en het overlijden van zijn vrouw. Hoe moeilijk hij het vaak heeft gevonden om naar het verzorgingshuis te gaan. Hoe 'begroetelijk' hij het vond en hoe hij

soms nauwelijks zijn schaamte kon onderdrukken als zijn vrouw knoeide met eten en drinken. Hoe zijn huwelijk was en hoe hij terugkijkt op zijn leven. "Ik had misschien wel wat meer voor mijzelf moeten opkomen." En over zijn aankomend bezoek aan het ziekenhuis, zegt hij: "Jij bent ook een man, dus aan jou kan ik het wel vertellen. Het plassen gaat niet meer zo goed. Mijn kinderen zeggen dan: Pa, dat hoort bij je leeftijd." Hij vertelt dat de zin er wel een beetje af is. Ik vraag hem, na een uurtje, of hij het fijn zou vinden als ik na een paar weken nog even terug zou komen.

Drie weken later ben ik er weer. Hij begint: "Ik heb nog wel nagedacht over de vorige keer. Had ik dat allemaal wel moeten vertellen? En het blijft toch wel tussen ons, hè?" Dat laatste is natuurlijk vanzelfsprekend en, zo zei ik, u hoeft niets te vertellen, maar het lijkt wel of uw verhaal eruit moet. Dat beaamt hij.

Terug naar het begin "Ken je mij, wie kent mij nog. Ken je mij, wie ben ik dan?" Zo treffend omdat deze zinnen gaan over de eenzaamheid die meneer De B. ondanks zijn dagelijkse contacten toch ervaart. De eenzaamheid die ontstaat doordat bijna niemand echt de moeite neemt om onbevooroordeeld naar zijn verhaal te luisteren. Een man die behoefte heeft aan iemand die wel de moeite neemt om hem in zijn diepste wezen en in al zijn kwetsbaarheid te leren kennen. Het verlangen naar iemand die oprecht aan hem vraagt: "Wie ben je dan?"

Jan Olijve

Vier het leven

Veel ouderen verliezen gaandeweg het contact met anderen. Stichting Vier het Leven zet zich in om die verbinding te herstellen door geregeld samen uit te gaan. Bijvoorbeeld naar een voorstelling in Het Park of Cinema Oostereiland en naar musea in Hoorn of elders in het land.

Heeft u zin in zo'n voorstelling, een concert of een museum bezoek, maar wilt of kunt u dat niet meer in uw eentje doen, dan regelt Vier het Leven dat voor u.

VIER HET LEVEN
● ● ● ●

Bij het arrangement zijn o.a. het entreekaartje (altijd op de mooiste plaats), het vervoer van en naar huis, twee consumpties en de gezellige begeleiding door vrijwilligers inbegrepen. Ook ouderen die afhankelijk zijn van een rollator of rolstoel kunnen zich natuurlijk voor zo'n arrangement aanmelden. "Gisteren voor de eerste keer mee geweest, wist niet wat te verwachten. Maar super zulke lieve, behulpzame begeleiders. Zeker voor herhaling vatbaar", aldus een deelnemster.

Bovendien hoeft u voor dit alles geen lid te zijn van de stichting.

Wilt u meer weten, vraag dan vrijblijvend het programmaoverzicht met de voorstellingen aan bij het centrale kantoor. Dat kan via tel. 035 - 5245 156 (werkdagen 9.00 en 18.00 uur) of per mail info@4hetleven.nl. In dat overzicht staat ook hoe u een voorstelling kunt boeken. Nadere informatie vindt u op www.4hetleven.nl en op www.ouderenraadhoorn.nl

Themadag

Zingeven aan je leven

De jaarlijkse themadag van de Ouderenraad Hoorn staat geheel in het teken van 'Zingeven aan je leven'. Zingeven is een werkwoord, dat betekent: zelf aan de slag gaan om je leven kleur en inhoud te geven. Dat hoeft u niet alleen te doen. Vraag waar nodig hulp of zoek iemand op die uw hulp juist goed kan gebruiken. Contact maken, iets voor elkaar betekenen maakt het leven waardevol en voorkomt bijvoorbeeld eenzaamheid.

Diverse sprekers zullen op die dag, samen met de aanwezigen, dit onderwerp vanuit hun achtergrond belichten. Een daarvan is de landelijk bekende spreker, Jacobine Geel.

Het voor u liggende INFO-themanummer gaat vooral over mensen die juist worstelen met die zingeving. Mensen die zich eenzaam voelen en voor wie het leven soms weinig of zelfs helemaal geen zin meer heeft. Uitgebreidere versies van enkele artikelen vindt u bovendien op onze website met verwijzingen naar andere interessante sites.

De themadag is op 1 november van 10.00 tot ca. 14.00 uur. Voor belangstellenden staat vanaf 09.30 uur de koffie/thee klaar in het Cultureel Centrum De Plataan, Pastoor Nuijenstraat 1, 1689 GM Zwaag. De toegang is, inclusief de lunch, gratis. Houd voor nadere informatie over de themadag onze site www.oudereraadhoorn.nl in de gaten.

Naweeën van de oorlog

Als ouderenadviseur heb ik al een aantal keren gesprekken mogen voeren met kinderen van ouders die in de oorlog deel hebben genomen aan het verzet. Het leven van deze verzetskinderen, die inmiddels al ver in de tachtig of negentig jaar zijn, wordt nog dagelijks door die activiteiten van hun ouders beïnvloed. In die gesprekken blijken zij na-

Recepten tegen eenzaamheid

Het kwam groot in het nieuws: in een klein Italiaans dorp waren de mensen ouder en gelukkiger dan waar ook ter wereld. Dat de inwoners van Pioppi heel gelukkig stokoud worden, werd al snel toegedicht aan hun gezonde dieet. Er werd door de commercie zelfs een speciaal Pioppi-dieet gelanceerd dat iedereen op aarde aan eenzelfde mooi levensende moest helpen. Maar bij nader onderzoek bleek echter dat het dieet slechts één verklaring was van het wonder van Pioppi. De bewoners hadden namelijk ook zinvolle bezigheden en een goede sociale leefomgeving, waardoor eenzaamheid er veel minder voorkwam. Eenzaamheid wordt beschouwd als een even grote killer als de sigaret.

Als ik mijn oor te luisteren leg onder leeftijdsgenoten, krijg ik vaak te horen dat ze niet opzien tegen de ouderdom, mits ze maar gezond mogen blijven. Dat is een begrijpelijke, maar niet realistische wens. Ouderdom komt met gebreken luidt het gezegde en dat gaat nog steeds op. Zelfs in een tijd waarin de gezondheidszorg op een hoog niveau staat. Wie erop rekt kerngezond te zullen sterven aan ouderdom, zal in de loop der jaren worden geconfronteerd met grote teleurstellingen.

Intensieve sporten, waarin men vroeger uitblonk, zullen een kwelling blijken wanneer knieën en heupen slijten. En de computer is geen wonderlamp van Aladin voor mensen wier brein is ingesteld op pen en papier.

Gelukkig ouder worden kun je beschouwen als een nieuwe levenskunst, waarin je de werkelijkheid als uitgangspunt

neemt en anticipeert op de toekomst. Mijn eigen moeder was daar een meester in. Ze verhuisde op tijd naar een woning die bij haar nieuwe levensfase paste, zodat ze ook op zeer hoge leeftijd nog een zinvol leven had in een sociale omgeving. Toen ze erheen verhuisde vonden haar kinderen dat veel te vroeg. Een mooi huis opgeven voor een alleenwoning bij een verzorgingstehuis? Zij wist al dat de verwardheid van mijn vader ernstig was en dat haar Parkinson nabije verzorging vergde in de directe toekomst. Door op tijd te beslissen had ze nog een keuze. Ik hoop dat beleidsmakers in hun euforie over zelfstandig wonen ook voldoende anticiperen op de behoefte van hun stokoude bejaarden die om gezondheidsredenen moeten verhuizen naar een onzelfstandige woonruimte, waar ze een nieuwe zingeving kunnen ontdekken.

Volgens mijn moeder moest er aan drie voorwaarden worden voldaan om eenzaamheid buiten de deur te houden: Je moet een reden hebben om 's morgens op te staan, er moet sprake zijn van een inspirerende, uitdagende woonomgeving, en je moet beschikken over sociale contacten. Het moet toch geen heksenloer zijn, om aan die voorwaarden te voldoen bij het ontwikkelen van ouderenbeleid. Als ze het in een eenvoudig dorp als Pioppi kunnen, dan kan het ook in West-Friesland.

Anneke van Dok

melijk fysieke, psychische en/of sociale problemen te hebben. Bovendien vinden ze het veelal moeilijk om met iemand daarover te praten: "Het is al zo lang geleden...". Dat alles kan een gevoel van diepe eenzaamheid veroorzaken.

Zo kwam ik in aanraking met de speciaal voor hen opgerichte 'Vereniging Kinderen Verzetsdeelnemers'. Wat ik niet wist, is dat ook kleinkinderen van verzetsdeelnemers hier lid van kunnen worden. Want ook die generatie kan de naweeën van de oorlog ondervinden. Bijvoorbeeld omdat zij hebben moeten leven met 'familiegeheimen'. Zaken die niet besproken werden, maar die soms juist daarom een grote invloed hebben op relaties binnen gezinnen en families. En daardoor ook weer op het algemene welzijnsgevoel en hun functioneren. De vereniging wil mensen van wie hun

(groot)ouders in de Tweede Wereldoorlog deelnamen aan het verzet bij elkaar brengen. Hieronder vallen alle vormen van (individueel) verzet in ons land en die in Indië. Zoals deelname aan het Joods of christelijk verzet; het links verzet of het vrije verzet. Naast persoonlijke hulp en verwerking zijn er lotgenotencontacten en verzorgt de vereniging publicaties van en voor de doelgroep en andere belangstellenden.

Mocht u of uw kinderen interesse hebben in deze vereniging, kijk dan eens op www.verzetskinderen.nl. Voor vragen of een nader gesprek over dit onderwerp ben ik te bereiken via j.olijve@meewering.nl of 06 53283177

*Jan Olijve, ouderenadviseur
MEE & de Wering*



Eenzaamheid – *Het niet verbonden voelen*

Eenzaamheid een mooi gevoel? Wie heeft in zijn of haar leven geen momenten van eenzaamheid gehad? Dergelijke momenten zijn “mooier dan je denkt, maar ze moeten alleen niet te lang duren”, aldus de Vlaamse dichter M. Vanstreels.

Ernstiger wordt het als er sprake is van langdurige eenzaamheid die zelfs tot isolement kan leiden. Een gevoel dat steeds meer mensen, oud én jong, ervaren met alle gevolgen van dien, zoals schaamte en steeds verder wegkruipen omdat ‘je er toch niet bij hoort’.

Eenzaamheid, het niet verbonden voelen, is niet hetzelfde als alleen zijn, maar het kan wel samenvallen. Zoals bij chronisch zieken, mensen met een beperking en 75-plussers. Bovendien lopen mensen die langer thuis moeten of willen blijven wonen, met of zonder geraniums, de kans om te vereenzamen.

Taboe

Eenzaamheid is moeilijk te herkennen en vrijwel niemand die dat voelt, komt hier openlijk voor uit. Op eenzaamheid rust een taboe. Daarom is het belangrijk dat de omgeving alert is op signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Zoals verslechterde zelfzorg, boosheid, claimgedrag of het juist op afstand houden van mensen.

Soorten eenzaamheid

Sociale eenzaamheid geeft je een ongelukkig gevoel, doet pijn of belemmert je in het dagelijkse leven door weinig of geen contact met je omgeving. Contacten die belangrijk en betekenisvol zijn, maar die je kunt verliezen door het overlijden van een dierbare, ziekte, echtscheiding of door verhuizing. Maar ook de huidige ‘Ik-maatschappij’ en de verminderende rol en betekenis van kerk- en buurtgemeenschappen dragen aan de vereenzaming bij.

En zelfs al heb je veel contacten en neem je enthousiast deel aan allerlei activiteiten, dan ligt emotionele eenzaamheid op de loer. Zoals dat te zien is bij mensen die hun levenspartner kwijt zijn met wie ze een hechte, intieme band hadden. Ook al leeft die partner nog, maar is hij of zij door ziekte en/of opname in



een verpleeghuis niet of moeilijk te bereiken: “Mijn maatje herkent mij niet meer en ik mis de persoon waar ik lief en leed mee heb gedeeld”.

De mate van eenzaamheid en hoe iemand ermee omgaat hangt bovendien af van diens persoonlijke eigenschappen. Zoals een gering gevoel van eigenwaarde, verlegenheid, angst voor afwijzing of intimiteit, knorrig en afwerend gedrag.

Margo zit niet bij de pakken neer

“Ik voel mij bij vlagen eenzaam. Een verschrikkelijk gevoel. In mijn hoofd zomaar een knop omzetten en aan wat anders denken, lukt dan niet. Ik trek mij in mezelf terug en zeg niks meer, luister alleen nog naar anderen. Maar eigenlijk wil ik dan zo snel mogelijk naar huis.”

Eenzaamheid betekent voor mij niet het einde van de wereld en besef dat het mijn eigen probleem is. Ik worstel er niet iedere dag mee en weet dat die vlagen weer weggaan. Mijn boodschap aan anderen die eenzaam zijn is dan ook: ga de deur uit en maak contact, want de mensen komen niet naar je toe.”
(www.eenzaamheid.nl/verhalen)

Gevolgen en aanpak van eenzaamheid

De mentale en fysieke gevolgen van eenzaamheid zijn bijvoorbeeld stress en depressieve klachten. Met verschijnselen als gebrek aan energie, niet genieten van dingen en eet- of slaapproblemen. Maar als dergelijke verschijnselen langdurig zijn, leiden die tot gezondheidsrisico's als hart- en vaatziekten of erger.

Daarom vraagt elke soort eenzaamheid een andere aanpak en is maatwerk soms de enige oplossing. Aandachtspunten van die aanpak zijn bijvoorbeeld het herstellen van relaties, vermindering van negatieve gedachten en afleiding.

Maar eigenlijk zegt het woord ‘aandachtspunten’ al. Geef de ander aandacht: nodig je eenzame buur uit voor een kopje koffie. Of maak juist gebruik van diens ‘groene vingers’ waardoor die weer het gevoel krijgt nuttig te zijn. En wat te denken van vrijwilligerswerk bij zorginstellingen, zoals muziek maken voor of wandelen met de bewoners. Kortom een steuntje in de rug kan veel betekenen en misschien wel (verdere) vereenzaming van iemand voorkomen. Bedenk daarbij wel dat zo iemand voor die hulp moet open staan en daar zelf iets aan willen doen. Je hoeft echt geen professional te zijn om betrokkene het gevoel te geven er bij te horen en zijn of haar leven weer betekenis te geven.

Tot slot: Is eenzaamheid te bestrijden?

Een begin van het antwoord op deze vraag is te beluisteren op de themadag van de Ouderenraad Hoorn, op 1 november 2019. Een dag die geheel gewijd zal zijn aan ‘Zingeven aan je leven’ met Jacobine Geel als speciale gastspreker.

Mocht u niet zo lang kunnen wachten kijk dan op www.ouderenraadhoorn.nl. Daar vindt u meer informatie over dit onderwerp en verwijzingen naar andere sites. Bijvoorbeeld naar het programma ‘Jacobine op zondag’ met haar uitzending over ‘Kun je eenzaamheid wel bestrijden?’.

Sociaal isolement ligt op de loer bij mantelzorgers

Meer dan de helft van de mantelzorgers van mensen met dementie ervaart problemen met hun lichamelijke of geestelijke gezondheid. Bovendien voelen zij zich bijna twee keer zo vaak eenzaam als de gemiddelde Nederlander, zo blijkt uit een landelijk onderzoek van Alzheimer Nederland.

'Of en in welke mate de resultaten vergelijkbaar zijn met ervaringen van mantelzorgers die voor andere doelgroepen zorgen, geeft dit onderzoek niet aan. Maar de verwachting is dat diverse uitkomsten voor hen herkenbaar zullen zijn.' [red.]

Mantelzorgers zwaar belast

Mantelzorg is vaak zowel lichamelijk als mentaal zwaar. Vooral omdat de zorg voor hun naaste in veel gevallen alleen op hen neerkomt, omdat familieleden of vrienden geen wezenlijk aandeel in de zorg hebben. Miky: "Sinds ik mantelzorger ben, heb ik het gevoel dat ik niet meer in de gewone wereld thuishoor".

Colofon

Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag Secretariaat:

Marjan van Bennekom-Hendriksen,
Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn 0229-23 07 97

Redactie INFO en website

Mark Renaud, Bert Schaper en Geert Bijl
Redactieadres: mrenaud@versatel.nl
0229-20 36 18
Websitebeheer: bert.schaper@tiscali.nl
0229-21 64 22

Gratis abonnement op INFO Ouderenraad Hoorn?

Bel Martina Rappange: 0229-26 46 27 of mail naar martina@famsegers.nl voor een digitaal abonnement of voor een afhaalpunt van de papieren editie bij u in de buurt.

Contactpersonen activiteiten

Ouderenraad: Marjan van Bennekom
0229-23 07 97

m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl

KBO Hoorn: Corrie den Hartog
0229-23 84 06, hartogcd@gmail.com

Seniorenvereniging Zwaag: Thea Knijn
0229-23 02 65, theaknijn@kpnmail.nl

KBO Blokker: Hans de Heij
0229-23 22 06, j.a.de.heij@kpnmail.nl

PCOB Hoorn: Hans de Bruijn
0229-23 09 42, pcob-hoorn@live.nl

Seniorencircuit: Astrid Hoogewoning
0229-23 43 90,

a.hoogewoning@netwerkhoorn.nl

Stichting MEE & de Wering,

Wonenplus: 088-00 75 140

info@meeweering.nl

TeamSport Hoorn:

Pedro Koning, 0229-25 22 00

teamsport@hoorn.nl

www.ouderenraadhoorn.nl



Belang mentale ondersteuning en sociaal netwerk

"Het is belangrijk dat mantelzorgers iemand hebben die een luisterend oor biedt

Micky heeft amper tijd voor sociale contacten

Ik ben al 26 jaar mantelzorger voor zowel mijn kinderen als mijn echtgenoot. Mijn eenzaamheid is een direct gevolg van mijn mantelzorgtaken die ik alleen moet uitvoeren. De tijd die de zorg in beslag neemt, kan ik niet zelf invullen en ik heb daardoor amper sociale contacten. Ook voel ik mij eenzaam, omdat ik de problemen en zorgen die te maken hebben met die taken niet met anderen kan delen. Mensen vragen niet meer hoe het met mij gaat en ze begrijpen mij niet als ik een keertje klaag. Door dat onbegrip heb ik veel goede vriendschappen verloren en mis ik een veilige plek waar wel begrip is voor mijn vermoeidheid en mijn verdriet. (www.eenzaamheid.nl/verhalen)

en er voor hen is", aldus Julie Meerveld, manager bij Alzheimer Nederland. "Want overbelasting tegengaan, vraagt om mentale ondersteuning en versterking van het sociale netwerk. Verder is andere steun, zoals respijtzorg zeer welkom. De zorg wordt dan tijdelijk overgenomen door een ander. Dat verlicht de zorgdruk en helpt de mantelzorger zijn of haar sociale contacten in stand te houden."

Risicofactor ongewenst gedrag

Het instandhouden van die sociale contacten is belangrijk. Want gaandeweg zal de zorgbehoefte stijgen en zullen omgekeerd de contacten met familie en vrienden afnemen. Hierdoor neemt, onbedoeld, de kans op ongewenst gedrag door mantelzorgers toe. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om het verliezen van geduld, schreeuwen of schelden en in enkele gevallen om ruw behandelen van hun naaste.

Casemanager biedt ondersteuning

Naast hulp bij verzorging en verpleging is begeleiding van de mantelzorger door een casemanager daarom onmisbaar. Zeker bij het zo lang mogelijk thuis kunnen laten wonen van de naaste. Meerveld: "Deze vaste begeleider kan een belangrijke rol spelen bij het signaleren van risico's op ongewenst gedrag van mantelzorgers. Overigens blijkt de helft van de ondervraagde mantelzorgers niet te zijn geweest op hun recht op een casemanager."

Kijk voor een uitgebreider verslag van dit onderzoek 'Dementiemonitor Mantelzorg 2018' op www.ouderenraadhoorn.nl

Bron: Alzheimer Nederland en Eenzaamheid.nl

Activiteiten

Datum	Tijd	Activiteit, organisatie en plaats	Kosten
3 okt.	14.00	Klimaatverandering en ons dagelijks leven , lezing door Wil Evers, Seniorencircuit, Wijkc. Huesmolen, incl. koffie	€ 5,-
9 okt.	14.00	Pub quiz , door Bas Manshanden, KBO Hoorn, Rode Kruisgebouw, Vredehofstraat	€ 3,-
16 okt.	9.00	Stadswandeling Woerden , KBO Hoorn, opgeven: Corrie Den Hartog tel 238406, kosten excl. trein:	€ 5,-
16 okt.	10.00	Senioren zangersdag , Netwerk, Wijkcentrum De Huesmolen	
17 okt.	14.00	Markante inwoners van Hoorn , lezing door Wally Ooms, Seniorencircuit, Wijkc. Huesmolen, incl. koffie	€ 5,-
23 okt.	14.00	Lezing over het Midden-Oosten , KBO Blokker, Het Gouden Hoofd	€ 3,-
23 okt.	14.30	Film over Griekenland en Kreta van echtpaar Breet, PCOB Hoorn, Het Octaaf	
1 nov.	9.30	Themaochtend Zingeven aan je leven , met Jacobine Geel, Ouderenraad, Plataan Zwaag	gratis

Jaarprogramma 2019-'20 De hiernaast vermelde organisaties hebben wekelijks of maandelijks ook een aantal vaste activiteiten. Bijvoorbeeld bridgen, biljarten, andere sportactiviteiten en lezingen. Kijk voor nadere informatie hierover op onze website www.ouderenraadhoorn.nl of bel/mail met de contactpersonen.