

Als ik maar niet alleen zit



‘De vrijwilliger van Samenkracht heeft me wegwijs gemaakt in de mogelijkheden. Ze heeft me praktisch en mentaal ondersteund om stappen te nemen.’



‘Ik heb weer iets om naar uit te kijken. WonenPlus heeft me geholpen mijn leven weer op te pakken.’



Verhalen van ouderen, van Bloemendaal tot Den Helder

ALS IK MAAR NIET ALLEEN ZIT

VERHALEN VAN OUDEREN, VAN BLOEMENDAAL TOT DEN HELDER

In dit boekje staan zes portretten van ouderen die aan Samenkracht hebben deelgenomen. Samenkracht is gericht op het versterken van de eigen regie en het sociale netwerk van deelnemers. In 2017 is via persoonlijke gesprekken achterhaald wat Samenkracht voor de deelnemers heeft betekend.

De portretten geven een beeld van de meest voorkomende vragen van deelnemers.

Alle namen en foto's in deze portretten zijn gefingeerd. Soms zijn details gewijzigd om de anonimiteit te waarborgen.

Meer informatie over Samenkracht is te vinden op de websites van de acht betrokken WonenPlus-organisaties. Hun gegevens staan achterin.

In opdracht van:
WonenPlus Noord-Holland

Auteur:
Tanja Schermerhorn





INHOUDSOPGAVE

7 VOORWOORD

9 ALS IK MAAR NIET DE HELE DAG ALLEEN ZIT

.....
Meedoen aan activiteiten en daardoor minder alleen voelen

11 IK MOEST DE WEG ALLEEN LEREN BEWANDELEN

.....
Het leven oppakken na het overlijden van een partner

13 IK HEB GELEERD MEER HULP TE VRAGEN

.....
Meer durven vragen aan anderen

15 IK KAN ZELF NOG IETS VAN MIJN LEVEN MAKEN

.....
Omgaan met achteruitgang van de gezondheid

17 IK WIL WEL CONTACT, MAAR BEN HET LIEFST THUIS

.....
Meer contact aan huis en daardoor minder alleen voelen

19 IK WILDE MEER INVULLING GEVEN AAN MIJN DAGEN

.....
Zinnvolle (dag)besteding door vrijwilligerswerk

20 COLOFON

VOORWOORD

WonenPlus Noord-Holland heeft in 2015 subsidie van ZonMw ontvangen om Samenkracht verder te ontwikkelen en te borgen. Het hoofddoel was om ouderen langer en met meer plezier zelfstandig thuis te laten wonen.

Acht WonenPlus-organisaties hebben in twee jaar tijd 1.350 ouderen bereikt met Samenkracht. Een prestatie om trots op te zijn. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 80,3 jaar.

Samenkracht heeft voor de meeste deelnemers veel betekend. Dat blijkt uit het onderzoek dat VUmc/APH na het eerste jaar (2016) heeft uitgevoerd en uit de interviews die in het tweede jaar (2017) zijn gehouden met ruim twintig deelnemers van Samenkracht. De portretten in dit boekje zijn illustratief voor de ervaringen van deelnemers met Samenkracht.

Wij willen iedereen bedanken die Samenkracht tot een succes heeft gemaakt. Speciaal degenen die bereid waren hun persoonlijke verhaal te vertellen.

Maart 2018
WonenPlus Noord-Holland



Mevrouw Van Zanden (78 jaar)

'Nadat mijn man was overleden, had ik moeite om mijn draai te vinden. We deden veel samen en nu moest ik overal alleen op af. Ik vind het heel lastig om ergens alleen aan te komen. Ik kon mijn verhaal hierover kwijt aan Lea, de vrijwilligster.

Ik had wel zin om eens bij het dorpshuis te gaan kijken of het wat voor mij was, maar ik durfde niet. De eerste keren is Lea toen met me mee geweest en dat hielp me over de drempel. Nu ken ik de mensen en zij kennen mij en kom ik er alle weken.'



Meneer Waterman (76 jaar)

'Marianne (vrijwilligster) heeft me wegwijs gemaakt in wat er allemaal mogelijk was aan activiteiten in de buurt. We hadden wat gevonden waar ik naartoe wilde, maar ik wist niet of ik met mijn scootmobiel de bus in kon. Toen heb ik het samen met Marianne uitgeprobeerd. Het lukte!

Ik ga nu elke week naar de soos. Ze hebben mij daar rondgeleid in het activiteitscentrum en geïnformeerd over waar ik wezen moest om mensen te ontmoeten. Ze kennen me daar nu en we maken regelmatig een praatje.'



Mevrouw Van Uden (81 jaar)

'Hans, de vrijwilliger van Samenkracht, en ik hadden goede gesprekken. Hij had al heel gauw in de gaten dat ik wat eenzaam was. Toen kwam hij met allerlei informatie over activiteiten die ik kon doen. Hij zag ook dat de drempel voor mij erg hoog was om er in mijn eentje naartoe te gaan. Hans kwam met het idee om me kennis te laten maken met een andere vrouw. Dat heeft heel leuk uitgepakt. Ik heb haar gevraagd of ze een keer met me mee wilde naar het ontmoetingscentrum. Ik haalde haar op met de auto en we gingen er samen heen. Eerst zit je daar natuurlijk een beetje om je heen te kijken, want je kent geen mens, maar dan heb je steun aan elkaar.'



ALS IK MAAR NIET DE HELE DAG ALLEEN ZIT

Mevrouw Slot is 91 jaar en woont alleen. Ze wilde graag meer contacten. Marja, vrijwilligster van Samenkracht, hielp mevrouw op weg naar activiteiten in de buurt. Of zoals mevrouw Slot het zelf zegt: 'Ze gaf mij een duwtje in de rug, eerlijk gezegd een flinke duw en dat had ik nodig.'

'Mijn man is overleden en mijn kinderen zijn de deur uit. Helaas zie ik mijn kinderen en kleinkinderen niet zo vaak, omdat ze ver weg wonen. Mijn ene dochter woont in Eindhoven en is heel druk met haar werk. Mijn andere dochter woont in Noorwegen en kan natuurlijk niet zo maar weg.

Sinds ik ziek geworden ben zie ik de Noorse familie minder. Bijna twee jaar geleden ben ik gevallen en sindsdien is alles anders. Ik loop nu met een rollator en helaas werkt mijn korte-termijn-geheugen niet meer zo goed. Voor die tijd ging ik regelmatig naar Noorwegen en dan zagen we elkaar veel vaker. Ik woon op mezelf en dat is vrij eenzaam. Soms vind ik het heerlijk en soms vliegt het me aan omdat het zo stil is. Het komt regelmatig voor dat er een tijdje niemand bij me langskomt en dat maakt me soms heel verdrietig.'

Deelname aan Samenkracht

'Toen ik de brief van Samenkracht las, dacht ik: 'Zal ik dat eens proberen? Misschien kunnen zij me helpen, zodat ik niet de hele dag alleen zit.' Toen is Marja gekomen, zij is een vrijwilligster. Eens in de week komt ze hier thee drinken en gezellig praten. Ik ben heel blij met haar. Vaak heb ik de moed niet om wat te beginnen. Dan blijf ik maar op de bank zitten in plaats van mijn rollator te pakken en ergens heen te gaan. Zij zegt tegen mij: 'Kom op, we gaan erop uit!'

Nieuwe activiteiten en contacten

'Ze wees mij ook op het activiteitscentrum. Dat is hier in het dorp en zij is daar vrijwilligster. Dus daar ben ik op een morgen naartoe gegaan. Ik wist dat Marja er ook zou zijn. Elke week drink ik daar nu koffie met een groepje. Daar wijst ze mij dan op en dan doe ik mee. Ze hebben ook een marktje bij het activiteitscentrum met mensen die zelf dingen maken. Nu heb ik voor die markt een idee gekregen, ik wil kraanvogels gaan vouwen. Ik weet niet of ze het willen, maar ik kan er wel eens over beginnen bij de mensen die het organiseren. Het activiteitscentrum biedt af en toe ook lezingen over schilderen of er is een museumgroepje. Dat vind ik erg leuk. Ik heb weer dingen om naar uit te kijken en ik kan een praatje maken. Dat is heel fijn.'

'Als ik een dag niemand heb gezien, vlieg ik tegen het plafond op.'

'Ik heb nu weer dingen om naar uit te kijken.'

'Ik ben heel blij met Marja. Ze zegt tegen mij: 'Kom op, we gaan erop uit.'



Mevrouw Vos (85 jaar)

'Ik wen er nooit echt aan om zonder mijn man te zijn. Als ik erop uit ga, laat ik de radio aanstaan. Als ik dan weer thuiskom, is het niet zo stil in huis. Het avondeten schep ik in de keuken op. Dan ga ik aan tafel zitten en zeg ik: 'Nou, eet smakelijk dan.' Maar er is geen klap aan in je eentje. Meestal ga ik om vier uur 's middags even naar het winkelcentrum met de rollator. Dan kom ik soms een bekende tegen en maken we een praatje.

Ik ben heel blij met het maatje dat voor mij is geregeld door Wonen-Plus. Bij de eerste vrouw klikte het niet. Dat deed me wel zeer. Ik twijfelde erg of ik ermee door moest gaan. Maar Carijn, de vrijwilligster, zei dat ik niet meteen de moed moest opgeven en daar had ze gelijk in. Met deze vrouw gaat het goed. Ze komt eens in de veertien dagen en dat is heel gezellig. Zij vertelt haar dingen, maar ik kan ook mijn verhaal kwijt.'



Meneer Pieters (77 jaar)

'We zijn drieënvijftig jaar getrouwd geweest. Helaas is mijn vrouw vorig jaar plots overleden. Dat heeft een enorme impact op me gehad en nog steeds. Ik heb het er vaak nog erg moeilijk mee. Ik wilde wel met Samenkracht meedoen, omdat ik er plotseling alleen voor stond. Ik wilde graag een beetje uit de eenzaamheid komen en kon daar wel wat hulp bij gebruiken.

René, de vrijwilliger, kwam bij me thuis en met hem kon ik over de dingen praten. Ik zat niet meer alleen. Hij heeft naar me geluisterd en verteld over de mogelijkheden. Wat belangrijk voor mij was dat er geen enkele dwang was. Het heeft even geduurd voor ik er zin in had, maar intussen ga ik regelmatig op woensdag eten in het activiteitencentrum. Via het activiteitencentrum kom ik ook met andere mogelijkheden in aanraking. Je kunt je opgeven voor uitjes of meedoen met kaarten op zondag.'



Mevrouw Versluis (83 jaar)

'Mijn man deed altijd de administratie. Na zijn dood kwam ik boven in zijn kamer en zag dat de hele vloer vol met papieren lag. Hij was alles aan het reorganiseren. Hij wilde een map maken voor de kinderen, zodat zij alles in die map kunnen vinden als er iets met ons zou gebeuren. Maar dat was dus nog in uitvoering en ik had geen idee van al die zaken. Daar maakte ik me in het begin vreselijk druk over.

Kim van WonenPlus heeft ervoor gezorgd dat Cor bij me is gekomen om me daarmee te helpen. Hij is zo'n ontzettend handige man. Hij heeft mijn administratie meteen geregeld en netjes in mapjes gestopt. Sindsdien is alles op orde en komt Cor nog één keer in de drie maanden langs om te kijken of ik er zelf uitkom of nog hulp nodig heb. Kim heeft me ook emotioneel gesteund. We hebben onder andere gesproken over het rouwproces. Ik voelde daardoor dat er meer mensen op de wereld zijn zoals ik.'



IK MOEST DE WEG ALLEEN LEREN BEWANDELEN

Na het overlijden van haar man had mevrouw Van der Bosch (82 jaar) vaak het gevoel dat ze er alleen voor stond. 'Ik moest alles alleen doen. Dat was nieuw voor mij en soms wist ik niet hoe ik iets moest aanpakken. Dan is het fijn als er iemand naar je luistert en je op de mogelijkheden wijst. Dorette van WonenPlus heeft me weer op weg geholpen met zowel praktische als emotionele zaken.'

'Mijn man had prostaatkanker. Hij lag in het ziekenhuis maar wilde dolgraag naar huis. Hoewel het voor mij zwaar was om hem thuis te verzorgen, hebben we daar natuurlijk voor gekozen. In die tijd hebben we Dorette van WonenPlus ontmoet en zij heeft ons overal bij geholpen. Dorette luisterde naar mijn man, maar ook heel goed naar mij. Ze stimuleerde me ook om dingen voor mezelf te blijven doen en niet alleen met mijn man bezig te zijn. Op den duur ging mijn man hard achteruit en is hij binnen tien dagen overleden. Dat is nu anderhalf jaar geleden. We waren zestig jaar samen en stonden midden in het leven. Door zijn ziekte en dood werd ik helemaal overhoop gehaald. Ik voelde me zo verloren. Ik had iemand nodig die de zaken samen met mij op een rij kon zetten. Dorette heeft me niet alleen praktisch, maar ook emotioneel gesteund. Door de gesprekken ben ik naar een psycholoog gegaan die me verder begeleidt.'

Extra zetjes nodig om iets te ondernemen

'Mijn man en ik deden veel samen, ik moest de weg nu alleen leren bewandelen. Dat was vreselijk wennen en ik kwam een tijd lang moeilijk in beweging. Dorette belde mij dan en vroeg: 'Morgen is er een lunch met een film. Heb jij zin om daar naar toe te gaan?' Als ik kon, ging ik er na zo'n telefoontje op uit. Soms organiseren ze bij het activiteitencentrum een wandeling met een lunch of een bezoek aan een museum. Als ik het red met mijn heup neem ik graag deel aan dat soort activiteiten. De telefoontjes van Dorette waren precies de extra zetjes die ik nodig had om weer dingen te gaan ondernemen.'

Op WonenPlus kan ik rekenen

'Ook nu ik weer goed op weg ben, blijft Dorette contact houden. Ze belt me af en toe en ze komt een enkele keer bij me langs. Ze luistert naar me en helpt me verder. Als ik haar gesproken heb, voel ik me altijd wat beter. Die persoonlijke aandacht vind ik heel fijn. Ik denk dat ik haar niet teveel moet vragen, want ze is druk. Maar ik weet als ik haar nodig heb, belt ze terug. Daar kan ik op rekenen.'

**'Door zijn
ziekte en dood
werd ik helemaal
overhoop
gehaald.'**

**'Ik had
iemand
nodig die de
zaken samen met
mij op een rij kon
zetten.'**

**'De
telefoontjes
van Dorette
waren precies de
zetjes die ik
nodig had.'**



Mevrouw De Wit (76 jaar)

'Op een gegeven moment kwam ik erachter dat ik toch echt af en toe hulp nodig had. Dat was heel moeilijk voor me. Ik heb altijd alles zelf gedaan en ik wil niet afhankelijk zijn. Mijn dochter en schoonzoon doen nu de boodschappen en allerlei klusjes in en om huis. Dat is fijn, maar het zou zo leuk zijn als ze gewoon op visite kunnen komen zonder altijd wat te moeten doen.'



Mevrouw Verhagen (82 jaar)

'Ik krijg wel mensen over de vloer, maar ik wil ze niet steeds lastig vallen en vragen: 'Wil je dit of dat even voor me doen?' Bij Wonen-Plus kun je dat wel gewoon vragen, de vrijwilligers of stagiaires zijn ervoor. De stagiaire ging elke week met mij samen boodschappen doen. Ik kon zelf mijn spullen uitzoeken in de winkel en tegelijkertijd was ik even lekker naar buiten.'



Mevrouw Frans (83 jaar)

'Ik vind vragen erg lastig. Het hoefde ook nooit totdat mijn man overleed. Intussen heb ik geleerd dat mensen die vrijwilliger zijn hun vrijwilligerswerk graag doen. Dus als ik ze bel, val ik ze niet lastig. Dat moest ik even leren en daar heeft de vrijwilligster me mee geholpen. Het reilt en zeilt nu weer met mij en bij me thuis.'



IK HEB GELEERD MEER HULP TE VRAGEN

Vanwege achteruitgang van haar gezondheid is mevrouw Mus (73 jaar) steeds meer aangewezen op de hulp van anderen. 'Ik heb altijd iedereen kunnen helpen in mijn leven, maar ik heb eigenlijk nooit geleerd om zelf hulp te vragen. Irma van Samenkracht heeft me geleerd dat wel te doen. Nu weet ik dat mensen juist blij zijn als ze iets voor me kunnen doen.'

'Ik ben de laatste twee jaar behoorlijk vaak ziek geweest. Ik ben er weer bovenop gekomen met een heleboel hulp van mijn dochter en haar man. Lichamelijk knapte ik wel op, maar geestelijk had ik het gewoon niet meer in de hand. Ik raakte bijvoorbeeld helemaal overstuur van mijn administratie. Dat had ik vroeger nooit. Ik dacht: 'Er is toch iets in mijn hoofd dat de boel niet aankan. Voordat ik nog meer overstuur raak, moet ik zorgen dat ik daar een beetje hulp bij krijg. Misschien is het daarna weer normaal.'

Hulp van anderen

'Ik had over Samenkracht gelezen en gevraagd of ik daarvoor in aanmerking kwam. Irma kwam bij me thuis voor een gesprek. Zij heeft toen hulp voor mij gezocht op administratief gebied. Ik ben het niet gewend om zomaar hulp te krijgen als je het vraagt. Dat vond ik fantastisch. Ik heb zelf altijd mensen geholpen en heb vrijwilligerswerk bij de kerk gedaan. Maar hulp vragen voor mezelf heb ik eigenlijk nooit geleerd. Dat deed ik niet.'

De drempel over en wél om hulp vragen

'Ik heb van Irma geleerd om meer te vragen. We hebben er samen veel over gepraat. Ik vertelde dat ik me al gauw teveel voel als ik iets vraag. Maar door mijn gesprekken met Irma kwam ik erachter dat mensen het juist leuk vinden om te kunnen helpen. Die drempel om hulp te vragen en hulp te accepteren moet ik nog elke keer over, maar het gaat wel makkelijker. Zonder de steun van Irma was me dat niet gelukt. Ik was verbaasd dat ik deze hulp kon krijgen van Samenkracht. Ik ben heel blij met de ondersteuning en heb er ontzettend veel aan gehad. Dat gun ik andere mensen ook.'

Mensen zijn blij dat ze iets voor me kunnen doen

'Mijn dochter zegt: 'Je hebt zelf ervaren hoe fijn het is om te helpen, gun het een ander ook.' En zo is het. De mensen om me heen willen graag helpen. Soms gaat het maar om kleine dingen die voor mij heel veel betekenen. Toen ik zelf veel deed voor andere mensen stond ik daar niet bij stil, maar nu ze het voor mij doen sta ik er wel bij stil. Ik merk dat mensen juist blij zijn dat ze wat voor me kunnen doen. Dat is toch wel een openbaring voor me.'

'Geestelijk had ik het gewoon niet meer in de hand.'

'Ik heb altijd mensen geholpen, maar hulp voor mezelf vragen deed ik niet.'

'De ondersteuning betekende veel voor mij.'



Mevrouw Van de Ven (76 jaar)

'Vorig jaar heb ik een herseninfarct gehad. Ik was verlamd aan de linkerkant en zat in een rolstoel. Ik ben gelukkig goed hersteld. Ik doe alles weer, maar mijn vertrouwen heeft een knak gekregen door het infarct. Ik ben een optimistisch iemand en ga niet zo gauw in een dip zitten. Ik zorg altijd dat ik dingen te doen heb. Maar toen ik besepte dat ik nog steeds niet de oude was, kon ik een tijd lang niet optimistisch zijn. Toen vond ik mezelf wel zielig.

Mijn zoon is WonenPlus gaan bellen of zij iets konden betekenen. Zo heb ik Marit ontmoet. Ze is een schat van een mens en heeft mij weer op weg geholpen met informatie en advies. Ze gaf voorbeelden die ik kon gaan doen en die aansloten bij mijn wensen. Maar het belangrijkste voor mij was een luisterend oor.'



Meneer Klaver (80 jaar)

'Fysiek kan ik niet meer zoveel. Ik vind het heel moeilijk om een stap terug te doen. Hulp vragen deed ik in eerste instantie niet. Ik dacht: 'Dat kan ik allemaal zelf wel! Maar op een gegeven moment kwam ik er achter dat ik toch af en toe om hulp moet vragen. Ongeveer op hetzelfde moment kreeg ik een brief over Samenkracht en ik dacht: 'Wat kan mij het schelen, dat ga ik gewoon doen.'

De vrijwilligster kwam één keer per week bij me thuis. Ik kon mijn hart even luchten en mijn verhaal kwijt. Ze heeft me handvatten gegeven. Ik heb af en toe een flinke duw in de rug nodig. En die gaf ze inderdaad. Zo kwam ik bij het wijkcentrum terecht. We drinken koffie met elkaar en dat is hartstikke gezellig. Dan ben ik toch onder de mensen. Ik heb daar aanspraak. Ze vinden het altijd leuk als ik er ben en ze missen me als ik er niet ben.'



IK KAN ZELF NOG IETS VAN MIJN LEVEN MAKEN

Meneer Kroon (69 jaar) heeft te kampen met een wankele gezondheid. Hij heeft voortdurend een zuurstoftank nodig en loopt met een rollator. 'Ik ben minder actief en heb daardoor veel contacten verloren. Mijn belangrijkste vraag aan WonenPlus was om te helpen mijn mobiliteit te verhogen en dat is gelukt. Maar mijn begeleiders lieten me ook inzien dat ik zelf wat moet doen als ik bijvoorbeeld meer contact wil.'

'Ik ging graag op visite met de auto of op de fiets. Dat vond ik altijd zo leuk, maar dat kan ik helaas niet meer doen. Op sommige dagen is het heen en weer lopen naar de keuken voor een kopje koffie al moeilijk. Dan zie ik het wel eens somber in en denk ik dat het allemaal niet meer hoeft op deze manier.'

Ik was altijd onder de mensen

'Ik vind het niet erg om alleen te zijn, zolang ik een boek lees of tv kijk. Maar een hele dag alleen zijn vind ik erg zwaar. Ik heb gelukkig lieve kinderen, we bellen of appen en ze komen alle drie regelmatig langs. Vroeger was ik elke dag bezig, ik was altijd onder de mensen, ook na mijn pensionering. Ik speelde drums in een vriendenband, heb vrijwilligerswerk gedaan en ging drie keer in de week naar een fitnesscentrum. Dat kan nu allemaal niet meer en daar heb ik moeite mee.'

Een maatje: stok achter de deur én gezelschap

'Ik heb gebeld naar WonenPlus en gevraagd of ik een maatje kon krijgen op vaste tijden. Dat zou me ertoe zetten om naar buiten te gaan om te oefenen met lopen. Daar wilde ik graag iemand bij hebben, want ik krijg soms paniekaanvallen. Zo ben ik aan twee maatjes gekomen. Angelique was stagiaire en ik had een goede klik met haar. Naast het samen lopen was de persoonlijke aandacht belangrijk voor me: gezelschap en een luisterend oor. Ze komt niet meer, omdat haar stage is afgelopen. Dat vind ik jammer want ik kon het goed met haar vinden. Het andere maatje is een vrijwilliger van mijn leeftijd. Een keer in de week lopen we en daarna spelen we een potje schaak. Doordat ik samen wandel, werk ik aan mijn conditie en leer ik omgaan met mijn paniekaanvallen. Ik heb meer vertrouwen gekregen.'

Fysieke en mentale hulp

'De maatjes hebben mij zowel fysiek als mentaal geholpen. Helaas is deze ziekte op mijn pad gekomen en daar moet ik mijn weg in vinden. Ze hebben mij laten inzien dat ik zelf wat van mijn leven moet maken en initiatief moet nemen als ik wil dat een vriend of buurman langskomt. Dat doe ik nu vaker. Ik ben zelfs zover dat ik af en toe alleen ga lopen. Zo hoop ik dat ik stap voor stap meer kan. Ik heb ook een paar keer auto gereden en ik hoop op den duur ook weer op mijn elektrische fiets te kunnen. Dat geeft me vrijheid.'

'De dingen die ik altijd zo leuk vond, kan ik helaas niet meer doen.'

'Persoonlijke aandacht is belangrijk voor mij, gezelschap en een luisterend oor.'

'De maatjes van WonenPlus hebben mij zowel fysiek als mentaal geholpen.'



Mevrouw Kant (81 jaar)

'Ik heb best sociale contacten, maar dat is mij dikwijls te weinig want ik heb weinig hobby's. Dan lig ik 's morgens in bed en dan denk ik: 'Ik ga maar niet zo vroeg op, want dan duurt de dag zo lang. Er zit toch niemand op me te wachten.'

Ze hebben voor me geregeld dat Iris, een vrijwilligster, eens in de veertien dagen op zondagen een paar uurtjes bij me komt. Iris brengt gezelligheid en we kunnen even converseren. Daar ben ik dol op. Ik voelde me vaak erg alleen, maar het is er echt beter op geworden. Meer heb ik nu niet nodig.'



Mevrouw Weegh (74 jaar)

'Ik ben niet zo'n groepsmens. Ik gruwel van Bingo's en dat soort activiteiten. Ik zou vaker een goed gesprek willen voeren met iemand. De vrijwilliger van Samenkracht heeft ontdekt dat er een filosofieclub is en daar heeft ze toen gevraagd of er iemand bij me langs wilde komen. Zo is Hein bij me gekomen en dat klikt heel goed. We hebben fijne gesprekken samen.'



Mevrouw Bos (71 jaar)

'WonenPlus is op zoek gegaan naar een maatje voor mij, dat wilde ik wel proberen. Sinds een tijdje komt Hennie bij me thuis op zondagmorgen, eens in de drie weken. Zij vindt die stille weekenden ook lastig. We drinken samen koffie en praten wat.

Hennie heeft me ook emotioneel gesteund. Ze luisterde heel goed naar mij en gaf me adviezen waar ik veel aan heb gehad.'



IK WIL WEL CONTACT, MAAR BEN HET LIEFST THUIS

Mevrouw Van Wier (79 jaar) komt weinig in contact met mensen en ze houdt niet van activiteiten. 'Ik ben het liefst thuis. De stagiaire van WonenPlus kwam bij me thuis en dat beviel prima.'

'Drie jaar geleden heb ik mijn arm gebroken. Sindsdien kan ik niet meer alles zelf en dat heeft mijn wereld veranderd. Ik heb altijd voor mezelf gezorgd en nooit steun van iemand nodig gehad. Ik heb weinig contact met andere mensen en daar heb ik voorheen ook geen behoefte aan gehad.'

Hulp nodig in en om huis

'Doordat ik last bleef houden van mijn arm moest ik op een gegeven moment hulp zoeken, onder andere voor het werk in mijn tuin. Toen heb ik aangeklopt bij WonenPlus en sindsdien komen er vrijwilligers om mij te helpen met klusjes in en om huis. Het feit dat ik hulp nodig heb, is niet zo makkelijk voor mij en stuit me soms tegen de borst. Maar ik ben blij dat de mensen van WonenPlus er zijn. Als ik dat niet zou hebben, zou ik niet weten waar ik het zoeken moest.'

Een goed gesprek

'Wat ik jammer vind is dat de contacten vanuit WonenPlus vaak wisselen. De hulp bij mijn financiën wordt vaak door stagiaires gedaan, maar die gaan ook allemaal weer weg. Vooral met de laatste stagiaire, Joke, had ik een goede band. Ze kwam regelmatig bij mij thuis en ze heeft veel voor me gedaan. Ze is twee keer met me mee geweest naar het Leger des Heils om samen te eten. Joke komt niet meer, want haar stage liep af. Dat vind ik heel erg jammer.'

Weinig contact

'Ik maak niet zo makkelijk contact en ik ga niet zomaar een gesprek aan met vreemden. Ik kom zodoende heel weinig in contact met mensen. Een vrouw van de Zonnebloem komt regelmatig bij me thuis om een praatje te maken en dat vind ik heel leuk. Maar als ze met een voorstel komt voor een activiteit zeg ik: 'Nee, niet doen.' Ik ben het liefst thuis. Ik doe mijn boodschappen, ik werk mee met mijn hulp in de huishouding of ik bel met mijn zoon en dan is mijn dag zo om. Vanuit WonenPlus hebben ze ook vaak geprobeerd om me naar activiteiten te krijgen. Ik vind het knap dat ze het steeds proberen, maar het is niet gelukt, want ik heb het iedere keer afgeslagen. Als ik iets niet wil, dan wil ik het niet. Ik wil het liefst een nieuwe Joke.'

'Ik maak niet zo makkelijk contact en ga niet zomaar een gesprek aan met vreemden.'

'Het feit dat ik hulp nodig heb, is niet zo makkelijk voor mij en stuit me soms tegen de borst.'

'Ik ben blij dat de mensen van WonenPlus er zijn.'



Meneer Jacobs (65 jaar)

'Na dertig jaar werken, werd ik werkloos en na een operatie kon ik me niet goed meer concentreren of dingen opnemen. Mijn leven zoals ik dat altijd gewend was, stond helemaal op z'n kop. Sinds ik ben uitgenodigd om vrijwilligerswerk te gaan doen bij WonenPlus gaat het weer vooruit. Ik kreeg er hele goede begeleiding en kon wennen aan allerlei dingen. Daardoor nam mijn zelfvertrouwen toe en durf ik ook weer andere stappen te nemen.'



Mevrouw Spaan (66 jaar)

'Het is een tijd helemaal niet goed met me gegaan. Ik ben erg depressief geweest en ik ondernam niks meer. Toen ik weer opknapte, was ik bang dat niemand me wilde hebben als vrijwilliger. Marjan van WonenPlus is mijn helpende hand geweest. Ze heeft mij gemotiveerd om stappen te ondernemen en ze heeft me over de drempel geholpen. Ik doe nu vrijwilligerswerk in het verzorgingshuis. De mensen daar zijn blij als ze me zien en ik ben blij dat ik daar ben. Nu ben ik weer onder de mensen en voel ik me een stuk beter.'



Mevrouw Versluis (67 jaar)

'Ik viel in een groot gat toen ik gestopt was met werken. Mijn dagen duurden ontzettend lang, ik had niet veel om handen en eerlijk gezegd vond ik er niet veel aan. Op een gegeven moment wilde ik wel actiever worden, maar ik wist niet hoe ik dat aan moest pakken. Herman-Jan (vrijwilliger) is bij me thuis gekomen en ik heb veel aan hem gehad. Door zijn steun heb ik een baantje als vrijwilligster gekregen. Ik help nu bij de spelletjes voor negentigplussers en vind dat heel leuk om te doen. Zo is het voor mij precies mooi genoeg.'



IK WILDE MEER INVULLING GEVEN AAN MIJN DAGEN

Meneer Duin is 71 jaar en heeft meegedaan met Samenkracht. 'Ik wilde kijken wat voor vrijwilligerswerk ik zou kunnen doen. Marieke van Samenkracht heeft me daarbij geholpen.'

'Ik wil niet de hele dag nutteloos thuis zitten. In het seniorencomplex waar ik woon, zie ik best veel mensen die helemaal niks doen. Het enige verzetje dat ze lijken te hebben is naar de brievenbus lopen en weer terug naar hun appartement en dat is het. Dat wil ik niet. Ik ben al een tijdje alleenstaand en dan is je leven heel anders. Ik had een vriendin. We waren altijd samen onderweg, in de weekends en in de vakanties. Maar zij is zeven jaar terug overleden. Ik woon hier prima, maar met het dorp heb ik verder niks. Na mijn pensionering had ik ook veel meer tijd natuurlijk, ik zat te veel thuis. Dat was er langzamerhand ingeslopen door alle veranderingen in mijn leven de laatste jaren. Ik moest de balans weer zien te vinden.'

Deelname aan Samenkracht

'Marieke van WonenPlus heeft gesprekken met mij gehad en me gevraagd wat ik kon en wat ik leuk vond. Zij heeft me goed uitgelegd wat er allemaal mogelijk was en via haar ben ik in het activiteitscentrum van het dorp terechtgekomen en later ben ik ook bij De Waerden beland. Daar begeleid ik twee middagen in de week verstandelijk gehandicapten, meestal doe ik houtbewerking met hen. We maken eenvoudige dingetjes maar het is leuk om te doen. In het activiteiten-centrum ben ik een soort huismeester. Ik open 's ochtends het centrum, dan maak ik koffie voor de medewerkers en zet de tafels en stoelen klaar voor de activiteiten van die dag. Daar ben ik ongeveer twee uur per ochtend mee bezig. Dit soort werk is totaal anders dan wat ik altijd gedaan heb. Ik heb mijn leven lang in de techniek gezeten. Het was een mannenwereld, terwijl ik nu veel meer tussen de vrouwen zit. Dat was in het begin wel even wennen. Met Marieke sprak ik daarover, zij stimuleerde me vanaf de zijlijn. Ze vroeg of het beviel, hoe het ging en of ik ergens problemen mee had.'

Iets betekenen

'Dit vrijwilligerswerk is me op het lijf geschreven, ik kan hier gewoon mijn gang gaan. Nu heb ik, samen met het werk voor De Waerden, elke dag wat te doen en dat wilde ik graag. Ik ben actief en onder de mensen. Ik kan iets betekenen. Ik hoop dit nog een hele tijd te kunnen doen.'

'Ik wil niet de hele dag nutteloos thuis zitten.'

'Ik moest de balans weer zien te vinden.'

'Dit vrijwilligerswerk is me op het lijf geschreven.'

COLOFON

Als ik maar niet alleen zit

Verhalen van ouderen van Bloemendaal tot Den Helder.

Auteur: Tanja Schermerhorn (Schrijverij-schermerhorn.nl)

Vormgeving: Marianne Braak

Fotografie: Kijklens.nl

Meer informatie over het project Samenkracht is te vinden op de websites van de betrokken partijen.



WonenPlus Welzijn
www.wonenpluswelzijn.nl



Welzijn Bloemendaal
www.welzijnbloemendaal.nl



WonenPlus Alkmaar
www.wonenplus-alkmaar.nl



MEE & de Wering
www.meewering.nl



Welzijn Bergen
www.welzijnbergen.nl



RSWP
www.rswp.eu



Welzijn Stedebroec
www.welzijnstedebroec.nl



Welzijn Heiloo
www.welzijnheiloo.nl

Dit project is mogelijk gemaakt door subsidie van ZonMw.



© 2018 WonenPlus Noord-Holland

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden zonder toestemming van de uitgever: WonenPlus Noord-Holland.

In zes persoonlijke portretten vertellen ouderen over hun moeite en worstelingen bij het ouder worden.

Ze vertellen over gemis, verlies en het omgaan met een nieuwe situatie. Uit hun verhalen spreken veerkracht en doorzettingsvermogen.

De portretten laten zien dat je bij het ouder worden af en toe een steuntje in de rug kunt gebruiken en dat deze ondersteuning veel kan betekenen. Elk portret belicht een ander facet dat voor kan komen bij het ouder worden.

De geportretteerden namen deel aan het project Samenkracht dat in 2016 en 2017 is uitgevoerd door acht WonenPlus-organisaties in Noord-Holland.

