

Midden-Limburg / 2017 / nr. 4

BurgerKRACHT

Blad voor alle Limburgers
over Positieve Gezondheid



Het leven
van de **illegale**
vluchteling

Ik **Positief**
Gezond!
U ook?

Kunnen lezen en schrijven,
de basis voor Positieve
Gezondheid

Kunnen lezen en schrijven,
de basis voor Positieve
Gezondheid

Ik **Positief**
Gezond!
U ook?

Het leven
van de **illegale**
vluchteling



Blad voor alle Limburgers
over Positieve Gezondheid

BurgersKRACHT

Midden-Limburg / 2017 / nr. 4



Colofon

Burgerkracht – Blad over Positieve Gezondheid voor alle Limburgers - is een uitgave van het Huis voor de Zorg, gebaseerd op de Sociale Agenda - gezondheid, (arbeids) participatie, opvoeding en onderwijs – van de Provincie Limburg. Het verschijnt vier keer per jaar in vijf regio-edities in een totale oplage van 500.000 exemplaren. Wil je ook de informatieve elektronische nieuwsbrief Burgerkracht@ctueel ontvangen? Stuur dan een e-mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl.

Copyright © Huis voor de Zorg.
Alle rechten voorbehouden.

De informatie in Burgerkracht is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De uitgever aanvaardt echter geen aansprakelijkheid voor mogelijke gevolgen voortvloeiend uit het gebruik van de in deze uitgave aangeboden informatie. Aan de aangeboden informatie kunnen evenmin rechten worden ontleend.

Uitgever

Huis voor de Zorg (Jo Maes)

Redactieadres

Huis voor de Zorg
Postbus 5185
6130 PD Sittard
T 046 420 8159
info@burgerkrachtlimburg.nl
www.burgerkrachtlimburg.nl



Hoofredactie en realisatie

Roger Jansen
rogerbjansen@gmail.com

Redactie, ontwerp, lay-out

Van Zandvoort Communicatie, Kerkrade
m.m.v. Gitta Orbons (ontwerp en lay-out)

Redactieadviesraad

Hansje Ausems
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Huis voor de Zorg)
Erdoğan Çadircı (PAZ)
Mart Corsius (GGZ-OGGz)
José Franssen (PML)
Geert Görtz (Huis voor de Zorg)
Lizeth in 't Veld (Clic Limburg)
Edmee Janssen (PML)
Marie-José Kelleners (KBO Limburg)
René Schmeitz (FGL)
Hub Vossen (Dienst Kerk en Samenleving)
Jos Willems-Daelman (SOL)

Wetenschappelijke adviesraad

Prof. dr. Onno van Schayck
Prof. dr. ir. Annemie Schols
Prof. dr. Coen Stehouwer
Prof. dr. Nanne de Vries

Druk

Print Power Nederland, Melick

Advertenties

Randal Esser
Sales & Media, Heerlen
045 750 9550
06 5029 8807
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl



N.B. de redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties in deze uitgave



Burgerkracht wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de Provincie Limburg.

provincie limburg



column



Een positief gezonde griep

Al jarenlang was ik de dans ontsprongen, maar deze herfst heeft de griep me eindelijk te pakken gekregen. Uitgerekend daags na de 'Week van de Positieve Gezondheid' moest ik eraan geloven en belandde ik in bed met een grootverpakking

papieren zakdoekjes. Daar lig je dan met je Positieve Gezondheid dacht ik nog, grinnikend. Gezondheid draait om veerkracht en is méér dan enkel de afwezigheid van ziekte. Maar ondertussen voelde ik me toch wel knap beroerd... Want zo'n griepje, daar is niets aan te doen; een kwestie van uitzieken en daarna de draad weer oppakken!

Bij Positieve Gezondheid draait het allemaal om veerkracht. Om het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. In mijn nabije omgeving ken ik tal van mensen die voor dergelijke uitdagingen staan. Met name chronische of levensbedreigende ziekten stellen de veerkracht van mensen flink op de proef. Ik heb grote bewondering voor de kracht waarmee mensen, ondanks hun ziekte, door weten te gaan. Tja Marleen, zei iemand me eens, ik concentreer me nu eenmaal veel liever op wat ik nog wél heb en wat ik nog wél kan.

Persoonlijke veerkracht is een groot goed, maar het helpt enorm als dit ook door anderen ondersteund wordt. Daarom vind ik het ook zo mooi dat Limburg flink aan de weg timmert met het concept 'Positieve Gezondheid'. Dat steeds meer artsen, hulpverleners, maatschappelijke organisaties, scholen of wijkteams zeggen: wij willen niet alleen kijken naar iemands ziekte, we willen ook aandacht besteden aan hoe het echt met iemand gaat! Dat steeds meer mensen verder willen kijken dan het probleem, maar ook mee willen denken in de oplossingen. Op deze manier komt de mens écht centraal te staan en kunnen we loze kreten als 'zelfregie' en 'eigen kracht' ook eindelijk een degelijke inhoud geven.

Ik heb het griepje inmiddels weer achter de rug en ben weer volop aan het werk. Dankzij de goede zorgen van mijn man, die mij thee op bed bracht en paracetamol voor me ging halen. Maar ook van mijn kinderen, die mij kwamen knuffelen, tekeningen voor me maakten en de hond uit lieten. Het is heerlijk om te weten dat het ook goed met me gaat als ik ziek ben. En die ondersteuning, die gun ik iedereen!

Meer weten? Kijk op www.limburgpositiefgezond.nl.

Marleen van Rijnsbergen, gedeputeerde Werk en Welzijn

Burgerkracht
wenst alle
lezers een
vrolijke
kerst en een
Positief Gezond
nieuw jaar!

Jouw verhaal als voorbeeld voor anderen

Burgerkracht wordt vooral in de dagelijkse praktijk beleefd. De redactie tekent ook jóúw verhaal graag op als sprekend voorbeeld voor anderen. Heb je zo'n verhaal te vertellen of een suggestie daartoe? Bel (046 420 8159), of stuur ons een e-mail (info@burgerkrachtlimburg.nl).

Burgerkracht in 2018

Burgerkracht verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen blad over Positieve Gezondheid en burgerkracht thuis. Het eerste nummer van Burgerkracht in 2018 kun je in de week van maandag 5 maart a.s. in je brievenbus verwachten.



Jaarkalender

Voor de jaarkalender van de belangrijkste bijeenkomsten van het Huis voor de Zorg en de aangesloten koepel- en doelgroeporganisaties verwijzen wij graag naar www.huisvoordezorg.nl.

Limburg neemt definitief

de afslag naar Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid mag zich in een groeiende populariteit onder zorgprofessionals en zorginstanties verheugen. Direct gevolg: minder verwijzingen van de eerstelijnszorg (huisartsen) naar de tweedelijns (ziekenhuizen). Ook worden al op verschillende plaatsen in Limburg zorgprofessionals opgeleid om met Positieve Gezondheid te gaan werken. In Maastricht wordt goede voortgang geboekt met de pilot 'Blauwe Zorg in de wijk'. Hier werken hulpverleners in vier wijken vanuit de gedachte van Positieve Gezondheid en bepalen zelf welke zorg nodig is.



Provincie Limburg, Institute of Positive Health, Huis voor de Zorg, zorgverzekeraars, lokale overheden en huisartsen trekken de kar van Positieve Gezondheid. Van links naar rechts Wiro Gruisen (CZ), Marianne Smitsmans (gemeente Roermond), Jo Maes (Huis voor de Zorg), Machteld Huber (Institute of Positive Health), Marleen van Rijnsbergen (Provincie Limburg) en Hans Peter Jung (huisarts).

Het geeft aan hoe goed de boodschap van de Provincie en het Actiecentrum Limburg Positief Gezond wordt opgepakt. Het Actiecentrum ging op 22 september jl. van start met de onthulling van de slogan 'Limburg Positief Gezond' door Marleen van Rijnsbergen, gedeputeerde voor Werk en Welzijn. Zij heeft het gedachtegoed van Positieve Gezondheid tot onderdeel van de Sociale Agenda Limburg 2025 gemaakt. Met

hulp van het Actiecentrum moet Limburg de gezondste regio van Nederland worden. Daarom organiseerde het Actiecentrum voor de eerste keer de Week van de Positieve Gezondheid in november, die met het symposium 'Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond!' door het Huis voor de Zorg in Congrescentrum Rolduc in Kerkrade werd afgetrapt. Machteld Huber, de grondlegger van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, hield hier een inspirerend betoog en maakte in herkenbare termen nog eens helder wat zij onder Positieve Gezondheid verstaat: "Het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. Dit werpt een heel ander licht op het begrip gezondheid: niet de afwezigheid van ziekte bepaalt of je gezond bent, of je je gezond voelt, maar de veerkracht die je hebt om daarmee om te gaan." Marleen van Rijnsbergen viel haar bij: "Positieve Gezondheid heeft een enorme potentie voor Limburg. Hoe meer partijen er mee bezig zijn, hoe succesvoller de resultaten."

Workshops

Het Huis voor de Zorg heeft samen met enkele leden uit zijn netwerk de workshop 'Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond' ontwikkeld, bedoeld voor (afdelingen van) belangenorganisaties, patiëntenverenigingen, raden, mantelzorgers en (groepen) burgers die met Positieve Gezondheid aan de slag willen. Wilt u een workshop organiseren voor uw leden of achterban, heeft u vragen over de workshop of behoefte aan meer informatie? Neem contact op met het Huis voor de Zorg via info@huisvoordezorg.nl.

Limburg gaat ervoor

De Week van de Positieve Gezondheid kende in heel Limburg diverse activiteiten, bijeenkomsten, events en dialogen. Zoals de start van de serie inspiratiesessies over Positieve Gezondheid, die het Actiecentrum nu elke maand organiseert in Zuid-, Midden- en Noord-Limburg en Positief Gezonde lunches bij organisaties en bedrijven. In Kerkrade vond de 'Kenniscarroussel Voor Elkaar in Parkstad' plaats, waarbij de burgerkracht voor en door burgers van de wijk Heilust onder de aandacht werd gebracht. Docenten maakten op scholen zichtbaar hoe Positieve Gezondheid een rol kan spelen bij jongeren die zich eenzaam voelen of depressief zijn. In Geleen werd de week afgesloten met de presentatie van de kinderversie van Positieve Gezondheid - 'Kindtool Mijn Positieve Gezondheid' - op een basisschool. Hier werd met kinderen gesproken over zaken als meedoen, lekker in je vel zitten, mijn gevoelens, et cetera. Kortom, Limburg gaat ervoor om de eerste Positief Gezonde provincie van Nederland te worden.

Gezond lunchen op school

De aanvankelijke aarzeling bij ouders en docenten verdween als sneeuw voor de zon. De 'Gezonde basisschool van de toekomst' blijkt een schot in de roos. Ook de kinderen zijn er blij mee en smullen elke middag van een gezonde lunch.

Blij is ook professor Onno van Schayck van het Maastricht Universitair Medisch Centrum+ en de Universiteit Maastricht, die het wetenschappelijk onderzoek rond de gezonde basisschool in Parkstad Limburg leidt. Onderzocht wordt hoe kinderen in het basisonderwijs baat kunnen hebben bij gezonder eten, meer bewegen en een beter dagritme. De eerste resultaten van het twee jaar geleden gestarte project laten zien dat de gezonde basisschool toekomst heeft. "In eerste instantie was er nog aarzeling," aldus Onno van Schayck. "Leraren maakten zich zorgen of de werkdruk niet nog hoger zou worden. Ouders vonden dat wat hun kinderen op school eten hun verantwoordelijkheid is en de kinderen moesten dingen gaan eten die ze niet kenden. Maar de bezwaren hebben plaatsgemaakt voor

veel enthousiasme. Het is een prachtig project dat veel draagvlak heeft. De leerlingen vinden het bovendien spannend en leuk om nieuwe dingen te proeven."

Betaalbaar

Over de gezondheidseffecten kan pas over twee jaar iets worden gezegd. Wel is al bekend welke kosten de gezonde basisschool met zich meebrengt. De meeste kosten zitten in het personeel voor de tussenschoolse opvang en de lunch zelf. Maar vergeleken met wat ouders voorheen uitgaven aan de dagelijkse lunch en het overblijven van hun kind, is het verschil waarschijnlijk niet veel groter dan € 1 per kind per lunch. "Als we dit project breed invoeren, moet het betaalbaar zijn," zegt Onno van Schayck. "Daar kan schaalvergroting voor zorgen, of door de medewerkers op een andere manier te betalen. Maar heel interessant is dat meer gezondheid leidt tot daling van de zorgkosten op langere termijn. Wie gezonder is, heeft minder zorg nodig. Hoe we die winst, die pas later ontstaat, nu al aan de voorkant kunnen benutten, daarover zijn we in gesprek met de betrokken ministeries. Ook wordt gekeken om het gezonde basisschoolpakket op andere scholen in te voeren. Daar komen veel



Roggebrood, melk en komkommer, er wordt op school gezond geluncht in Parkstad.

verzoeken voor binnen, want ouders kiezen al heel bewust voor dit schoolconcept."

Gezonde keuze

De lunches op school worden samengesteld in nauw overleg met het voedingscentrum. Ze sluiten voor minimaal 80% aan bij 'de schijf van vijf'. De voedingswaarde is afgestemd op wat kinderen van een bepaalde leeftijd nodig hebben. Zij kiezen zelf wat ze eten uit het aanbod, dat voor hen ook minder bekende groenten en fruit bevat, zoals courgettes en kiwi's.



Het hart van burgerkracht klopt in Voerendaal

Met 'Hart voor Voerendaal' doet de gemeente Voerendaal een beroep op alle inwoners om mee te denken en Voerendaal nóg gezonder te maken in de zin van Positieve Gezondheid. Iedereen is hiervoor uitgenodigd. Een aantal plaatselijke ondernemers helpt al mensen zonder werk, die met hun situatie in de knoop zitten, om weer in hun kracht te komen. Waardoor ze beter in hun vel zitten en bij sollicitaties een grotere kans maken.

Zij doorlopen een traject dat 'Kompass Beweegt' heet, een initiatief van Thom Zeguers, projectleider van Hart voor Voerendaal, en de ISD Kompas-coaches Sven Gossen en Sanne Hamers. ISD Kompas is de Intergemeentelijke Sociale Dienst voor Voerendaal, Simpelveld en Nuth. Veel mensen zonder werk of in de bijstand zitten in een sociaal isolement. Met behulp van activiteiten die gericht zijn op vergroten van hun zelfvertrouwen worden ze fysiek en mentaal sterker en voelen zich een stuk zekerder om met succes op jacht te gaan naar een nieuwe baan.

Vertrouwen

Marco Schreurs van PUUR JONG, dat psychologie en outdoor-coaching voor jongeren aanbiedt, verzorgde een workshop voor het vergroten van zelfvertrouwen. Hij ging met zes deelnemers die in de bijstand zitten het bos in. "Zij zochten zowel fysiek als mentaal hun grens op en boekten een overwinning op zichzelf. Bijvoorbeeld door geblinddoekt een parcours te lopen, waarbij ze de controle moesten loslaten en vertrouwen op hun begeleiders. Na elke oefening werd gekeken of ze zaken herkenden uit hun dagelijks leven. De deelnemers leren in oplossingen te

denken en op dingen te letten. Door met elkaar te overleggen, leren ze van elkaar. Mensen gaan anders naar zichzelf kijken en over hun situatie denken. Ontdekken dat de wereld niet een en al somberheid is. Kijken waar ze hun kracht uithalen. Dan krijgen ze vertrouwen en komen beter op voor zichzelf."

Sterker

Bij Wim Piels van fitnesscentrum My35 Voerendaal komen acht deelnemers zonder werk twee keer per week sporten, waardoor zij steviger in het arbeidsproces staan. "Zij doen door oefeningen nieuwe kracht en conditie op. We hebben vooraf een test gedaan en kijken nu in december hoe ze vooruitgaan. De deelnemers leren vooral om door te zetten. Naast oefeningen op toestellen en de daaraan gekoppelde computeranalyse houden we ook bootcamps (trainingen in de natuur, red.). Ze leren om op vaste tijden dingen te doen, waardoor solliciteren makkelijker wordt. Het gaat ook om het verbeteren van de lichaamshouding; hoe kom je over, hoe verbeter je die. De deelnemers krijgen een beoordeling en een advies. Hun conditie is meestal redelijk maar de fysieke kracht ontbreekt. En een sterke geest zit



nu eenmaal in een sterk lichaam. We zetten hen ook niet apart maar tussen de andere sporters in. Het gaat juist om contact met anderen, want als je geen werk hebt, heb je minder contacten, wordt je wereldje kleiner, ga je anders met anderen om en zie je meer bedreigingen dan mogelijkheden."

Vervolg

De uitkomsten van deze pilot zijn bepalend of er een vervolg komt. De eerste resultaten zijn tevredenstellend. Een probleem is wel nog dat de mensen die echt in een isolement zitten moeilijk benaderbaar zijn.

Meer weten? Kijk op www.hartvoorvoerendaal.nl of bel met Thom Zeguers, 06 5742 0579.

Mantelzorg voor je kind: levenslang en levensbreed

Mantelzorg is een heel mooi iets, waar onze gezondheidszorg eigenlijk niet meer zonder kan. De zorg voor een of beide ouders, je broer of zus, een goede vriend. Een hele belasting, want je doet het in combinatie met je eigen drukke leven. Maar er is ook een mantelzorg die veel verder gaat, die al je aandacht opslokt en je hele leven bepaalt. Het is de zorg voor je kind dat met een beperking of aandoening geboren wordt.



"Levenslang en levensbreed," zo vat Gerard Jochems het samen. Hij is de vader van een zoon van 45 met een beperking. Patrick woont nu zeventien jaar begeleid en komt in de weekenden naar huis. "Vanaf zijn geboorte ben je dag en nacht met hem bezig, met zorg in vele variaties en gradaties. Nu hij begeleid woont in een ouderinitiatief, ben je als ouders nog steeds betrokken bij zijn leefplan en zorgplan. Je denkt nog dagelijks voor hem mee en verplaatst je in zijn situatie. Ook nu we hem minder vaak zien en anderen de dagelijkse zorg regelen. In die zorg hebben wij geen taak, maar we houden wel toezicht. Qua mantelzorg maakt het dus niet zoveel uit dat hij nu elders woont. Het was en blijft een hele belasting, maar er zijn ook vele mooie momenten die we in al die jaren met hem delen."

Knuffelmomenten

Jessica McLean is moeder van een zoon met een meervoudige beperking en epilepsie. Hij heeft als 12-jarige de geestelijke vermogens van een 2-jarige. Een zorgintensief thuiswonend kind,

dat vijf dagen per week naar de dagbesteding gaat van negen tot vijf, inclusief twee dagen logeeropvang, zodat zijn ouders ook eens ongestoord de nacht doorkomen. "In de weekenden is hij dus thuis en die dagen zijn het zwaarst," zegt Jessica. "We hebben al die jaren de zorg helemaal zelf gedaan, tot de kinderneuroloog zei: denk ook eens aan jezelf. Dus kopen we sinds twee jaar met een pgb (persoonsgebonden budget, red.) hulp in. Maar je blijft er toch continu mee bezig. Je hebt een strak tijdschema, moet goed plannen en je zoon staat altijd centraal. Mensen om ons heen hebben er gelukkig begrip voor. Een zo zorgintensief kind betekent dat je ook 's nachts in een zekere waaktoestand verkeert. Heel vermoeiend in combinatie met je werk, je huwelijksleven en je sociale leven. Het duurt jaren voor je daar een balans in vindt. Maar we hebben ook veel mooie momenten met hem, knuffelmomenten. Want ik vind toch dat we gezegend zijn met een mooi en lief kind."

'Ik kan toch best wel een beetje lezen en schrijven?'

Aap, noot, mis!

Lezen en schrijven leren we op de basisschool en bij de inburgeringscursus. Door goed te kunnen lezen en schrijven, functioneer je beter in het dagelijks leven, waarin je je ook digitaal (internet, sociale media) moet zien te redden. Dat lukt beter naarmate je kunt lezen en schrijven.

Maar niet iedereen is taalvaardig genoeg om zich in onze complexe samenleving te redden. Dan behoor je tot de grote groep van twee miljoen landgenoten die moeite hebben met lezen, schrijven en met de computer.

Meedoen

Goed kunnen lezen en schrijven is een basisvoorwaarde om positief gezond in het leven te staan. Laaggeletterdheid heeft invloed op Positieve Gezondheid, want je zult moeten kunnen lezen en begrijpen wat daarmee bedoeld wordt en wat je eraan kunt doen. "Taalvaardigheid is voor veel mensen een probleem," zegt Ivette Sprooten. Zij is specialist laaggeletterdheid bij Cubiss Limburg, dat organisaties adviseert en ondersteunt op het gebied van lezen, leren en informeren. "Als je niet of moeilijk kunt lezen en schrijven, kun je niet goed meedoen in de maatschappij. Er komt dan een massa informatie op je af waar je niets mee kunt en tegenwoordig vaak ook nog digitaal."

'Laaggeletterdheid verdient veel aandacht, en herhaald, en van veel kanten. Op grond van eigen ervaring ben ik ervan overtuigd dat veel zorginnovaties vooral ten goede komen aan mensen die het eigenlijk niet echt nodig hebben. De laaggeletterden komen daardoor op steeds grotere achterstand.'

Prof. Coen Stehouwer,

lid van de Wetenschappelijke Adviesraad Burgerkracht

Schaamte een taboe

Veel laaggeletterden verbloemen hun gemis aan taalvaardigheid via allerlei trucjes. Zolang hun partner goed kan lezen en schrijven, lukt dat prima. Maar als die wegvalt, hebben ze ineens een probleem. Er is ook een groep die zichzelf helemaal niet laaggeletterd vindt maar het wel is. Buitenlanders schamen zich daar niet voor, maar wie hier is geboren en getogen juist wel en dat is twee derde van alle laaggeletterden. Dat schaamtegevoel is een groot taboe. "Terwijl je je niet hoeft te schamen," zegt Ivette. "Er zijn cursussen om je probleem op te lossen. Bij de ROC's (Regionale Opleidingscentra, red.) maar ook bij de bibliotheek. Daar kun je in alle rust en anonimiteit oefenen en taal leren en begrijpen. Ik zeg tegen iedereen: durf mensen ook aan te spreken als je denkt dat ze moeite hebben met lezen en schrijven, dus laaggeletterd zijn. Het is een complex probleem. De schuldhulpverlening ligt op de loer als je niet goed kunt lezen en schrijven. Je mist veel. Dat geldt niet alleen voor aanmaningen, maar ook voor bijsluiters van medicijnen en het taalgebruik van artsen. Dat is waarom mensen medicijnen niet gebruiken omdat ze niet weten wat er op het etiket staat."

Zorgelijke cijfers

Cubiss Limburg heeft de laaggeletterdheid voor elke gemeente in Limburg in kaart gebracht. Het blijkt dat 12,8% van de Limburgse beroepsbevolking (92.000 mensen van 16 tot 65 jaar) niet goed kan lezen en schrijven. Laaggeletterdheid komt het vaakst voor in wijken met kwetsbare groepen mensen die laaggeschoold werk doen. Vooral de regio Parkstad scoort met een aantal wijken bovengemiddeld hoog. Cubiss Limburg is initiatiefnemer van drie samenwerkingsverbanden van gemeenten en organisaties in Zuid-Limburg die aan de slag zijn gegaan met laaggeletterdheid. Om ervoor te zorgen dat de problematiek van moeilijk lezen en schrijven bij veel organisaties bekend is, geeft Ivette workshops hierover.

De Stichting Lezen en Schrijven heeft becijferd dat in ons land 1,3 miljoen mensen tussen 16 en 65 jaar moeite hebben met taal. Van hen is 65% hier geboren, 57% is vrouw en 43% man. 42% heeft alleen basisonderwijs genoten. 57% heeft een baan. Limburg zit qua laaggeletterdheid landelijk in de middenmoot.



De bieb gaat meehelpen om mensen taalvaardiger en 'digivaardiger' te maken.

Leren lezen en schrijven in de bieb

Wie moeite heeft met lezen en schrijven, heeft vaker te maken met armoede, schuldhulp en gezondheidsproblemen. Kunnen lezen, schrijven en rekenen en met de computer kunnen omgaan (de digitale vaardigheid), hoort bij de basisvaardigheden om te kunnen functioneren in de maatschappij. Mede daarom gaan de bibliotheken en hun partners aan de slag met zogenoemde 'Digitaalhuizen'. De bieb gaat meehelpen om mensen taalvaardiger en 'digivaardiger' te maken. Hier worden ook mensen met een verstandelijke beperking bij betrokken. Zij leren onder meer werken op de computer met een 'klik en tik-cursus'. Het gaat erom meer digitaal zelfvertrouwen te ontwikkelen bij de 170.000 mensen in Limburg met een laag digitaal niveau. Een zorgelijk aantal als je als overheid wil dat burgers zelfredzaam zijn, vindt Ivette Sprooten. Bovendien zegt het Verdrag voor de Rechten van de Mens van de Verenigde Naties dat de overheid de plicht heeft de samenleving toegankelijk te maken voor iedere burger en daar hoort het wegnemen van laaggeletterdheid als drempel bij. Ook is becijferd dat iedere laaggeletterde de maatschappij € 550 per jaar kost. Als zij een cursus zouden volgen, zou dat circa € 700 miljoen opleveren en ook meer gelukkige en gezonde mensen.

Meer weten over hoe je je lees-, schrijf- en digitale vaardigheid kunt verbeteren? Kijk op www.cubiss.nl of bel naar Cubiss, 013 465 6700, of raadpleeg de bibliotheek bij jou in de buurt. Reageren op dit artikel kan per mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl of bel naar 046 420 8159.



Geen status en recht op medische en psychosociale hulp, alleen een beetje geld en een dak boven je hoofd

Het leven van de illegale vluchteling

We leven in een beschaafd en welvarend land. Toch zijn er ook in ons land mensen die tussen wal en schip vallen. Die door uiteenlopende oorzaken of omstandigheden aan de zelfkant van de maatschappij belanden en naar wie niemand meer omkijkt. Onder hen een grote groep vluchtelingen.

Mensen die hebben moeten vluchten voor oorlog en geweld, die alles weggaven en achterlieten wat ze hadden en een levensgevaarlijke en traumatische tocht ondernamen om hier te komen. En dan, soms na enkele jaren, te horen krijgen dat hier geen plek voor hen is en ze terug moeten naar waar ze vandaan komen. Maar dat kan lang niet altijd. Dan is goede raad duur en verdwijnen zij in de illegaliteit. Proberen ergens onderdak te krijgen en leven van de bijdragen van organisaties als Leger des Heils en de kerken. Verstoken van medische en andere hulp, tenzij er sprake is van een levensbedreigende situatie.

Van de radar

Het is een gevolg van het feit dat we vinden dat niet alle vluchtelingen hier kunnen blijven. De uittocht van vluchtelingen uit Afrika en het Midden-Oosten, in volgepakte en niet-zeewaardige boten over de Middellandse Zee en verder in vrachtwagens, zorgt ervoor dat de controles aan de grenzen zijn verscherpt en de regelgeving is aangescherpt. Gevolg: steeds meer uitgedeelde vluchtelingen die terug

moeten, verdwijnen van de radar en leiden een illegaal bestaan zonder toekomstperspectief. In de Euregio proberen op die manier zo'n 2.000 mensen een nieuw bestaan op te bouwen. Zij vertrekken noodgedwongen uit de asielzoekerscentra (azc's) met onbekende bestemming. De meesten van hen blijven echter in de regio waar ze al een tijdje wonen, omdat ze daar banden hebben opgebouwd en ondersteuning krijgen van kerken en andere organisaties.

Zorg geweigerd

Vaak gaat het om mensen met een psychosociaal en/of anderszins (medisch) probleem, of om gezinnen met kinderen. Zij zijn nog enigszins in beeld, maar een andere grote groep, zonder geldige papieren, niet. Deze mensen kunnen met hun medische en (psycho)sociale problemen wel naar de huisarts, de huisartsenpost of het ziekenhuis, maar als een arts ze al wil helpen, ontbreekt de vervolgzorg of ondersteuning na hun behandeling. Ze hebben zelfs geen recht op noodzakelijke medicatie en kunnen pas bij een psychiater of psycholoog terecht als zij een gevaar voor de omgeving of voor zichzelf vormen. Specialistische zorg wordt bovendien door veel zorginstellingen en artsen geweigerd,

omdat ze die niet vergoed krijgen door een zorgverzekeraar.

Zwerven

De Stichting Vlot Zuid-Limburg, kerken en organisaties als het Leger des Heils trekken zich het lot van deze mensen aan. Want als je in Nederland uitgedeelde bent, moet je binnen een bepaalde periode het land uit. Je mag je beroepsprocedure nog wel hier afwachten, maar vaak niet in een azc. Het gevolg is dat mensen gaan zwerven tot er een uitspraak is. Als ze dan alsnog weg moeten, verdwijnen ze vaak in de illegaliteit. Meestal in de buurt van hun azc, want daar hebben ze al wat contacten opgebouwd.

Schrijnende voorbeelden

Er zijn veel schrijnende voorbeelden van vluchtelingen die, ook in Limburg, door de wetgeving in de problemen raken. Hub Vossen van de Dienst Kerk en Samenleving van het bisdom heeft al jaren dagelijks met hen te maken. Hij vertelt: "Zo hebben we een gevluchte vrouw en haar dochter uit Egypte opgevangen, koptische christenen. Als ze terug moesten, zou de dochter worden besneden. Dat wilden ze per se niet. We hebben hen ruim twee jaar opgevangen, want de dochter mocht

Eens een arts, altijd een arts

Er zijn ook positieve verhalen, zoals het verhaal van een arts die uit Iran was gevlucht. Met zelfstudie (te beginnen met kleuterboekjes) maakte hij zich snel de Nederlandse taal eigen en via het Maastricht Universitair Medisch Centrum werkt hij inmiddels in het ziekenhuis in Sittard-Geleen weer op niveau. Hij had dat zelf nooit gedacht, maar iemand van de IND zei terecht tegen hem: eens een arts, altijd een arts. Meer aansporing had hij niet nodig.

hier wel naar school zolang ze nog geen 18 jaar was. Op enig moment werd bepaald dat de moeder terug moest naar Egypte en haar dochter mocht blijven. Uiteindelijk hebben we de staatssecretaris, op basis van via allerlei omwegen verkregen papieren, kunnen overtuigen dat ze in het land van herkomst geen toekomst heeft gezien haar christelijke achtergrond. Hij heeft haar en haar dochter alsnog een verblijfsvergunning gegeven. Veel mensen zitten in zo'n situatie."

Hoogopgeleid

Het gaat bij veel vluchtelingen om hoogopgeleide mensen, die grote bedragen over hebben voor de reis hiernaartoe. Mensen met een zeker potentieel voor onze samenleving. Hub Vossen: "Zo werd de dochter van de Egyptische moeder geadviseerd om na de basisschool naar het vmbo te gaan, maar inmiddels zit ze op 4 gym en spreekt vloeiend vier talen. Haar moeder is ook hoogopgeleid. Maar daar wordt in eerste instantie niet naar gekeken. Zouden zij geen verblijfsvergunning gekregen hebben, dan mocht dat meisje tot haar 18e regulier naar school en zou vanaf dan hier illegaal verblijven. Dat is onze wetgeving en daar is niks aan te doen. Wie deze mensen opvangt, is zelfs strafbaar."

Ondergedoken

Het gaat dus om zo'n 2.000 mensen in de Euregio. In heel Limburg zitten op diverse plekken in en rond Maastricht, Heerlen, Sittard, Venlo en Venray illegale vluchtelingen ondergedoken, onder wie een groot aantal jongeren. De grootste concentraties vind je rond de azc's, vanwaaruit ze al contacten opbouwden met de samenleving. Om die band niet te stevig te laten worden, is het beleid van het COA (Centraal Orgaan opvang Asielzoekers) erop gericht om asielaanvragers meerdere keren te verplaatsen naar een ander azc. Maar dat kan niet als ze kinderen hebben die op de basisschool zitten, waardoor de binding met de regio vanzelf groter wordt. Ook sluiten asielaanvragers zich aan bij een kerk of moskee, want ze zijn vaak gevlucht om hun religieuze achtergrond.

Zorg

Recht op medische hulp hebben ze, eenmaal uitgeprocedeerd, ook niet. Alleen als er sprake is van levensbedreigende nood krijgen ze medische hulp. Maar als die gelenigd is, ontbreekt de vervolgoopvang. Ook tandartszorg is een probleem, want wie

een tijdje geen zorgverzekering heeft gehad, zoals veel vluchtelingen, krijgt gebitsanering niet vergoed via de zorgverzekering, terwijl dat bij een gebitprothese wel het geval is. Ook brillen en lenzen worden niet vergoed. Sommige huisartsen verlenen wel hulp, maar dat is puur uit humanitaire overwegingen. Hub Vossen: "In Geleen hebben we een tijdje een gezin uit Kosovo opgevangen. De vader kreeg hartklachten en moest acuut naar het ziekenhuis. Die zorg werd wel vergoed, maar meteen daarna werd hij weer buiten de deur gezet, zonder de medicatie die hij nodig had. Met mensen die psychiatrische hulp nodig hebben, gebeurt hetzelfde. Alleen als ze levensbedreigend zijn voor zichzelf of hun omgeving worden ze opgevangen. Maar als die situatie zich niet voordoet, zijn ze afhankelijk van de hulp die een psychiater ze wil geven. Voor de tandarts geldt hetzelfde. Het ligt bij illegalen puur aan de medicus zelf of hij je wil helpen."

Illegaliteit

Een mens vlucht niet zomaar. Als je een zo risicovolle en gevaarlijke reis onderneemt, huis en haard verlaat, is daar meestal een gegronde reden voor. Wie geen verblijfsvergunning krijgt, geen identiteitspapieren heeft en terug moet, heeft ook geen perspectief meer. Teruggaan kan vaak niet, omdat het land van herkomst je zonder papieren niet binnenlaat. Dan kies je de minste van twee kwaden en duik je onder in de illegaliteit. Je wordt pas weer opgepakt en

via de IND (Immigratie- en Naturalisatiedienst) gevangengezet in de uitzetcentra in Ter Apel of Rotterdam, als je een vergrijp of delict pleegt. Als het land van herkomst iemand niet toelaat, zou dat volgens Hub Vossen een reden moeten zijn om nog eens goed te kijken naar de reden van afwijzing. Een ander punt is dat gemeenten meestal niet kunnen voldoen aan de verplichting een bepaald aantal statushouders op te nemen omdat er te weinig woonruimte beschikbaar is. Vaak worden deze mensen vervolgens als zwartwerkers uitgebuit.

Hulp

Met medewerking van advocaten kijkt het netwerk van hulporganisaties daarom hoe ze illegale vluchtelingen aan nieuwe identiteitspapieren kunnen helpen of aan andere documentatie die hun verhaal onderschrijft. Want als ze die eenmaal hebben, mogen ze meestal blijven. Hub Vossen: "Wij ondersteunen uitgeprocedeerde vluchtelingen ook in financiële zin, want ze hebben geen inkomen. Ze ontvangen € 25,- leefgeld per week."

Meer weten over illegaliteit of hulp nodig? Kijk op www.lampion.info of mail naar lampion@pharos.nl. Lampion is het landelijk informatie- en adviespunt over de zorg aan illegalen. Of bel naar Leger des Heils (036 539 8111) of de Dienst Kerk en Samenleving (0475 386 888).

Illegaal hier geboren

Omdat illegale vluchtelingen zich niet kunnen verzekeren, worden hun kinderen geboren zonder nationaliteit. De vroedvrouw die helpt bij de bevalling, kan de baby aangeven in de gemeente waar hij geboren wordt, maar doet dat meestal zonder de naam van de moeder bekend te (kunnen) maken. Dit moet volgens de Nederlandse wet binnen drie dagen na de geboorte. Wanneer de naam en geboortedatum van kind en moeder en het land van herkomst van de moeder niet vermeld worden, heeft het kind geen nationaliteit en is het stateloos. Dat betekent dat geen enkel land het als zijn onderdaan beschouwt. Nederland werkt op dit moment aan een nieuwe wet die staatlozen meer rechten geeft, zodat zij onder andere een reisdocument kunnen aanvragen en makkelijker Nederlander kunnen worden. Illegale vreemdelingen krijgen alleen een verblijfsvergunning als zij aan de voorwaarden voldoen. Als geen land hen wil, kunnen zij een speciale verblijfsvergunning (buitenschuldvergunning) krijgen.

Dit zegt de wet

Uitgeprocedeerde asielzoekers kunnen, als ze geen verblijfsvergunning in Nederland hebben gekregen, ervoor 'kiezen' om niet terug te gaan naar hun land van herkomst. Sommigen blijven in Nederland en zijn dan illegaal hier. Sinds de invoering van de Koppelingswet in 1998 hebben deze 'niet rechtmatig in Nederland verblijvende vreemdelingen' geen recht op overheidsvoorzieningen, zo is in vrijwel alle wetten vastgelegd. De overheid wil namelijk niet de schijn van een legaal verblijf wekken door hen een beroep te laten doen op overheidsvoorzieningen en wil daarmee het verblijf in Nederland ontmoedigen. Wie hier illegaal verblijft, heeft geen recht op bijstand, krijgt geen huursubsidie, mag geen baan hebben, mag zich niet bij een zorgverzekeraar verzekeren, heeft geen recht op kinderbijslag of een woonvergunning. Er zijn drie uitzonderingen:

- illegalen hebben recht op rechtsbijstand;
- hun kinderen mogen tot hun 18e in Nederland naar school;
- zij hebben recht op medisch noodzakelijke zorg.

Burgerkracht in het ziekenhuis

Een belangrijke vorm van burgerkracht is vrijwilligerswerk. In de ziekenhuizen in heel Limburg helpen vrijwilligers wekelijks patiënten met persoonlijke opvang. Ze maken een praatje of maken hen wegwijs door mee te lopen naar de afdeling waar ze moeten zijn. Want niet iedereen weet even goed de weg in een ziekenhuis, of is zenuwachtig voor een gesprek met een arts of een behandeling. Dan bieden de vrijwilligers graag een luisterend oor.

Zij werden voorheen via UVV, de landelijke Unie van Vrijwilligers, ingezet. Maar op twee UVV-afdelingen na, Heerlen en Brunssum, worden zij inmiddels aangestuurd door de ziekenhuizen zelf. In het Zuyderland Medisch Centrum in Heerlen en Brunssum geven de 120 vrijwilligers met veel inlevingsvermogen de patiënten de aandacht waar die op dat moment behoefte aan hebben. Als gastheer of -vrouw verrichten zij daarnaast hand- en spandiensten op de afdelingen Halservice, Acute Zorg (Eerste Hulp, Spoedeisende Hulp, Acute Opname Afdeling en Intensive Care), Nierdialyse, Endoscopie, Dermatologie, Cardiologie en de Rijdende Winkel. Het bestuur van UVV Heerlen ondersteunt hen en onderhoudt de contacten met ziekenhuismanagement. Met als motto: tevreden patiënten leiden tot tevreden vrijwilligers, die met plezier en voldoening hun werk verrichten. Het omgekeerde geldt natuurlijk ook.

Waardevol

Bij de Halservice van het Zuyderland Medisch Centrum in Heerlen vinden we Riny van

“Ik wist niet dat dit zo’n dankbaar werk is”

Hegelsom, die hier samen met een collega elke dinsdagochtend als aanspreekpunt voor patiënten en hun begeleiders functioneert. Zij wijst patiënten de weg, begeleidt hen naar de plek waar ze moeten zijn en fungeert als vraagbaak. “We zijn het eerste aanspreekpunt voor patiënten.

Soms belt een afdeling om iemand op te halen en naar een andere afdeling te begeleiden. Veel mensen hebben daar behoefte aan. Het is een hele dankbare taak. Mensen zijn vaak zenuwachtig of onzeker en willen dan een praatje maken. Ze vertellen je soms hele verhalen, ze moeten hun zorgen even kwijt. Dan bied je een luisterend oor en dat is het meest waardevolle in dit werk.”



Riny van Hegelsom en haar collega Martin van Loo bij de Halservice in Heerlen.

Dankbaar

Riny werd erop geattendeerd toen ze op zoek was naar werk. “Ik heb weliswaar een heel andere achtergrond, maar dit is een waardevolle invulling van je tijd. Ik kwam hier blanco naartoe en wist niet dat dit zo’n dankbaar werk is. Elke dinsdagochtend kom ik met veel plezier. Er zijn richtlijnen wat we wel en niet mogen. Iemand op het toilet zetten of uit de auto halen, mag bijvoorbeeld niet. We mogen mensen alleen informeren en begeleiden. We zijn een klankbord en geven hen een warm onthaal. Patiënten tonen vaak hun dankbaarheid met een handdruk als ze terugkomen van de poli. Zo ben je continu bezig in goede samenwerking met de collega’s, de specialisten en het personeel. We vormen één team en staan voor hetzelfde.”

Interesse in een mooie uitdaging?

UVV biedt je binnen een leuk team de uitdaging om iets extra’s te betekenen voor ziekenhuispatiënten. Wie belangstelling heeft, kan voor meer informatie terecht op www.uvvheerlen.nl, of bellen naar 088 459 5016. “Dit werk levert veel plezier op, is uiteraard vrijwillig maar niet geheel vrijblijvend,” benadrukt voorzitter Ger Leclair. “Het brengt ook verplichtingen met zich mee, alleen al vanwege de continuïteit in het leveren van onze diensten. Iedereen die beschikt over de juiste instelling is dus van harte welkom.”

Leven met autisme niet makkelijk

Ze voelen zich snel onbegrepen, hebben problemen met drukte, geluid en beweging om hen heen, en ook met veel keuzemogelijkheden. Als je autisme hebt, is je leven niet altijd makkelijk. Dan is het fijn als je bij lotgenoten terecht kunt, waar niets hoeft of moet en men je gewoon begrijpt.

Dat kan bij Lotgenotengroep Autisme Limburg. In 2012 door Mannolito Schuivens opgestart in Brunssum om het contact tussen mensen met autisme onderling en hun familie in heel Limburg te bevorderen. De belangstelling en bekendheid groeien dan ook. Bij de doelgroep, maar ook bij instellingen voor geestelijke gezondheidszorg. “Er is grote behoefte aan lotgenotencontact,” zegt bestuurslid Ronald den Otter. “We willen mensen met autisme zelfredzamer maken door actuele thema’s te bespreken. We merken dat onze leden daardoor spraakzamer worden. Ze lopen vaak tegen onbegrip aan, waardoor ze in zichzelf keren en de problemen die spelen niet naar boven komen. Daar worden ze prikkelbaar van. Wij zorgen voor een rustige omgeving

om over problemen te praten, door handvatten aan te reiken waardoor je iets makkelijker met je problemen kunt omgaan. Een grote groep betreft mensen met een normale begaafdheid die behoefte hebben aan veel of specifieke ondersteuning. Wij willen vooral deze groep bereiken, die zich redelijk goed redt maar toch tegen problemen aanloopt. Daarover in vrijheid praten, gaat de een beter af dan de ander. Bij ons kunnen ze van elkaar leren, ervaringen uitwisselen en elkaar helpen.”

Isolement

Mensen met autisme zitten door hun mindere sociale vaardigheid vaker in een isolement. De stichting wil dat doorbreken en hen dichterbij de mensen in hun omgeving brengen. Door allerlei

activiteiten wil de stichting de zelfredzaamheid vergroten, want voor mensen met autisme is het moeilijk om met anderen contacten te leggen en te onderhouden.

Rust en veiligheid

De mailinglijst van de stichting vermeldt ruim honderd namen, inclusief hulpverleners. Een keer per twee weken is er een bijeenkomst en maandelijks een sportieve of culturele activiteit of een barbecue. De ene keer komen moeilijke of hele specifieke onderwerpen aan bod, de andere keer hele luchtige, of er wordt iets creatiefs gedaan. Ronald den Otter: “We zoeken allemaal de rust en veiligheid van de groep op. Er is behoefte om te kunnen zeggen wat je wilt zonder dat iemand daarover oordeelt. Er staan mensen voor de groep die aanvoelen wat de groep voelt. Velen komen naar de avonden om gewoon te luisteren.”

Meer weten over de stichting?

Kijk op www.lgal.nl of bel met 06 4836 8955.





Op deze plek vertellen mensen hoe ze zich niet hebben neergelegd bij wat hun is overkomen en op eigen kracht het heft in eigen handen hebben genomen, door zich te weren tegen onrecht of misfortuin om weer een menswaardig bestaan te kunnen leiden. Suggesties voor dergelijke verhalen op deze plek nemen we graag in ontvangst via eikpunt@huisvoorzorg.nl, of 046 420 8079.



“Op tijd de juiste sleutel vinden om veel ellende te voorkomen”

Léon Lemmens kan vanuit zijn eigen ervaringen iets voor anderen betekenen.

Léon Lemmens (55) staat midden in het leven en is als vrijwilliger op allerlei fronten actief. Dat was in 2007 wel anders, toen hij door omstandigheden drie en een halve maand in een stacaravan woonde, zonder warm water en sanitair. Juist die situatie was de start van een zinvol bestaan waarin Léon vele mensen helpt. Hij vertelt.

“In 1990 ben ik afgekeurd omdat mijn gewrichten overbelast en versleten waren. Tot die tijd werkte ik als heftruckchauffeur en had allerlei functies in de bouw, van elektricien tot hulpuitvoerder. Ik trouwde in 1990. Mijn vrouw had een betaalde baan en ik was huisman. In 2007 was mijn huwelijk echter voorbij. Mijn vrouw zette mij op straat en ik was opeens dakloos. Ik kon gelukkig gebruikmaken van een oude stacaravan van een vriend, zonder basisvoorzieningen als douche, wc en warm water. Ik heb drie en een halve maand zo geleefd. Dat was behelpen en verre van menswaardig. Via een andere bankrekening liep mijn WAO-uitkering door, maar dat was veel te weinig om een normale woning te krijgen en zeker niet op korte termijn. Uiteindelijk heb ik via een woningcoöperatie een flat gekregen waar ik nu nog steeds woon.

Omslag

Door de hele situatie ging het ook mentaal steeds slechter en kwam ik bij de huisarts terecht. Via maatschappelijk werk kon ik als vrijwilliger gaan werken voor Raad & Daad. Ik wilde graag de draad weer oppakken en iets van mijn leven maken. Ik heb de kracht gevonden om die omslag te maken. Dienst Kerk en Samenleving heeft me vervolgens in contact gebracht met de Roma en Sinti. Ik help deze mensen om gebruik te maken van voorzieningen en regelingen met betrekking tot zorg en inkomen. Ik ga met ze mee naar allerlei instanties. Bij dit werk ligt mijn hart. Vanuit mijn eigen situatie ben ik in staat me te verplaatsen in de situatie van een ander, mensen te ondersteunen en te helpen de juiste keuzes te maken.

Met open vizier

Door de opleiding ‘Kracht van Ontmoeting’ kan ik mijn werk nog beter doen. Ik heb geleerd hoe belangrijk het is echt te luisteren, zonder te oordelen. Ik ga met open vizier en open agenda op huisbezoek om erachter te komen wat er echt speelt en hoe we daar iets in kunnen veranderen.

Het is zo belangrijk om op tijd de juiste sleutel te vinden om veel ellende te voorkomen. Dit werk geeft mij echt voldoening en maakt me ook trots. Het mooie is dat ik op deze manier iets voor anderen kan betekenen, juist omdat ik ooit zelf slechte omstandigheden heb gekend.”



In de wachtkamer

Ik zit in de wachtkamer van de geheugenpoli. Een beetje gespannen, want ik zit hier niet voor niks. Ik vind dat het niet goed gaat in mijn hoofd. En met zoveel mensen met dementie in mijn familie is het natuurlijk helemaal niet gek om te denken dat ik ook...

Ik kijk naar een groot aquarium, dat hier waarschijnlijk staat ter geruststelling van de wachtenden en ik zie hoe de vissen continu achter elkaar aanjagen, alsof de een de ander wil pakken. Twee grote vissen happen boos in elkaars bekken. Net de echte wereld hier. Aan twee aardige jonge vrouwen mag ik over mijzelf vertellen: waar loop ik tegenaan en waarom vind ik dat niet normaal. Ik vertel over mijn concentratieverlies, over het gevoel dat ik de dingen niet goed meer kan overzien, over het snel overprikkeld raken. Ik kan niet veel aan, totaal anders dan ik van mijzelf gewend ben. Ik doe een aantal testjes en er is een klein lichamenlijk onderzoek. Mijn reflexen zijn goed, bloeddruk en hartslag lijken normaal, oogbewegingen kloppen en kracht in mijn armen en benen heb ik ook genoeg. Heel laagdrempelig allemaal, maar toch genoeg om te constateren dat een uitgebreider neurologisch onderzoek en een scan zullen volgen. Ik voel me gehoord en gezien en moet nu wachten op de dag van het onderzoek.

Wat is dit allemaal? Zit ik nu zelf in het begin van de Alzheimer trein? Of bevind ik me in een luchtbel tussen het verleden en de toekomst en klopt het wat vrienden en familieleden me vertellen: jij toch niet... je hebt gewoon altijd teveel gedaan! Misschien is het waar, ook al voel ik helemaal geen herkenning bij woorden als overspannen en burn-out. Bovendien doe ik het al heel mijn leven met het halfvolle glas en met wat ik wél kan. Ook nu, zelfs al vergeet ik van alles en maak ik fouten. Soms betrap ik mezelf: waar ken ik dit van, nu lijkt ik toch wel heel erg op mijn moeder! Het zou zomaar kunnen dat... Daarom heb ik in overleg met mijn huisarts besloten voor deze nulmeting, zodat ik later zal kunnen ervaren of ik werkelijk steeds meer moet inleveren. Want als... Ook dan wil ik mijn eigen leven zoveel mogelijk regisseren en vormgeven. Intussen neem ik ook nu beslissingen. Ik ga echt heel veel minder werken, ik neem een tussenjaar om mijn werk over te dragen aan degenen die na mij komen, ruim verder op en doe voor het eerst van mijn leven eens helemaal niets. Ik heb geen plannen en ik schrijf geen boek. Mijn agenda loopt echt wel vol, maar niet met werk. Ik wandel, help de buurvrouw, maak grote pannen met soep voor wie het nodig heeft, doe de was, bouw verder aan mijn website. Ik verveel me geen minuut. Eigenlijk zit ik nu in een tussengebied, in de wachtkamer voor de toekomst. De tijd zal leren wat die zal brengen! Spannend.

En zo is dit mijn laatste column in Burgerkracht. Ik dank jullie, lezers, van harte voor jullie gretige ogen. Ik heb altijd veel reacties en mail gekregen en zo geweten dat mijn stukjes graag gelezen werden. Dat maakt me blij. Ik zal zeker blijven schrijven, te volgen op mijn website, www.josefranssen.nl, of op mijn Facebookpagina. Ik wens jullie het allerbeste!

José Franssen, andragoge en gespecialiseerd in werken met ouderen en hun levensverhalen





Nu ook een keukentafel-app

Er is al voor heel veel zaken een 'app', een applicatie op je mobiele telefoon die informatie

opzoeken over een bepaald onderwerp heel makkelijk maakt. Het Huis voor de Zorg blijft niet achter en heeft een app ontwikkeld voor het keukentafelgesprek, het gesprek met je gemeente over de zorg die je nodig hebt. De app is de aanvulling op de in 2015 uitgegeven brochure 'Alles om te weten en om niet te vergeten bij het keukentafelgesprek'. De informatie in die brochure is nu dus ook te vinden in de app.

Met de app 'Keukentafelgesprek' kun je je goed voorbereiden op een keukentafelgesprek. Hij bevat veel praktische informatie en tips en helpt je bij het maken van een (digitaal) persoonlijk plan. Handig om bij de hand te hebben vóór, tijdens en ná het keukentafelgesprek. De app is ook beschikbaar voor tablets. De app is eenvoudig te bedienen en leidt je door het proces van het keukentafelgesprek. Hij is gratis te downloaden via Google Play Store voor Android-gestuurde smartphones en tablets, of via de App Store voor iPhones en iPads. Je ervaringen met de 'keukentafel-app' kun je per e-mail delen via geert.gortz@huisvoordezorg.nl.

Lezerszorgen

Wil je reageren op een artikel in Burgerkracht, of je ervaringen met Positieve Gezondheid delen met andere lezers? Stuur ons een e-mail of brief. Wij gaan ervan uit dat je instemt met publicatie, tenzij je duidelijk aangeeft dat niet te willen. De inhoud moet zakelijk en kort zijn. Te lange reacties worden ingekort. Je reactie kan ook worden geweigerd, bijvoorbeeld als deze oproept tot geweld of discriminatie, of beledigend is. Voorzie je reactie altijd van naam, adres en telefoonnummer.

De Vereniging Limburg heeft een platform

De uitvoering van de Sociale Agenda 2025 van de Provincie Limburg heeft De Vereniging Limburg als fundament. Een beweging, waarin inwoners, maatschappelijke organisaties, ondernemers, kennis- en onderwijsinstellingen en overheden samen werken aan een gezonder en gelukkiger Limburg. Om alle informatie met betrekking tot de Sociale Agenda te bundelen, ontwikkelt de Provincie een digitaal platform: www.devereniginglimburg.nl, waarbij de mensen achter de initiatieven centraal staan.



Burgerkracht in Sittard-Oost

Dit platform maakt zichtbaar hoe mensen en maatschappelijke partijen in de hele provincie werken aan een vitaler Limburg. Het laat grote en kleine initiatieven, persoonlijke ervaringen en succesvolle projecten zien, die iedereen, maar vooral jongeren, kansen geven in onderwijs, economie en maatschappij. Met als doel een gezonde samenleving, waarin de kloof tussen wie wel en niet meekan wordt overbrugd en waar alles wat er in onze provincie op dat vlak gebeurt, samenbrengt.

Het platform wil kennis delen en verhalen uit en vóór het leven van Limburgers in woord en beeld bij elkaar brengen. Als bron van kennis en inspiratie. Een podium voor mooie initiatieven, waar verhalen, mensen en initiatieven in de schijnwerpers staan. Bijdragen zijn per e-mail welkom via communicatie@prvlimburg.nl.

Verantwoordelijkheid en zeggenschap



EIKpunt
www.huisvoordezorg.nl



ANBO Regio Zuidoost
www.anbo.nl



FGL, Federatie van Gehandicaptenorganisaties in Limburg
www.fgl-limburg.nl



Provinciaal Platform GGz & OGGz Zorgvragers Limburg
www.ggz-zorgvragers.nl



KBO Limburg
www.kbolimburg.nl



LOC Zeggenschap in zorg, Limburg
www.loc.nl



PAZ, Platform Allochtone Zorgvragers
www.pazlimburg.nl



PCOB, Protestant Christelijke Ouderen Bond gewest Limburg
www.pcob.nl



PML, Platform Mantelzorg Limburg
www.platformmantelzorglimburg.nl



SOL, Samenwerkingsverband van Oudergroeperingen van mensen met een verstandelijke handicap in Limburg
www.sollimburg.nl



Huis voor de Zorg
www.huisvoordezorg.nl

