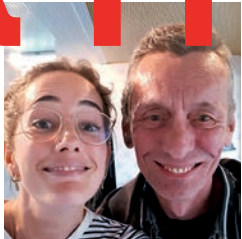




# DE VERHALEN



 Voorschoten  
voor elkaar



Jij geeft je eigen leven vorm. Het liefst op eigen kracht en met steun van naasten om je heen. Soms heb je iets of iemand anders nodig. Onze sociaal werkers helpen je dan op weg.

Met praktische informatie en ondersteuning, een luisterend oor of door je in contact te brengen met anderen. Neem contact met ons op en stel je vraag. We helpen je graag verder.



## Heb je vragen of zorgen?

Neem dan contact met ons op.

Wij zijn bereikbaar van  
maandag t/m vrijdag  
van 09.00-17.00 uur via  
telefoonnummer (071) 561 90 01.

Je kunt ons ook mailen via  
[info@voorschotenvoorelkaar.nl](mailto:info@voorschotenvoorelkaar.nl).

Of kom langs op ons hoofdkantoor aan  
de Zwaluwweg 4,  
2251 MV Voorschoten

## Inhoud

- 4 'Voordat een vraag een probleem wordt'  
Sociaal werker Susanne helpt Voorschotenaren de goede richting op
- 6 'Ik heb weer zicht op een gelukkige toekomst'  
John was negen maanden dakloos
- 8 'De tablet heeft mijn wereld groter gemaakt'  
Mevrouw Van Lien-Buis deed mee aan de tablettactie
- 10 'Voor iedereen is wel een passende functie te vinden'  
In gesprek met vrijwilliger Daniëlle
- 12 'We hadden gegeten en toen zei mijn moeder: We moeten iets vertellen'  
Hulp na scheiding
- 14 'Ik verstopte me achter de dozen'  
Ellen werd geholpen door sociaal werker Sanne
- 16 'Mijn leven draaide alleen om de verzorging van mijn man'  
Mevrouw Jansen over leven na de mantelzorg
- 18 'Na een gesprek heb ik altijd een voldaan gevoel'  
Vrijwilliger Loes van de welzijnsvisites
- 20 'Als mijn moeder terugkwam van een activiteit, straalde ze'  
Mantelzorger Elaine over de Odensehuiskamer
- 22 'Je diepste geheimen delen bij de meidenavond'  
Tienermeiden Larisa en Chimène kunnen er zichzelf zijn
- 25 'Ik voelde me compleet verzorgd'  
Dorien bezocht de bijeenkomst voor zorgouders
- 28 'Door de fijne sfeer hier groei je gewoon'  
Schildermiddagen voor mensen met (beginnend) geheugenverlies
- 30 'De sociale druk die hij voelde, moet enorm zijn geweest'  
Het 'Anton Ontmoetingsuur'
- 32 'Hier voelt men zich weer comfortabel onder gelijkgestemden'  
Joke en Angèle zijn vrijwilligers bij de Odensehuiskamer en het Alzheimer Café
- 34 'Een menselijke stem doet wonderen'  
Over 'n rustende Erfgooier in Voorschoten tijdens corona
- 36 Algemene informatie
- 37 Infographics Sociaal werkt
- 39 Colofon

## Voorwoord

Iedereen heeft in zijn of haar dagelijks leven wel eens een vraag. Bijvoorbeeld: hoe je een kind het beste kunt vertellen dat je gaat scheiden. Of waar je in het weekend samen met leeftijdsgenoten iets ontspannends kunt gaan doen, hoe vrijwilligerswerk je voldoening kan geven of lotgenotencontact je verder kan helpen.

Inwoners van Voorschoten kunnen met al dit soort vragen bij welzijnsorganisatie Voorschoten Voor Elkaar terecht. Onze sociaal werkers, jongerenwerkers en jeugd- en gezinswerkers pakken al die vragen op. Waar mogelijk doen ze dat samen met vrijwilligers. Het allerbelangrijkste wat zij doen is luisteren naar mensen. Wat is zijn/haar vraag, zijn iemands vaardigheden, wat gaat er goed en waarbij kan iemand nog wel wat hulp gebruiken? We werken vanuit ons hart, gebruiken ons gezond verstand, zijn creatief en hebben geen dichtgetimmerde protocollen. Wij heten iedereen welkom, we zijn doeners en ondersteunen waar nodig.

Dit alles maakt dat wij ontzettend veel verschillende dingen doen en elke ondersteuning er net weer anders uitziet.

De gemeente Voorschoten is onze belangrijkste financier. De gemeente wil natuurlijk graag weten wat wij doen met de subsidie en wat het effect is van ons handelen voor de inwoners. Hierover 'vertellen' we ieder kwartaal met cijfers, zoals: hoeveel mensen hebben ons gebeld? We duiden deze cijfers aan de hand van de maatschappelijke effecten die we ermee willen – en moeten – bereiken. Bijvoorbeeld dat inwoners zelfredzaam zijn. Wat onze inzet precies bijdraagt aan de kwaliteit van (samen)leven van inwoners, is niet een-op-een te vangen in KPI's of in maatschappelijke effecten. Laat staan dat we keihard de preventieve werking van onze inzet kunnen 'bewijzen'.

We weten echter wel degelijk dat we een verschil maken in de levens van mensen. Dat zien en horen we

iedere dag. Inwoners en vrijwilligers kunnen op een prachtige, open, ontroerende manier vertellen hoe dat eruitziet. Hoe hun leven veranderd of verbeterd is doordat zij ondersteuning hebben gekregen van een van onze medewerkers. Deze verhalen delen we graag met u en we hebben een aantal daarvan gebundeld in dit voorliggende boekje.

Elk verhaal is uniek. En ieder verhaal geeft aan dat het goed en moedig is om een (hulp)vraag te stellen. Ik ben ontzettend trots op de wijze waarop alle vrijwilligers en medewerkers van Voorschoten Voor Elkaar bijdragen aan het welzijn van de inwoners van Voorschoten. Veel leesplezier.

**Yvonne van Balen**  
*Directeur-  
bestuurder*



Sociaal werker Susanne helpt Voorschotenaren de goede richting op

# 'Voordat een vraag een probleem wordt'

Wie een vraag heeft over bijvoorbeeld huisvesting, financiën of het invullen van formulieren, kan bij Voorschoten Voor Elkaar terecht. Dat kan door binnen te lopen, maar ook telefonisch. Sociaal werker Susanne vertelt over de verschillende soorten vragen die ze krijgt en hoe ze probeert iedereen zo goed mogelijk verder te helpen.

**W**ie belt naar Voorschoten Voor Elkaar met een prangende hulpvraag, krijgt zeer waarschijnlijk sociaal werker Susanne aan de lijn. Drie dagen per week is zij de hele dag beschikbaar.

De meeste vragen die binnenkomen, gaan over huisvesting, vertelt ze. „Mensen die in scheiding liggen, melden zich regelmatig bij ons. Ze wonen nu tijdelijk bij familie of vrienden en vragen zich af hoe ze zo snel mogelijk aan een eigen woning kunnen komen. Ik stel een aantal vragen, bijvoorbeeld of ze ingeschreven staan bij een woningcorporatie, en voorzie hen van meer informatie, bijvoorbeeld met een digitale folder of websites.”

Ook voert Susanne vaak telefonische gesprekken met ouders die zijn doorverwezen door de school of de huisarts. „Zij hebben vaak vragen over hulp bij de opvoeding. Ik kan niet iedereen meteen helpen. Daarom schrijf ik de casus uit en die meld ik aan in het systeem, zodat

deze mensen op de aanmeldlijst komen te staan. Wanneer het gaat om een complexer vraagstuk, overleg ik met de andere sociaal werkers in ons team: hoe zullen we dit aanpakken?”

## Hulp bij eenzaamheid

Daarnaast melden ouderen zich regelmatig, bijvoorbeeld met een vraag over hulp in de huishouding, thuiszorg of een taxi die hen naar de supermarkt kan brengen. „Ook mantelzorgers komen regelmatig bij ons. Ik benadruk dan dat zij het allemaal niet alleen hoeven te doen en wijs ze op de aanvullende hulp die we bieden.”

Veel bellers zijn er al enorm bij gebaat dat ze hun verhaal kunnen doen, merkt Susanne. „Het lucht mensen op om te

weten dat ze in beeld zijn. Als we merken dat een oudere eenzaam is, proberen we daar ook zo goed mogelijk bij te helpen. Vrijwilligers kunnen ondersteunen door bijvoorbeeld samen een kopje koffie te drinken, te wandelen of een boodschappje te doen. Maar ook jongere mensen kunnen baat hebben bij een zogenoemd 'maatje', bijvoorbeeld wanneer ze alleen wonen.”

## Altijd binnenlopen

Niet alles kan makkelijk telefonisch worden opgelost, zoals wanneer er formulieren moeten worden ingevuld of wanneer iemand behoefte heeft aan een fysiek gesprek. Daarom mogen mensen ook altijd binnenlopen bij Voorschoten Voor Elkaar. „De aanloop wisselt sterk. Soms is het rustig, soms krijgen we tien telefoontjes per dag. Voorlopig hoeven mensen gelukkig nog niet in de rij te staan.”

Susanne merkt dat de verhoogde energieprijzen ervoor zorgen dat mensen sneller aankloppen met financiële zorgen.



*Ik ben blij dat ik mensen een stapje in de goede richting kan laten zetten*

Sociaal werker Susanne beantwoordt drie dagen per week vragen van Voorschotenaren.



Ook daarvoor kunnen ze bij Voorschoten Voor Elkaar terecht. „We wijzen mensen op de regelingen waarvan ze gebruik kunnen maken en helpen bij het invullen van de bijbehorende formulieren. Voordat een vraag een probleem wordt, kun je hier al terecht, hoorde ik laatst iemand zeggen die door ons geholpen was. Dat vatte onze dienstverlening voor mij mooi samen.”

### Ontroerd door openheid

Susanne is het gelukkigst in haar werk wanneer ze mensen goed op weg kan helpen. „Laatst sprak ik iemand in een beginnend stadium van Alzheimer die laagdrempelige steun zocht, voordat er medische hulp aan te pas moest komen. De activiteiten die wij organiseren, zijn daarvoor heel geschikt. Ik was blij dat ik voor deze man een stappenplan kon maken, met informatie over waar hij terecht-

kon wanneer hij behoefte had aan meer ondersteuning.”

Soms kan Susanne ontroerd raken door de gesprekken die ze tijdens haar werk voert. „Onlangs belde iemand die in scheiding lag. Ze was zo open over haar situatie. Door zulke verhalen kan ik echt gegrepen worden. Toch wordt het me nooit teveel: ik ben alleen maar blij dat ik mensen een stapje in de goede richting kan laten zetten.”

### Trots op Voorschoten

Susanne kan hoogstens gefrustreerd raken wanneer ze mensen niet verder kan helpen. „Soms is de problematiek te heftig en moeten we zorgprofessionals inschakelen. Ook komt het voor dat mensen langer moeten wachten dan we zouden willen. Dat kan me weleens een machteloos gevoel geven. Daar staat tegenover dat

  
We hebben het in  
Voorschoten  
goed voor elkaar

ons team blijft groeien en dat we daardoor steeds meer mensen zo snel mogelijk kunnen helpen.”

Susanne is trots dat Voorschoten een centraal aanspreekpunt biedt waar bewoners met zoveel verschillende vragen terecht kunnen. „Soms belt een inwoner van een andere gemeente ons op met een vraag. Ik probeer dan zo snel mogelijk te achterhalen of die plek een soortgelijk loket heeft. Dat is lang niet altijd het geval. We hebben het in Voorschoten goed voor elkaar.” ■





John pakt een klein presentje uit dat hij voor zijn afscheid kreeg van een aantal sociaal werkers.

John was negen maanden dakloos

## 'Ik heb weer zicht op een gelukkige toekomst'

Het klinkt zo ver weg, maar het kan iedereen overkomen: voor je het weet sta je op straat. Het overkwam de 54-jarige John, die negen maanden lang samen met zijn twee honden in zijn auto woonde. Gelukkig kreeg hij zijn leven weer op de rit.

**T**ot een jaar geleden was er in het leven van de van oorsprong Limburgse John weinig aan de hand – totdat hij ging samenwonen met zijn vriendin. „Ze bleek borderline te hebben”, vertelt John. „Ik wilde er graag goed mee omgaan, maar

dat lukte steeds minder. Ze schold me uit en sloeg me. Toen ik het niet meer volhield en voorstelde uit elkaar te gaan, ging ze door het lint. Ik moest daar weg.”

Zo kwam John van de ene op de andere dag op straat te staan. Aanvankelijk vond hij onderdak bij zijn zus en haar partner in Voorschoten, maar daar bleek het samenleven in één huis moeilijker dan gedacht. Daardoor kwam hij opnieuw in een benarde situatie terecht. Ook daar kon John dus niet blijven.

Wat volgde, was een periode vol omzwervingen, zonder enige vorm van vastigheid. John sliep samen met zijn twee honden in zijn auto en moest steeds naarstig op zoek naar een plek om te douchen. Hij had geen geld om eten te kopen, maar voor het aanvragen van een uitkering had hij een vast adres nodig. Toen hij met dat probleem aanklopte bij de gemeente, werd hij doorverwezen naar Voorschoten Voor Elkaar.

### Meteen goed

„Het voelde meteen goed”, herinnert John zich. „Ze konden weliswaar geen woonruime voor me regelen, maar ze konden me wel helpen met allerlei andere zaken. Ze boden een luisterend oor en gingen



## Ik ben vastberaden om weer iets van mijn leven te gaan maken

meteen voor me aan de slag: ze meldden me aan bij de voedselbank en plaatsten oproepjes voor een warme maaltijd en een douche. Daar werd enorm hartelijk op gereageerd: ik mocht bij mensen aanschuiven aan tafel of kreeg eten bij mijn auto afgeleverd.”

Daarmee gingen voor John deuren open die eerder voor hem gesloten waren gebleven. „Ik had mezelf ook al geprobeerd aan te melden voor hulp, maar de deur bleef vaak gesloten. Wanneer je geen



Sociaal werker Sanne en John maken nog een selfie voordat ze afscheid nemen.

adres hebt, houdt het op, kreeg ik vaak te horen. Ook mijn verleden helpt niet mee: ik heb een aantal jaar in de gevangenis gezeten en ben veel verhuisd. Wanneer een huisbaas dat ziet, zoekt hij liever een andere huurder.”

Inmiddels heeft John alsnog een huis gevonden – niet in Voorschoten of Leiden, zoals hij wilde, maar in het Limburgse Sittard. Het was de enige plek waar hij een betaalbare woning kon vinden – in Leiden of Voorschoten kwam hij op een lange wachtlijst terecht. „Ik ben natuurlijk ontzettend blij dat ik weer een dak boven mijn hoofd heb”, benadrukt John. „Aan de andere kant woon ik nu ook weer dicht bij mijn ex. Elke keer wanneer ik boodschappen ga doen, ben ik bang haar tegen te komen. Ik heb zo min mogelijk mensen verteld dat ik hier weer woon. In die zin leid ik nog steeds een geïsoleerd leven, net als toen ik in mijn auto woonde. Het zal dus nog wel een tijdje duren voordat ik mijn leven weer helemaal op de rit heb.”

### Optimistisch

Ondanks zijn verhuizing naar Limburg zijn sociaal werkers van Voorschoten Voor Elkaar hem blijven ondersteunen. „Dankzij hun optimistische houding ben ik zelf ook

positief gebleven. Ik had gehoopt dat ik in de buurt kon blijven wonen, om af en toe te laten zien dat het weer goed met me gaat. Van anderen hoorde ik niet altijd positieve verhalen over maatschappelijke instanties, maar Voorschoten Voor Elkaar heeft dubbel en dwars het tegendeel bewezen. De energie waarmee deze organisatie aan de slag is gegaan om mijn leven weer op de rit te krijgen, is ongekend. Ik heb nu weer zicht op een gelukkige toekomst. Tegen iedereen die hulp nodig heeft, zou ik willen zeggen: blijf niet zelf ploeteren, maar meld je. Alleen dan kom je verder – net als ik.”



Blijf niet zelf ploeteren,  
maar meld je

Dit jaar wordt John 54. Hij is vastbesloten zijn leven vanaf nu anders te gaan aanpakken. „Ik weet niet waarom dit me allemaal overkomen is, maar ergens geloof ik dat het een reden heeft. Wat mij gebeurt is, kan iedereen gebeuren. Ik ben vastberaden om weer iets van mijn leven te gaan maken – met hulp van mijn omgeving.” ■

Mevrouw Van Lien-Buis deed mee aan de tabletactie

## 'De tablet heeft mijn wereld groter gemaakt'

Bij het project 'Sluit ouderen niet uit, maar aan' kunnen geïnteresseerden een leentablet krijgen én begeleiding thuis door een vrijwilliger uit Voorschoten. De vrijwilliger legt de werking van de tablet rustig thuis uit zodat er samen gewerkt kan worden aan de digitale vaardigheden van de deelnemer. Eén van deze deelnemers was mevrouw Van Lien-Buis. Ze vertelt over haar leven en natuurlijk over de tabletactie.



De tablet betekent veel voor mevrouw Van Lien-Buis. Ze heeft hierdoor veel contact met haar familie.

Mevrouw Van Lien-Buis is 93 jaar en komt oorspronkelijk uit Den Haag. Ze was de oudste van zes kinderen. „Toen ik mijn man leerde kennen, zijn we in Voorschoten gaan wonen. Ik heb één dochter, die woont ook in Voorschoten. Vroeger mocht je als vrouw niet meer werken als je trouwde, dus werd ik huisvrouw. Daarbij hadden mijn schoonouders zorg nodig, dus namen we ze in huis. Dat was destijds een heel normale zaak. Het was een druk leven; een klein kind opvoeden én een slechthorende en slechtziende schoonmoeder in huis”, vertelt mevrouw Van Lien-Buis.

Haar echtgenoot heeft zijn hele leven als tekenaar bij de afdeling reclame van de KLM gewerkt. „Dat zal nu de afdeling Public Relations zijn”, aldus mevrouw Van Lien-Buis. „Ooit mochten wij voor een personeelsfeest naar Australië vliegen. Nou, dat lieten we ons geen twee keer zeggen. In die tijd was het een hele onderneming om naar Australië te vliegen, maar er woonden een schoonzus en zwager, dus de beslissing was snel genomen. Natuurlijk gingen we. Het werd een reis om nooit te vergeten; één van mijn mooiste herinneringen”, vertelt ze.





## Mijn broer stuurt me regelmatig leuke filmpjes en foto's

### Tabletactie via dochter

Mevrouw Van Lien-Buis kwam met de tabletactie in aanraking door haar dochter. Die had in de krant de aankondiging van de actie gelezen.

Mevrouw Van Lien-Buis: „Ik had nog nooit iets gedaan op digitaal gebied maar hier was ik wel nieuwsgierig naar. Het contact met Voorschoten Voor Elkaar werd gelegd en er kwam een vrijwilliger om de tablet uit te leggen. Heel spannend vond ik dat, maar ook interessant. Ik moest wel even doorzetten met zo'n nieuw apparaat, maar gelukkig was mijn dochter er ook om vragen te beantwoorden.”

De tablet betekent veel voor haar. Ze heeft hierdoor veel contact met haar familie. „Inmiddels zijn van het gezin waar ik uitkom de jongsten overleden. Alleen een broer en twee zussen leven nog. Met mijn broer in Rotterdam en zus in Den Haag

heb ik dankzij de tablet veel contact. We whatsappen samen iedere dag en mijn broer stuurt regelmatig leuke filmpjes en foto's. In die zin heeft de tablet in mijn leven een groot verschil gemaakt. Bij elkaar op bezoek gaan wordt op deze leeftijd toch minder en ook corona heeft er flink ingehakt. Maar ook met mijn dochter wissel ik nu dagelijks berichten en foto's uit, gewoon omdat we dat leuk vinden. Voorheen ging ik nog wel eens naar de koffieochtenden en de Open Eettafel van Voorschoten Voor Elkaar. Maar dat heb ik de afgelopen twee jaar helaas niet meer kunnen doen. Op dit moment ben ik weer een beetje bang voor wat komen gaat en wil ik geen risico lopen om corona te krijgen. Nu ik dus hierdoor weer veel meer thuis ben, merk ik dat de tablet mijn wereld groter heeft gemaakt”, vertelt mevrouw Van Lien-Buis.

### De moed erin houden

Gelukkig verveelt mevrouw Van Lien-Buis zich niet snel. In de ochtend doet ze iedere dag gymoefeningen op de grond en ze houdt van lezen, puzzels oplossen en af en toe speelt ze een potje rummikub met een paar burens uit de flat.



Verschillende Voorschotense ouderen hebben inmiddels gebruik gemaakt van de tabletactie.

„Ik zie wel eens op tegen de aftakeling, op mijn leeftijd zijn er veel mensen die je ontvallen en dat valt niet mee. Maar ik zeg altijd: we houden de moed erin en we gaan gewoon door met iedere ochtend koffiedrinken, want dat is iets wat ik me niet laat ontnemen”, sluit mevrouw Van Lien-Buis optimistisch af. ■



Ik had nog nooit iets gedaan op digitaal gebied

In gesprek met vrijwilliger Daniëlle

# 'Voor iedereen is wel een passende functie te vinden'

Vrijwilliger Daniëlle is 65, maar ze is er nog lang niet klaar voor om achter de geraniums te gaan zitten. Elke donderdagmorgen is ze te vinden op het kantoor van Voorschoten Voor Elkaar, waar ze intakegesprekken voert met mensen die ook iets voor de organisatie willen betekenen. Vol enthousiasme vertelt ze over haar vrijwilligerswerk en wat zij daarmee voor Voorschoten kan betekenen.


**D**aniëlle werkte twintig jaar lang bij de Leidse hogeschool als ambtelijk secretaris van een examencommissie, maar toen er vier jaar geleden opnieuw gereorganiseerd moest worden, besloot ze dat het goed was. „Ik ben toen gevraagd met pensioen gegaan”, vertelt ze. „Maar dat betekende niet dat ik zou gaan stilzitten. Ik doe al mijn hele leven vrijwilligerswerk. Toen ik 42 jaar geleden in het huwelijksbootje stapte, ben ik toegetreden tot het kerkbestuur. Vervolgens ben ik schuldhulpmaatje geworden, hier in Voorschoten. Dat vond ik fantastisch werk: ik vond het heel bijzonder om mensen op deze manier vooruit te helpen.”

Een paar jaar geleden kwam Daniëlle terecht bij Voorschoten Voor Elkaar. „Ik ben nu onderdeel van het platform waarmee we burgers die zich bij ons melden om vrijwilligerswerk te doen matchen aan een geschikte klus”, legt ze uit. „Daarvoor

doe ik veel intakegesprekken, waarin ik erachter probeer te komen wat iemand wil en kan. Mijn ervaring in vorige functies helpt me daar goed bij: ik heb behoorlijk wat mensenkennis opgebouwd.”

## Iedereen anders

Iedere vrijwilliger wil iets anders, weet Daniëlle. „Sommigen willen lekker kletsen met ouderen. Zelf wil ik bijvoorbeeld liever organiseren. Voor iedereen is bij ons wel iets te vinden. Tijdens de intakegesprekken probeer ik er ook achter te komen hoeveel we van mensen kunnen vragen: hoeveel

*Ik zit gerust een half uur à drie kwartier met mensen te kletsen*

tijd en energie hebben ze? Daar neem ik goed de tijd voor: ik zit gerust een halfuur à drie kwartier met mensen te kletsen.”

Daniëlle houdt goed rekening met alle wensen. „Het zijn vooral ouderen die zich bij ons melden. Soms hebben die mensen in hun directe omgeving met dementie of een andere ziekte. Daar willen ze in het vrijwilligerswerk liever niet nog eens mee geconfronteerd worden.”

Natuurlijk weet Daniëlle ook waar de vraag ligt. „Wanneer ik iemand voor me heb, probeer ik te achterhalen of iemand geschikt zou zijn voor zo'n openstaande functie. Maar vaak genoeg moet ik toekomstige vrijwilligers ook afremmen. Die willen meteen met drie functies tegelijk beginnen. Start eerst met eentje, adviseer ik dan. We kunnen altijd nog opbouwen.”

## Ontlasten

Daniëlle zit elke donderdagochtend in het Vliethuis, waar ze deze gesprekken voert. „Echt een warm bad”, vindt ze. „Ik krijg zo goed mee wat Voorschoten Voor Elkaar allemaal doet. Op donderdag wordt bijvoorbeeld muziek gemaakt met bezoekers van de OdenseHuiskamer. (Onze ontmoetingsplek voor mensen met beginnende geheugenproblemen en hun

naasten, red.) Omdat ik hier op kantoor zit, krijg ik ook veel mee van de andere activiteiten die worden georganiseerd. Ik heb veel bewondering voor het enthousiasme waarmee Voorschoten Voor Elkaar al die zaken oppakt.”

Daniëlle ziet hoe druk de collega's van Voorschoten Voor Elkaar het hebben. Daarom is ze extra blij dat ze hen kan ontlasten. „Ik hoor zoveel verschillende activiteiten voorbijkomen. Bij mijn vorige werk, als schuldhulpverlener, voerde ik vooral een-op-eengesprekken, bij de mensen thuis. Hier bruist het altijd: men verzint telkens weer iets nieuws. Ik had van tevoren niet bedacht dat er zoveel regelwerk bij zou komen kijken. Dat ze dat hier allemaal volhouden, komt echt door de passie die men voor het werk voelt.”

Toen ze zich meldde als vrijwilliger, kreeg Daniëlle het advies om zelf ook vooral vrijwilligerswerk te doen waar ze blij van werd. „Een uitstekende tip: als je al zoveel verschillende functies hebt gehad, is het belangrijk dat je gemotiveerd blijft. Alleen dan houd je het vol en houd je er plezier in.”

Daniëlle zit in principe tot half twee op kantoor, maar soms is het zo vier uur. „Ik dacht dat het leven rustiger zou worden

als ik stopte met werken, maar het tegenovergestelde blijkt waar”, zegt ze lachend.

Ook past Daniëlle vaak op op haar kleinkinderen. „Naarmate ik ouder word, lijkt het leven alleen maar drukker te worden. Dat komt natuurlijk ook door mijn persoonlijkheid: ik ben niet het type om de hele dag thuis met een boek op de bank te zitten. Ik steek liever mijn handen uit de mouwen.” ■

Ik ben niet het type om de hele dag thuis met een boek op de bank te zitten

Daniëlle aan haar bureau in buurthuis Vliethuis.



## Hulp na scheiding

# 'We hadden gegeten en toen zei mijn moeder: We moeten iets vertellen'

Voor de 10-jarige Job was het niet leuk om te horen dat zijn ouders gingen scheiden. Gelukkig kreeg hij tips van Linda van Voorschoten Voor Elkaar. Ook Lidia, moeder van Bente en Fien, vertelt hoe zij met de scheiding is omgegaan en hoe Voorschoten Voor Elkaar haar in deze periode heeft kunnen helpen.

### Moeilijk gesprek

Lidia is moeder van Bente en Fien en zij en haar man besloten een jaar geleden uit elkaar te gaan. We vragen aan Lidia hoe ze tot deze beslissing waren gekomen. „Dat heeft best wel een tijd geduurd. We hebben eerst met relatietherapie geprobeerd ons huwelijk in stand te houden, maar dat mocht helaas niet baten.

Het lastigste moment was om het aan de kinderen te vertellen.” Lidia zegt hierover: „Dit was het moeilijkste gesprek dat ik ooit in mijn leven heb gevoerd. Ik zag er heel erg tegenop. Ik heb wel direct benoemd dat wij gingen scheiden. Het was een heel emotioneel gesprek waarbij iedereen moest huilen.” Lidia vertelt dat ze het samen met de vader aan alle kinderen tegelijk hebben verteld. Vervolgens zijn ze individueel met de kinderen in gesprek gegaan en hebben ze samen boekjes gelezen over scheiden.

**J**ob was 10 toen zijn ouders gingen scheiden. Hij weet het moment waarop ze het aan hem vertelden nog precies. „We hadden met z'n allen gegeten en toen zei mijn moeder: We moeten iets vertellen. Papa en ik gaan scheiden.” Job vertelt dat hij meteen erg verdrietig werd, maar dat hij ook heel veel vragen had. Waar ga ik straks wonen? Kan ik wel op dezelfde school bij mijn vriendjes blijven? En hoe ga ik dit aan mijn vriendjes en de juf vertellen? „Maar”, zo vertelt Job, „Ik was ergens ook wel opgelucht dat de ruzies nu zouden stoppen.”

### Veel tips

Het lastigste aan de scheiding vond Job dat hij niet wist wat er zou gaan gebeuren. En het idee dat ze nooit meer iets samen als één gezin zouden gaan doen, maakte hem heel verdrietig. Job geeft ook

aan dat hij dacht dat hij misschien iets niet goed had gedaan.

Op de vraag wat Linda van Voorschoten Voor Elkaar heeft gedaan voor Job, geeft hij aan dat zij hem duidelijk heeft kunnen maken dat de scheiding niet zijn schuld was. „En ze heeft veel tips gegeven. Bijvoorbeeld hoe ik makkelijker van papa naar mama kon gaan met mijn spullen.”

Job heeft nog wel tips voor andere kinderen. Hij zegt: „Het is fijn om met anderen over de scheiding te praten. Dat kan op school, met vrienden of met familie. Ik heb ook veel gekeken op de website van Villa Penedo.”



*Het was een heel emotioneel gesprek waarbij iedereen moest huilen*



## Schuldgevoel

Het allermoeilijkste aan de scheiding vond Lidia het schuldgevoel naar de kinderen toe: „Jij bent degene die de beslissing neemt voor hen.” Vanaf het moment dat Lidia en haar ex-man wisten dat ze gingen scheiden hebben ze hulp gezocht. Bij Voorschoten Voor Elkaar konden ze direct begeleiding krijgen. „Mijn ex-man en ik kregen beiden een sociaal werker, die bij mij ook is mee geweest naar het spreekuur van het Kenniscentrum Kind en Scheiding. Het was heel fijn dat er direct begeleiding was en dat er mogelijkheden waren voor de kinderen. Ik ben geholpen bij praktische zaken, maar ook bij mijn eigen emotionele proces.”

## Hulpvraag

Linda werkt bij Voorschoten Voor Elkaar als sociaal werker en heeft al veel gezinnen begeleid bij een echtscheiding. „Wij krijgen zeer uiteenlopende vragen, van mensen die nog in het voorstadium van echtscheiding zitten tot mensen die in een vechtscheiding beland zijn. De hulpvraag bepaalt welke ondersteuning wij ouders en kinderen bieden. Wij proberen altijd



Ouders en kinderen kunnen voor verschillende vormen van hulp en ondersteuning bij een scheiding terecht bij Voorschoten Voor Elkaar.

*Wij proberen altijd  
kind(eren) en  
beide ouders te spreken*

beide ouders en kind(eren) te spreken.” Ouders en kinderen kunnen voor allerlei verschillende vormen van hulp en ondersteuning terecht bij Voorschoten Voor Elkaar. Linda ondersteunt ouders bij praktische zaken en werkt daarin nauw samen met het Kenniscentrum Kind en Echtscheiding, waar ouders mediation

en juridisch advies kunnen krijgen. Ook kunnen ouders ondersteuning krijgen bij het opstellen van een omgangsregeling. Uiteraard krijgen ouders gedurende het traject emotionele ondersteuning en wordt er daarnaast gekeken naar het kind en welke begeleiding voor het kind het meest passend is.

Wat mijn werk als sociaal werker zo leuk maakt? Linda: „Het zijn natuurlijk pittige trajecten, maar ik haal veel voldoening uit het feit dat ik ouders en kinderen handvaten kan geven, zodat ze daarna zelf weer verder kunnen.” ■



Ellen werd geholpen door sociaal werker Sanne

## 'Ik verstopte me achter de dozen'

Van generatie op generatie sloop het ongeluk in het leven van de 76-jarige Ellen. Een paar jaar geleden brak ze. Gelukkig werd ze opgevangen door een sociaal werker van Voorschoten Voor Elkaar. Eens in de paar weken komt Sanne langs en biedt zij Ellen een luisterend oor.

**E**en paar jaar geleden zat de Voorschotense Ellen „in een enorme dip“. Aan die dip lagen jaren van ongeluk ten grondslag, vertelt ze. „Ik ben heel onzeker. Ik heb een enorm vervelende jeugd gehad:

Ellen hoopt dat mensen die hulp nodig hebben, Voorschoten Voor Elkaar weten te vinden.

mijn vader en moeder kleineerden me al toen ik heel jong was.”

Des te vastberadener was Ellen om haar eigen kinderen een goede jeugd te geven. „Ik deed alles met ze: we gingen samen naar concerten en hadden de leukste vakanties.“ Toch ging niet alles goed in het gezin: de vader des huizes ontspoorde. „Op een avond ging het mis: mijn man begon mijn oudste dochter uit te schelden, dreigde haar iets aan te doen. Mij sloeg hij al langer. Hoe graag ik ook wilde, ik kon niet bij hem weg: ik kon financieel niet op eigen benen staan. Zonder dat geld kon ik mijn kinderen niet het bestaan geven dat ik ze zo gunde.”

### Knop om

Na tien jaar, toen haar dochters al in de puberteit zaten, vond ze eindelijk de kracht om bij hem weg te gaan. Ze bouwde een goede band met haar twee kinderen op. Ze paste wekelijks op haar kleinkinderen en bezocht hun gezinnen regelmatig. Maar toen ging, een paar jaar na elkaar, bij beide dochters een knop om. „Plotseling besloten ze met me te breken“, vertelt Ellen. „Ze vinden dat ik het in het verleden niet goed heb aangepakt. Ik ben gebroken: ik blijf natuurlijk onvoorwaar-



Gelukkig heb ik inmiddels mensen om me heen verzameld die me ook helpen

delijk van ze houden. Gelukkig komt een van mijn kleindochters nog steeds langs.

Van een afstandje kijk ik hoe het met die twee gezinnen gaat. Ik blijf nog steeds trots op ze."

Een paar jaar geleden kon Ellen er nog niet zo optimistisch over denken. „Wat heb ik verkeerd gedaan, kon ik alleen maar denken. Ik was zo verdrietig, ik kon alleen maar huilen. Het zijn twee volwassen vrouwen, die hopelijk eens beseffen dat ik in mijn huwelijk alleen maar mijn best voor hen heb gedaan."

### Opgestapelde dozen

In die periode begon Ellen zichzelf te verwaarlozen. „Mijn huis was één grote rotzooi. Ik verzamelde de vreemdste dingen: er stonden rijen stoelen in de gang, ik had manden gevuld met lege smeerkaaskuipjes, overal lagen stapels truien. Ik kroop op de bank, in de boeken van Stephen King, terwijl de rotzooi zich om me heen opstapelde. Ik zag de dozen niet eens.

‘Jij verstopt je achter kunstbloemen en dozen’, zei een kennis tegen mij. Ik begrijp nog steeds niet zo goed hoe ik zo geworden ben: vroeger moest ik om zeven uur ‘s ochtends klaar zijn met het huishouden. Ook dat was misschien wat neurotisch, als ik er nu aan terugdenk."

Ellen kwam in die tijd ook niet meer buiten. „Ik heb last van duizeligheidsaanvallen. Van de dokter mocht ik niet meer fietsen: soms werd ik plotseling wakker met mijn hoofd op de straatstenen. Het zou me nog eens fataal kunnen worden, zei hij."

Op het dieptepunt kwam Ellen gelukkig in aanraking met Voorschoten Voor Elkaar. „Ik weet niet meer wie me erop wees; misschien was het iemand hier uit het seniorencomplex. Ik weet nog goed dat de sociaal werker Sanne voor het eerst bij me thuis kwam. Ik kon meteen goed met haar praten. Ik heb jaren bij een psycholoog gelopen, maar met Sanne had ik direct een betere klik."

### Uit de put

Sanne geeft haar adviezen en zorgt voor kalmte. „Als ik met haar praat, word ik rustig vanbinnen. Dat komt door haar kalme uitstraling. Natuurlijk lachen we ook met elkaar. Elke keer als ze komt, kijk ik daar verlangend naar uit."

Sanne bezoekt haar eens in de paar weken. Ze praten over wat speelt. Soms zoekt Sanne administratieve zaken voor haar uit. Nu het beter gaat, bouwen ze de gesprekken langzaam af. „Daar kijk ik niet naar uit. Ik ga haar zo missen. Gelukkig heb ik inmiddels mensen om me heen verzameld die me ook helpen. De buurvrouw praat ook met me en helpt me met opruimen."

Ellen hoopt dat Voorschotenaren die hulp nodig hebben Voorschoten Voor Elkaar weten te vinden. „Er zijn vast ook anderen die in de put zitten. Ik hoop dat zij net zo geholpen kunnen worden als ik geholpen ben."

Wanneer Sanne niet meer langskomt, wil Ellen een keer koffie komen drinken bij Voorschoten Voor Elkaar. „Dat vind ik ook spannend. Ik ben bang dat mensen me vreemd vinden als ik daar kom binnenlopen. Aan de andere kant: misschien kom ik wel bekenden tegen." ■



Als ik met Sanne praat,  
word ik rustig vanbinnen

Over leven na de mantelzorg

# 'Mijn leven draaide alleen om de verzorging van mijn man'

Mevrouw Jansen\* heeft via Voorschoten Voor Elkaar een 'maatje' gekregen. Iedere week komt de van oorsprong Tjechische Denisa een kopje koffie drinken en kletsen ze honderduit. Als mantelzorgster voor haar man had mevrouw Jansen anderhalf jaar elke dag veel mensen over de vloer. Na het overlijden van haar man was haar huis opeens heel erg stil.

**W**e gingen in gesprek met mevrouw Jansen over deze moeilijke periode, maar ook over de hulp die ze via Voorschoten Voor Elkaar kreeg.

Inmiddels woont mevrouw Jansen alweer 26 jaar in Voorschoten. Ze is oorspronkelijk een Leidse en heeft met haar

man altijd in deze regio gewoond. Ze hadden ook een huisje in Duitsland waar ze de helft van het jaar woonden totdat meneer Jansen ziek werd.

Mevrouw Jansen weet niet meer precies hoe ze met Voorschoten Voor Elkaar in contact is gekomen. „Volgens mij heb

ik ze gebeld toen mijn man steeds zieker werd”, vertelt ze. „Mijn man kreeg drie jaar geleden longkanker. We zijn toen een heel zwaar traject ingegaan van elke dag bestraling en chemo. Zijn bed heeft anderhalf jaar in de woonkamer gestaan. Ik had nog nooit hulp in de huishouding gehad, maar ik kon het toen niet meer aan.” Voorschoten Voor Elkaar heeft haar toen geholpen bij het regelen van huishoudelijke hulp, het aanvragen van een traplift en ze heeft zelfs via Voorschoten Voor Elkaar iemand gevonden voor haar hond. Al twee jaar lang komt er een meisje drie keer per week om de hond uit te laten.

## Een zware tijd

Het was een hele zware tijd voor mevrouw Jansen. Haar leven draaide alleen om de verzorging van haar man. Mevrouw Jansen: „Ik was er echt de hele dag mee bezig. Hij was zo'n actieve man. Ik heb hem nooit horen klagen. Hij is uiteindelijk overleden aan COVID. We waren 61 jaar getrouwd en we waren echt zo'n echt-



Het leven kan zwaar zijn na het overlijden van een partner. Je valt in een groot gat. Voorschoten Voor Elkaar kan in zo'n situatie ondersteuning bieden.

\* Jansen is een fictieve naam



paar dat alles samendeed. Ik heb het er nog steeds moeilijk mee. Gelukkig heb ik hele lieve kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen. Zij doen wat ze kunnen, maar ze wonen ook niet allemaal in de buurt en hebben drukke levens.”

## Maatje

Haar zoon maakte zich zorgen en heeft contact opgenomen met Voorschoten Voor Elkaar. „Diantha (sociaal werker) heeft toen gekeken wat zou kunnen helpen en ze zijn toen op zoek gegaan naar een 'maatje'. Toen mijn man overleed viel ik in zo'n groot gat. Via Voorschoten Voor Elkaar kwam ik in contact met Denisa en dat klikte gelijk.”



*Toen mijn man overleed  
viel ik in zo'n groot gat*

Denisa komt elke zondagmiddag bij mevrouw Jansen. „We kletsen vooral heel veel. Als ze een keer niet kan, komt ze op een andere dag. Denisa is van oorsprong Tjechisch en geeft Nederlandse les aan nieuwkomers in Nederland. Ze weet veel meer van grammatica dan ik, maar zij vindt het weer heel leuk als ik oude Nederlandse gezegdes gebruik. Toen zij naar Nederland kwam kende ze weinig mensen. In die zin kan je zeggen

dat we veel aan elkaar hebben. Ze ziet mij een beetje als haar oma”, vertelt mevrouw Jansen.

Mevrouw Jansen en Denisa ondernemen ook weleens wat samen. Ze koken samen en gaan af en toe samen op pad. „Sinds kort heeft Denisa een auto. Af en toe willen we er samen op uit. Ik wil bijvoorbeeld nieuwe kleren kopen. We hebben al afgesproken dat we binnenkort gaan winkelen. En dankzij Denisa zit ik tegenwoordig op WhatsApp. We appen nu dus ook. Denisa is heel nieuwsgierig naar de Nederlandse cultuur en geschiedenis. Ze wil bijvoorbeeld alles weten over 3 oktober of hoe het was in Nederland tijdens de oorlog. We raken echt nooit uitgepraat.”

## Ondersteuning

Tot slot wil mevrouw Jansen mensen op het hart drukken dat het niet erg is om hulp te zoeken. „Schroom niet om aan de bel te trekken als je hulp nodig hebt. Ik had zo'n fijn leven. Ik kwam helemaal niet met die dingen in aanraking en ik wist ook niet wat er allemaal aan hulp en ondersteuning bestond. Gelukkig wisten ze dat bij Voorschoten Voor Elkaar wel. Via Voorschoten Voor Elkaar heb ik ook een hele fijne huishoudelijke hulp gekregen. En ik kan inmiddels gebruikmaken van de regiotaxi. Voorschoten Voor Elkaar denkt echt met je situatie mee.” ■

## Ondersteuningsmogelijkheden mantelzorg

Zorgen voor een ander kan voldoende geven. Toch kan de zorgtaak zwaar worden. Ook kan het moeilijk te combineren zijn met je werk, gezin en hobby's. Belangrijk is dat je niet alleen goed voor de ander zorgt, maar ook goed voor jezelf.

Voorschoten Voor Elkaar biedt mantelzorgers verschillende ondersteuningsmogelijkheden, onder andere persoonlijke gesprekken met een sociaal werker en ontspannende activiteiten en workshops. Ook is er elk jaar een waarderingmoment tijdens de landelijke Dag van de Mantelzorg.

Een sociaal werker van Voorschoten Voor Elkaar denkt met je mee, kan je adviseren, informeren en ondersteunen op praktisch en emotioneel gebied. Hij of zij kan helpen met zaken overzichtelijk te maken en bekijkt samen met jou welke ondersteuning er mogelijk is. Zo kun je wat ontlast worden. Wil je een afspraak maken om je situatie te bespreken? Neem dan contact met Voorschoten Voor Elkaar op.

Vrijwilliger Loes van de welzijnsvisites

# 'Na een gesprek heb ik altijd een voldaan gevoel'

Al ruim vier jaar is Loes vrijwilliger bij Voorschoten Voor Elkaar voor de 75+ welzijnsvisites. Dit betekent dat Loes inmiddels al meer dan zestig keer op welzijnsvisite is geweest bij een 75-plusser in Voorschoten. Tijd dus voor een nadere kennismaking met deze actieve Voorschotense.

**L**oes is 74 jaar en al jaren weduwe. Ze heeft drie zonen waarvan er één in Emmen woont en één in Voorschoten. Loes: „Zelf woon ik al 52 jaar op een woonboot in Voorschoten. Jarelang heb ik in Voorschoten gewerkt als zwemonderwijzeres. Verder heb ik twee leuke schoondochters en twee kleinkinderen van 18 en 16 jaar. Ook ben ik ooit oppas geweest in een gezin met vier kinderen. Met dit gezin heb ik nog steeds veel contact, ook al wonen de meeste gezinsleden nu in het buitenland. De

band is hecht, het is een soort 'bonus-familie' van me geworden.”

## Cursus

Toen Loes door Voorschoten Voor Elkaar werd gevraagd om vrijwilligerswerk te gaan doen, heeft ze eerst een cursus gevolgd voor huisbezoeken. Hiervoor slaagde ze en daarna is ze de welzijnsvisites gaan doen. Dat is nu ongeveer vier jaar geleden.

Loes: „Naast de welzijnsvisites draai ik bardiensten in het Bondsgebouw (Parochiekern H. Laurentius en de Moeder Gods, red.) en ben ik maatje voor een aantal mensen. Behalve dat kook ik ook nog drie keer in de week voor mijn zoon en zijn gezin. Kortom: ik word vaak een bezige bij genoemd die positief in het leven staat.”

## Brief

Voor de welzijnsvisites krijgt iedere inwoner van Voorschoten van boven de

75 jaar een brief waarin gevraagd wordt of hij of zij het op prijs stelt dat er contact wordt opgenomen. Als het antwoord positief is, gaat vervolgens een vrijwilliger op bezoek om te kijken hoe het gaat en om te bespreken wat de eventuele behoefte is van betreffende mevrouw/meneer.

Loes: „Toen ik net begon met de bezoekjes voerde ik alles keurig volgens het boekje uit. Maar nu, na meer dan 60 bezoeken, laat ik eerst de mensen praten en uitvertellen. Daarna heb ik meestal een goed beeld van iemands situatie. Elk bezoek is weer anders. Mensen zijn vaak nieuwsgierig over wat Voorschoten Voor Elkaar voor ze kan betekenen. Ik merk dat de vragen die mensen hebben vaak over kleine dingen gaan. Mensen zoeken bijvoorbeeld naar een maatje om een boodschap mee te doen of een kopje koffie te drinken. Of iemand die iets in de tuin wil doen. Het valt me op dat de zelfstandigheid van mensen een groot goed





## Je komt bij diverse mensen thuis en dat geeft veel energie

is. Iedereen wil graag z'n beslissingen zelf blijven nemen."

### Verschillende mensen

Het leuke aan dit werk, vindt Loes, is dat ze bij verschillende mensen thuiskomt, dat geeft haar heel veel energie. „Na een gesprek heb ik altijd een voldaan gevoel. Toch heb ik me ook wel eens zorgen gemaakt na een huisbezoek, bijvoorbeeld

over de eenzaamheid van iemand. Dat kan ik dan gelukkig terugkoppelen naar de sociaal werkers van Voorschoten Voor Elkaar. Die kunnen hierop dan actie ondernemen. Ik zie mezelf als een waarnemster, maar ik help de mensen die ik bezoek ook met informatie. Want er is voor ouderen tenslotte heel veel te doen en te beleven in Voorschoten. Vaak hebben mensen geen idee wat er allemaal

voor activiteiten zijn”, aldus Loes.

Loes wil nog het volgende zeggen tegen anderen over vrijwilligerswerk: „Je krijgt er veel mensenkennis door, je haalt er heel veel plezier uit en je ziet door deze gesprekken ook dat er veel ouderen zijn die nog een leuk leven hebben. Dus: gewoon doen! Het verrijkt je leven.” ■

Loes laat mensen eerst hun verhaal vertellen want dan krijgt ze goed beeld van die persoon.



Mantelzorger Elaine over de Odensehuiskamer

## 'Als mijn moeder terugkwam van een activiteit, straalde ze'

Elaines moeder had net twee maanden geleden haar echtgenoot verloren toen de coronacrisis uitbrak. Het duurde niet lang voordat de eenzaamheid toesloeg, na de isolatie die corona met zich meebracht. Het contact met haar sociale kring werd steeds kleiner. Gelukkig kon haar moeder terecht bij de Odensehuiskamer, waar ze met open armen en geduld werd ontvangen. „Als mijn moeder terugkwam van een activiteit straalde ze”, vertelt Elaine.

**H**et was januari 2020 toen Elaine haar vader verloor. „Natuurlijk waren we verdrietig. En toch: mijn moeder zat nooit bij de pakken neer. Ze bleef in de tuin werken, ging nog steeds met de auto op stap. Maar toen brak de coronacrisis uit. Ze hield het een halfjaar goed vol, maar in oktober kwamen de donkere dagen. Het was rond de verjaardag van mijn vader in die maand dat we merkten dat ze echt eenzaam was.”

Kan gebeuren, dacht het gezin eerst. Maar de klachten werden steeds erger. „We besloten op zoek te gaan naar een oplossing. Aanvankelijk zocht ik naar



Elaine (r) samen met haar moeder.

iemand die kon helpen bij de verwerking van het verlies van mijn vader, maar na een lang traject hoorden we in april vorig jaar

dat ze dementerend was. Door het verlies van haar man en de coronacrisis was ze plotseling helemaal op zichzelf aangewezen. Het leek ons kinderen beter dat ze niet meer met de auto op pad ging, maar dat wij haar assisteerden met boodschappen doen, wekelijkse bezoeken aan haar zus, de kapper en de kerk. Het verlies van haar man, het gebrek aan dagelijkse aanspraak en de corona-isolatie verkleinden haar radius enorm.”

### Nieuwe activiteiten

Elaine besloot activiteiten voor haar moeder te zoeken. „Via Voorschoten Voor Elkaar kwam ik de Cirkelbus en de Odensehuiskamer tegen. De bus brengt haar naar allerlei activiteiten en in de huiskamer kan ze meerdere dagen per week terecht voor leuke activiteiten. Eerst keek ze nog even de kat uit de boom, maar al snel voelde ze zich er helemaal thuis. Aan het einde van de dag belde ze me steeds gelukkig op. Iedereen neemt daar rustig de tijd voor haar – dat lukt mij niet altijd naast mijn baan en gezin. Ik ben zelf ook een keertje meegegaan en zag hoe blij ze ervan werd. Na een schilderles kwam ze met meerdere kunstwerken thuis: ze bleek een natuurtalent.”



*Door het verlies van haar man en de coronacrisis was ze plotseling helemaal op zichzelf aangewezen*



## Betrokkenheid

Elaine bewondert de betrokkenheid van de vrijwilligers in de huiskamer. „Als er iets met haar aan de hand is, word ik meteen gebeld. Ze nemen zoveel van mijn zorgen weg. Veel vrijwilligers die werkzaam zijn in de Odensehuiskamer hebben ervaring, door werk of privé, met hoe het leven verandert als je ouder wordt en de beperkingen die dat soms met zich meebrengt. Hierdoor kunnen zij zich goed inleven in de bezoekers van de Odensehuiskamer. Het mes snijdt aan twee kanten: de vrijwilliger heeft zelf een zinvolle invulling van de dag én kan iets doen voor een ander. De Odensehuiskamer biedt ook de mogelijkheid om in de middag gezellig mee te lunchen, wat een fantastisch concept is. Zo kon mijn moeder lekker helpen met het voorbereiden van de lunch om vervolgens mee te eten. Samen eten is tenslotte zo veel gezelliger dan in je eentje.”

Dat ze af en toe vergeten was welke activiteit ze uitgeoefend had, was dan ook niet zo erg. „Het gaat om het moment en dat ze het naar haar zin heeft. „Voor haar brein is het ook goed dat ze nog steeds geprikkeld wordt. Ook vindt ze daar mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Een andere vrouw had ook net haar man



In de Odensehuiskamer kunnen mensen met (beginnende) geheugenklachten op maandag en donderdag terecht voor diverse activiteiten.

verloren. Zulke gelijkgestemden hebben iets aan elkaar.”

## Goed verzorgd

Elaines moeder wordt nu goed verzorgd. „Het is een geruststelling dat ze veilig is. We zullen nooit weten hoe het verlopen zou zijn als er geen coronacrisis had plaatsgevonden, maar het is nu eenmaal roeien met de riemen die je hebt. Natuur-

lijk valt de coronacrisis iedereen zwaar, maar dit is echt een kwetsbare groep, waar we goed naar moeten omkijken.”

Eén ding is zeker: „Als ik terugkijk naar het contact met Voorschoten Voor Elkaar en de interactie met de vrijwilligers van de Odensehuiskamer, dan krijg ik automatisch een glimlach op mijn gezicht. De inzet, de hulp en het geduld betekenen voor mij echt Voorschoten Voor Elkaar.” ■



*Iedereen neemt daar rustig de tijd voor haar – dat lukt mij niet altijd naast mijn baan en gezin*



Larisa (l) en Chimène: „We zien elkaar ook buiten de meidenavonden om.”

Tienermeiden Larisa en Chimène kunnen er zichzelf zijn

## 'Je diepste geheimen delen bij de meidenavond'

Wat als je vriendinnen te ver weg wonen om een avondje samen op de bank te zitten, of je je geheimen niet met je ouders wilt delen? Dan kun je terecht bij de meidenavond van Voorschoten Voor Elkaar. Om de week op dinsdagavond ontmoeten de meiden elkaar voor een spelletje, een film of een andere activiteit. Larisa en Chimène vertellen hoe dat in zijn werk gaat.

**C**himène en Larisa hebben veel overeenkomsten. Ze wonen allebei in Voorschoten, zijn beiden negentien jaar oud en volgen allebei de opleiding tot sociaal werker. Maar ze hebben nog een overeenkomst: ze gaan allebei om de dinsdag naar de meidenavond van Voorschoten Voor Elkaar. De invulling van deze meidenavonden liggen allesbehalve vast. De keuze is aan de vijf dames die onderdeel uitmaken van de groep. Ze koken samen, kijken films, knutselen of spelen een spelletje. In de zomer gaan ze naar buiten voor een picknick. Die activiteiten organiseren ze zelf, met budget en begeleiding van twee sociaal werkers van Voorschoten Voor Elkaar.

Toch bestaat de meidenavond niet alleen maar uit gezelligheid, benadrukt Chimène. „Er is ook ruimte om te praten over de dingen die ons dwarszitten, bijvoorbeeld in relaties, met onze ouders of op school. We vragen elkaar om advies: wat zou jij in deze situatie doen? De sociaal werkers van Voorschoten Voor Elkaar helpen ons daar goed bij: zij geven ons goede adviezen.”

### Weg van huis

De meidengroep is inmiddels al zo'n drie jaar oud. Larisa zit vanaf het begin bij



*Ik praatte eerst niet zo makkelijk over mezelf,  
nu gaat dat gelukkig beter*

de groep, Chimène kwam er een aantal maanden later bij. Allebei maakten ze mee hoe ingewikkeld het tijdens de coronacrisis was om bij elkaar te komen. „We probeerden zoveel mogelijk af te spreken”, herinnert Larisa zich. „Als het buurthuis vanwege de maatregelen gesloten was, zagen we elkaar buiten of online. Ik ben blij dat we weer gewoon bij elkaar kunnen zijn.”

De twee hebben veel aan de meidenavonden. Larisa: „Ik vind het fijn om een avondje van huis te zijn. Als ik thuisblijf, zit je toch al snel de hele avond met je iPad of telefoon voor je neus. Ik kan ook niet alles delen waar ik mee zit: mijn ouders hebben niet altijd de tijd om 's avonds naar mijn verhalen te luisteren. Ik heb ook niet veel vriendinnen met wie ik dat soort dingen kan delen.”

Dat herkent Chimène. Toen ze zich aansloot bij de meidenavond, zat ze nog in Rotterdam op school. Veel van haar schoolvriendinnen woonden in Spijkenisse of Vlaardingen – geen plekken waar je 's avonds nog even voor een paar uurtjes naartoe gaat. „Ik liep toen ook bij een psycholoog. Hij kende Voorschoten Voor Elkaar en wist van deze meidenavonden. Hij vertelde me erover en heeft me ingeschreven.”

### Dicht bij elkaar

De meiden wonen allemaal in Voorschoten, dicht bij elkaar, waardoor het makkelijker is om elkaar even op te zoeken. „We zien elkaar ook buiten de meidenavonden om”, vertelt Larisa. „Dan gaan we samen iets te eten halen en praten we over dingen die we belangrijk vinden.”

Tijdens de meidenavonden kunnen Chimène en Larisa hun diepste geheimen delen. „Met vrienden van school kan ik niet alles bespreken”, legt Chimène uit. „Dan bestaat toch de kans dat iemand het doorvertelt. We hebben beloofd dat we niets doorvertellen van wat we tijdens de meidenavonden horen. Dat is heel belangrijk: als je je daar niet aan houdt, word je streng toegesproken. Die afspraken zorgen ervoor dat er een vertrouwelijke sfeer hangt.”

### Alles op één plek

Tijdens de meidenavonden leren de twee ook meer over wat het betekent om sociaal werker te zijn. „We zien hoe de bege-

leiders ons zo goed mogelijk proberen te helpen”, licht Chimène toe. „Ze kijken of er in de buurt mensen zijn die ons kunnen helpen, zoals een huisarts, psycholoog of huiswerkbegeleider. Zij kunnen ons doorverwijzen en kunnen ook bij het gesprek blijven. Ik vind het leerzaam om te zien hoe ze voor alles een oplossing proberen te vinden. Later zou ik dat in mijn werk ook graag zo willen aanpakken.”

Verder vindt Chimène het een fijn idee dat je niet steeds wordt doorgestuurd, maar dat in Voorschoten alles op één plek zit. „Ik heb nog nooit gehoord dat het in een gemeente zo georganiseerd is. Dat zouden ze op meer plekken zo moeten doen.”

### Leren samenwerken

Ook Larisa ziet hoe leerzaam de meidenavonden zijn voor haar latere carrière. „We leren zelf om de avonden te organiseren: we inventariseren wat iedereen wil, doen zelf de boodschappen en kiezen de film uit. Als je de avond organiseert, mag



*Afspraak is dat we niets doorvertellen van  
wat we tijdens de meidenavonden horen*

Het kan ook heel emotioneel worden,  
af en toe zitten we allemaal te huilen

je helemaal los. Je geeft aan welk budget je nodig hebt. Die activiteiten kan ik later zelf ook in mijn werk toepassen. En we leren goed samenwerken als we met meerdere meiden een activiteit organiseren.”

Toch is het niet alleen maar gezellig, benadrukt Larisa. „Het kan ook heel emotioneel worden. Soms ga je met een beladen gevoel naar huis, omdat we iets heftigs hebben besproken. Af en toe zitten we allemaal te huilen.”

Chimène heeft tijdens de meiden-

avonden geleerd om zich meer open te stellen. „Ik praatte eerst niet zo makkelijk over mezelf. Nu gaat dat gelukkig beter. Ik vind het heel leerzaam om te zien hoe je zo'n lastig gesprek samen het beste kunt voeren.”

Jammer genoeg komt voor deze meiden een einde aan de avonden. Het is tijd voor een nieuwe lichter, met meiden van rond de 15 jaar oud. „Wij blijven gewoon afspreken”, zegt Larisa stellig. „Hopelijk kunnen we dat nog steeds blijven doen bij Voorschoten Voor Elkaar.” ■

## Meidenavonden

De meidenavonden zijn bedoeld voor meiden tussen de 14 en 16 jaar die het gezellig vinden om even te chillen met andere meiden en leuke dingen te doen zoals kletsen, muziek luisteren, relaxen tijdens het kijken van een serie/YouTube en iets lekkers maken. Ook kan er gepraat worden over dingen waar je het thuis of op school misschien niet over kan hebben.

Voor meer informatie kan contact worden opgenomen met Lysanne via 06 4054 1605 of via Instagram: @meidencoaching\_voorschoten.

Tijdens de meidenavonden wordt er soms samen gekookt en gegeten.





Dorien bezoekt de bijeenkomst voor zorgouders

# 'Ik voelde me compleet verzorgd'

Wanneer je de hele dag druk bezig bent met zorgen voor je kind, is het fijn als je even alles kunt loslaten. Dat kon tijdens de eerste bijeenkomst voor zorgouders, georganiseerd door Voorschoten Voor Elkaar. Ook Dorien, moeder van de verstandelijk beperkte Ella, was erbij. Ze genoot van de zorgzaamheid, aandacht en herkenning. „Ik voelde me compleet verzorgd.”

**D**orien zit geen moment van de dag stil: ze heeft haar handen vol aan de zorg voor haar zesjarige dochtertje Ella. Ella is geboren met het zeer zeldzame trisomy 13-syndroom: door een foutje in het vijfde gen heeft ze een lager IQ, een tragere ontwikkeling en lichte motorische beperkingen.

„De symptomen openbaren zich bij dit syndroom niet meteen bij de geboorte”, vertelt Dorien. „Na een jaar of twee begin je het te merken. Eerst ging ik toen driftig op zoek naar vergelijkbare gevallen en zat ik avondenlang te googelen. Maar op een gegeven moment dacht ik: Ella is gewoon Ella – ze is niet alleen haar beperking, maar ook mens met een eigen persoonlijkheid.”

Ella heeft bij alles begeleiding nodig, legt Dorien uit. „Ze kan niet helemaal zelfstandig naar het toilet, bijvoorbeeld. En als ze het koud heeft, kan ze geen denken over zichzelf heen leggen. Daarnaast heeft ze moeite haar emoties te reguleren en is ze snel gefrustreerd. Ik ben de hele dag met haar bezig.”

## Eeuwige tropenjaren

Daarnaast werkt Dorien ook nog eens voor twintig uur in de week bij op de poli Cardiologie. „Dat valt niet altijd makkelijk te combineren”, geeft ze toe. „Als ik 's avonds in bed lig, ben ik heel moe, en tegelijkertijd vraag ik me af: wat heb ik nu eigenlijk gedaan?”

Waar haar achtjarige zoontje Dex



Dorien met haar zesjarige dochtertje Ellen.

steeds zelfstandiger wordt, blijft Ella waarschijnlijk de rest van haar leven hulpbehoevend. „Dex kan zichzelf aankleden, speelt buiten en maakt zijn eigen limonade als hij dorst heeft. Dat lukt Ella allemaal niet. Je blijft hangen in de tropenjaren, in de tijd dat je kind volledig afhankelijk van je is.”

Inmiddels gaat Ella vier of vijf dagen per week naar school. „Het vinden van de juiste plek voor zo'n bijzonder kind is een behoorlijke zoektocht”, blikt Dorien terug. „Samen met leerkrachten en



*Ella is niet alleen haar beperking, maar ook mens met een eigen persoonlijkheid*



Het eten was niet alleen voor mij,  
maar ook voor het thuisfront  
compleet verzorgd

## Ontspannende en informatieve avonden voor zorgouders

Voorschoten Voor Elkaar organiseert ontspannende en informatieve avonden voor ouders met een kind dat extra zorg nodig heeft. Tijdens deze bijeenkomsten krijg je tips over hoe je goed voor jezelf blijft zorgen en is er gelegenheid om in gesprek te gaan met andere zorgouders. Voor een hapje en een drankje wordt gezorgd en de toegang is gratis. Daarnaast wordt er, indien gewenst, ook voor het thuisfront eten geregeld. Voor de data van de bijeenkomsten kan contact op worden genomen met Voorschoten Voor Elkaar.

leidsters kijk je wat het beste voor haar is. Ook worden er allerlei onderzoeken uitgevoerd, bijvoorbeeld door de onderwijsinspectie. Daar herken ik me als ouder niet altijd in. Toen werd aangegeven dat Ella in één jaar kon worden klaargestoomd voor het regulier onderwijs, dacht ik: dat redt ze niet.”

### Twijfels over de toekomst

Gelukkig heeft Ella nu haar plek gevonden: ze zit op De Thermiek, een school voor kinderen met een lichamelijke of geestelijke beperking. „Dat betekent wel dat ze met de reguliere schoolvakanties vrij is. Op een gewone buitenschoolse opvang kan ze niet terecht, dus in die weken kan ik weinig kanten op. De combinatie met mijn baan is lastig. Ik ben afhankelijk van mijn netwerk, en dat wordt ook kleiner. Mijn ouders passen veel op, maar in de coronatijd was dat lastiger: zij wilden ook liever niet besmet raken. En ze worden ook een dagje ouder – een paar uurtjes oppassen gaat dus nog wel, maar een hele dag niet meer.”

Soms vraagt Dorien zich af wat de toekomst zal brengen. „Hoe zal het gaan wanneer ze zestien is? Zal ze ooit zelfstandig worden? Hoe zal het zijn als ik er niet

meer ben? Ze leert steeds weer nieuwe dingen, maar ze heeft ongetwijfeld ook de rest van haar leven nog hulp nodig. Zelfstandig oversteken zal op een gegeven moment hopelijk wel lukken, maar zelfstandig wonen waarschijnlijk niet. De zorg in Nederland is goed, maar Ella is wel heel kwetsbaar. Ik hoop dat ze altijd zal worden verzorgd door mensen met de beste bedoelingen.”

Ondanks alle worstelingen geniet Dorien elke dag van haar dochter. „Iedere ontwikkeling, hoe klein ook, maakt me blij. En ze heeft ontzettend veel humor en is heel open en enthousiast. Ik probeer vooral te kijken naar wat wel kan. Een dagje samen op pad gaat bijvoorbeeld heel goed – dat lukt niet in elk gezin.”

### IJs gebroken

Dorien is veel op zichzelf aangewezen. Daarom was ze extra blij verrast dat ze een uitnodiging voor de allereerste zorgouderbijeenkomst van Voorschoten Voor Elkaar in de bus kreeg. „Veel mensen met een zorgrol praten daar weinig over”, aldus Dorien. „Het voelde daarom extra bijzonder om deze uitnodiging te krijgen. Aan alles was gedacht: het eten was niet alleen voor mij, maar ook voor



Tijdens avonden voor zorgouders worden tips gegeven over hoe je goed voor jezelf blijft zorgen en is er gelegenheid om in gesprek te gaan met andere zorgouders.

het thuisfront compleet verzorgd. (Deels gesponsord door Het Wapen van Voor-schoten, red.) Tijdens het eten kregen we uitgebreid de mogelijkheid om met elkaar te praten – daardoor was het ijs meteen gebroken.”

Dat het de eerste editie was, was volgens Dorien niet te merken. „Alles was zo goed geregeld. We konden allemaal op een ongedwongen manier vertellen over onze thuissituatie. Iedereen stond open voor andermans verhalen – iedereen was de hele tijd alleen maar aan het knikken,

omdat we zoveel van elkaar herkenden. Om juist mensen te spreken die weten hoe lastig het is om in een situatie als deze contacten te onderhouden, was heel waardevol.”



*Er schuilt soms zoveel  
verborgen verdriet  
achter een gezicht*

Het viel Dorien vooral op hoe positief alle aanwezigen waren. „Je kunt niet aan de buitenkant zien dat iemand zo’n zware zorgtaak met zich meestorst. Er schuilt soms zoveel verborgen verdriet achter een gezicht. Ook daarover konden we heel open met elkaar praten.”

Als klap op de vuurpijl werden de aanwezigen ook nog getraceerd op een voetmassage en kregen ze een goodie-bag mee naar huis. „Ik voelde me enorm verwend”, vertelt Dorien. „Ik kijk nu al uit naar de volgende ontmoeting.” ■

Schildermiddagen voor mensen met (beginnend) geheugenverlies

## 'Door de fijne sfeer hier groei je gewoon'

„Het is fijn dat je hier tot rust komt en dat je steun hebt aan elkaar. Door de prettige sfeer groei je gewoon.“ Dat zijn zomaar wat opmerkingen van een bezoeker aan de schildermiddag in de Odensehuiskamer in buurthuis Vliethuis. Op maandagmiddag kunnen mensen met geheugenverlies er tekenen en schilderen.



Elke maandagmiddag wordt er getekend en geschilderd in de Odensehuiskamer.

**D**e schildermiddagen zijn bedoeld voor mensen met beginnend geheugenverlies of hersenproblematiek en mantelzorgers. Erg streng zijn de regels voor toegang niet, maar iemands gezondheid moet wel zodanig zijn dat hij of zij niet al te erg belemmerd wordt bij beweging. „Voor iemand die in een verpleeghuis verblijft, is het te ingewikkeld om hier mee te doen“, zegt Astrid. Zij is coördinator van de Odensehuiskamer, die maandag en donderdag open is.

Voor wie even zijn of haar inspiratie kwijt is of met een vraag over de schilder- of tekentechniek zit, zijn er vrijwilligers die je weer op weg helpen. Zo iemand is bijvoorbeeld Willemijn. Zij is deskundig op het gebied van dieet en fysiotherapie en ze heeft een kunstacademie-achtergrond.

### Verschillende bezoekers

Bezoekster Mirjam (55) vertelt dat ze al drie jaar naar de schildermiddag komt. Ze maakt vaak wat grotere kunstwerken. Daarvan hangt een aantal in de vestiging van Rivierduinen in Leiden. „Maar nu ga ik wat kleiner maken, een afbeelding van Max Verstappen.“

Ellen (61), die tegenover Mirjam aan tafel zit, is bezig een kopie te maken van een werk van Alphonse Mucha. Zij is al twee





Het is fijn dat je er even uit kunt om hierheen te gaan

jaar een trouwe bezoeker. Terwijl de twee druk bezig zijn komt een vrijwilliger koffie en thee inschenken.

### Exposities

Aan de muur van de huiskamer hangen kunstwerken van de kunstenaars van Kunstgenootschap Vlietstreek. Een stukje van de wand is momenteel gereserveerd voor schilderijtjes van vergeet-mij-nietjes, het symbool van Alzheimer Nederland. Een aantal van die schilderijtjes is al verkocht. En de initiatiefneemster van de Odense schildermiddag – Lia van Velzen – bedacht een memoryspel met afbeeldingen van de vergeet-mij-nietjes. Daarvan zijn er al veel verkocht voor €15.

„Iedereen is gek op Lia”, zegt Ellen. „Zij is er altijd.” Lia kwam op het idee van de schildermiddag toen ze op bezoek was bij iemand die in een revalidatiecentrum verbleef. Zij ging met haar schilderen. De volgende keer gingen er meer mensen mee schilderen. Toen ontstond het idee

voor teken- en schilderbijeenkomsten.

Lia is, net als vrijwilligers Gemma en Willemijn, lid van Kunstgenootschap Vlietstreek, waarvan de kunstenaars regelmatig schilderijen en keramiek exposeren. Lia was op zoek naar een expositieruimte en dat werd buurthuis Vliethuis. Toen vroeg ze of er in Vliethuis ook schilderdagen waren. Nog niet dus.

### Gezellig druk

In 2018 begon Lia met het opzetten van de schilderbijeenkomsten. En nu is het er elke week gezellig druk, al is er best nog wel ruimte voor meer bezoekers en vrijwilligers. Het schilder- en tekenmateriaal wordt grotendeels bekostigd door verkoop van kunst wanneer er een expositie van de bezoekers wordt georganiseerd.

Aan een tafel aan de andere kant van de huiskamer zitten Nel (78) en Tony (80) tegenover elkaar. Ze komen er sinds een half jaar. Ze gaan beiden ook naar 'Meer Bewegen Voor Ouderen' dat eveneens georganiseerd wordt door Voorschoten Voor Elkaar. „Ze hebben ons op de gym gevraagd of we wilden komen schilderen.” Tony volgde een cursus mantelzorg in Vliethuis en Nel is vrijwilliger op de bingomiddagen. ■



Je hebt steun aan elkaar

## Odensehuiskamer

De Odensehuiskamer Voorschoten is een laagdrempelige inlooplek voor ontmoeting en informatie-uitwisseling voor mensen met geheugenklachten en/of beginnende dementie en hun mantelzorgers.

De Odensehuiskamer ondersteunt bij het omgaan met geheugenklachten en biedt perspectief om mee te kunnen blijven doen in de samenleving. Het geven van informatie, voorlichting en advies over dementie is een belangrijk onderdeel van dit project.

De activiteiten in de Odensehuiskamer worden op kleinschalige wijze uitgevoerd. De open inloop is op maandag en donderdag van 10.00 tot 15.30 uur in Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F in Voorschoten. Vanuit de behoeften van de bezoekers worden activiteiten georganiseerd op het gebied van muziek, creativiteit, bewegen en spel. Een van die activiteiten is muziek maken en zingen op donderdagmiddag. Onder leiding van Greet Meesters repeteert dan het OdenseHuis-Orkest.

Ben of ken je iemand die baat zou kunnen hebben bij een bezoek aan de Odensehuiskamer? Kom vrijblijvend langs voor een activiteit of een kopje koffie of thee. Ook nieuwe vrijwilligers zijn altijd welkom. Neem hiervoor contact op met Voorschoten Voor Elkaar.



# 'De sociale druk die hij voelde, moet enorm zijn geweest'

In mei 2023 vond de eerste editie van het 'Anton Ontmoetingsuur' van Voorschoten Voor Elkaar plaats. Inspiratiebron is de inmiddels overleden Anton, die enkele jaren voor zijn dood uit de kast kwam. Zijn zoons Bart en Chris vertellen over hun bijzondere vader en de moedige stap die hij aan het einde van zijn leven durfde te zetten.

zichzelf kon zijn." Bovendien droeg Anton een groot geheim met zich mee: zes jaar voor zijn dood kwam hij uit de kast. „Hij heeft daar ontzettend lang mee rondgelopen”, weet Bart. „De sociale druk die hij voelde, moet enorm zijn geweest: hij was waarschijnlijk erg bang voor de consequenties die die bekentenis zou hebben voor zijn huwelijk, dat al meer dan vijftig jaar duurde.”

**H**et was begin februari 2021 toen de 86-jarige Anton plotseling onwel werd. Hij bleek het coronavirus te pakken te hebben, en overleed na een ziekbed van slechts vier dagen in het ziekenhuis. Een grote klap, ook voor zijn zoons Bart en Chris, die zagen hoe fit hun vader tot het einde was geweest.

De twee vertellen graag over hun vader. Het was namelijk een bijzondere man. Rond zijn veertigste moest hij vanwege een hersenziekte uit het werkende leven stappen, waardoor hij permanent thuis kwam te zitten. Daar deed hij, met dank aan zijn goede lichamelijke conditie, gelukkig nog van alles in het huishouden.

„Als hij geen corona had gekregen, was hij ongetwijfeld nog steeds onder ons geweest”, is zoon Chris' overtuiging.

## Rasoptimist

Anton was een rasoptimist, aldus Bart. „Hij stond midden in het leven en had ontzettend veel contacten. Hij werd ook wel het icoon van de flat genoemd: hij kende iedereen. Gesprekken gaven hem energie: soms stond hij wel een halfuur met een bekende te praten, terwijl onze moeder allang naar huis wilde.”

Ook in de digitale wereld had hij een uitgebreid netwerk. Hij was nog zeer bedreven in het gebruik van de computer en onderhield op die manier contact met mensen over de hele wereld. Tegelijkertijd kende hun vader ook een andere kant, vult Chris aan. „Hij was bijzonder sociaal, maar ging niet graag op reis. Het liefst zat hij thuis, op zijn kamer, waar hij alles om zich heen had wat hij nodig had en helemaal

## Open armen

Toch vertelde hij erover aan zijn vrouw, die al langere tijd ernstig ziek was en geen kans meer had om beter te worden. Vlak voor haar overlijden gingen ze alsnog met elkaar in gesprek. „Dat kwam ontzettend hard bij haar aan”, weet Bart. „Toch heeft ze hem uiteindelijk vergeven. Ze wilden niet uit elkaar: daarvoor was de band die ze hadden hen beiden te dierbaar.”

Hun vader heeft zijn gevoelens nooit in praktijk gebracht – in zijn eentje worstelde hij met zijn geaardheid. „We hebben daar uitgebreid met hem over gesproken”, herinnert Chris zich. „We zagen hoe het hem bevrijdde om er eindelijk over te kunnen vertellen – eerst aan ons, later ook aan de rest van de familie en aan de buitenwereld. Iedereen ontving hem met open armen



*De laatste zes jaar van zijn leven waren misschien wel de gelukkigste*



## Het is ontzettend belangrijk om een plek te hebben waar je kunt praten over wat je bezighoudt

en was vol begrip. Daardoor zijn de laatste zes jaar van zijn leven misschien wel de gelukkigste geweest.”

Het is belangrijk om te beseffen dat Anton opgroeide in een tijd waarin homoseksualiteit een veel groter taboe was dan vandaag de dag, benadrukt Bart. „Hij heeft zijn emoties lange tijd weggestopt en twijfelde over wat hij precies voelde.”

### Roze sokken

De ouders van Bart en Chris waren Voorschotenaren in hart en nieren. In die hoedanigheid was vader Anton al een aantal keer eerder door Voorschoten Voor Elkaar geïnterviewd, waaronder over jezelf fit houden tijdens de coronaperiode.

„Tijdens dat laatste gesprek liet hij de pr-medewerkster zijn roze sokken zien”, vertelt Chris. „Het was zijn manier om het gesprek te beginnen over zijn homoseksualiteit, waar hij die laatste jaren zelfs trots op geworden was. Ze hadden een indringend gesprek en het contact met de pr-medewerkster verdiepte. Zij heeft hem zelfs enkele dagen voor zijn overlijden nog aan de lijn gehad. Tijdens dat telefoongesprek werd hij onwel, waarna we met hem naar het ziekenhuis zijn gegaan. Een halve week later was hij er niet meer.”

### Ontmoetingsuur

Anton liet zo’n diepe indruk achter dat Voorschoten Voor Elkaar besloot een ‘roze ontmoetingsuur’ voor hem op te richten – om anderen de ruimte te geven te praten over dat wat Anton zelf zo lang voor zich heeft moeten houden. „We vinden het heel bijzonder dat onze vader zoiets in gang heeft weten te zetten”, aldus Bart. „Het is ontzettend belangrijk om een plek te hebben waar je kunt praten over wat je bezighoudt. Dat had mijn

vader ook goedgedaan: juist in een kleine gemeenschap als Voorschoten, waarin de kerk een grote rol speelt, kan het stigma gigantisch zijn.”

De zoons zijn ongelooflijk trots dat hun vader alsnog de stap heeft gezet om zijn geardeid kenbaar te maken. Chris: „Als vader was hij niet altijd makkelijk: door zijn ziekte had hij weinig energie. Dat hij zo stoer is geweest om hiermee naar buiten te komen, heeft dat meer dan goed gemaakt.” ■



Anton en zijn zoon Chris.



Joke (r) en Angèle.

Joke en Angèle zijn vrijwilligers bij de Odensehuiskamer en het Alzheimer Café

## 'Hier voelt men zich weer comfortabel onder gelijkgestemden'

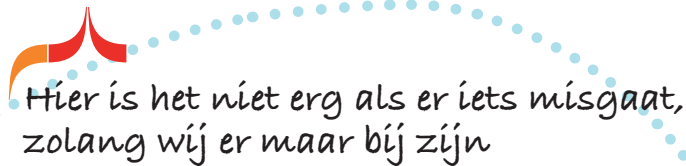
In de Odensehuiskamer in Voorschoten kunnen mensen met geheugenklachten of beginnende dementie en hun mantelzorgers terecht voor ontmoeting en het uitwisselen van ervaringen. Joke en Angèle zijn twee van de vrijwilligers die deze bijeenkomsten helpen organiseren. „Hier voelt men zich weer comfortabel onder gelijkgestemden“, aldus Angèle.

De Odensehuiskamer is vernoemd naar de gelijknamige plaats in Denemarken, waar voor het eerst een dergelijk initiatief werd opgezet. Inmiddels kent Nederland bijna veertig van zulke huiskamers, weet Joke. Een daarvan bevindt zich in Voorschoten, en valt onder de vleugels van Voorschoten Voor Elkaar. Elke maandag en donderdag tussen 10.00 en 15.30 uur kunnen mensen met beginnende geheugenproblemen daar terecht voor gezelligheid en steun. De dagen zijn gevuld met allerlei activiteiten, zoals taalspelletjes, schilderen, muziek maken met het orkest, wandelen, sjoelen en nog veel meer. Daarnaast wordt er gezamenlijk geluncht.

Joke en Angèle zijn inmiddels al ruim vier jaar vrijwilliger bij de Odensehuiskamer. Joke is daarnaast betrokken bij het Alzheimer Café, dat eens in de maand in Voorschoten plaatsvindt. Daar worden mensen met vragen over dementie verder geholpen met informatiefolders en lezingen van deskundige sprekers.

### Jaren vriendinnen

Voordat ze elkaar wekelijks troffen bij de Odensehuiskamer, waren Angèle en Joke al jaren vriendinnen. Hun kinderen gingen naar dezelfde basisschool en zij hielden



Hier is het niet erg als er iets misgaat,  
zolang wij er maar bij zijn

contact, vooral door samen te sporten. Nu heeft die sportiviteit ruimte gemaakt voor maatschappelijke betrokkenheid. Bij Angèle was die al langer aanwezig: zij had een gehandicapt kind en zette zich later ook in voor mensen met een spierziekte.

Ook bij Joke is die verzorgende aard aanwezig. „Mijn moeder werd 100. Zij is uiteindelijk nooit dement geworden, maar vergat wel steeds meer. Ik vind het mooi om mensen in de Odensehuiskamer te begeleiden.”

De eerste keer stappen mensen nog weleens met schroom de Odensehuiskamer binnen, al dan niet met een partner, zoon of dochter aan de arm, maar wanneer ze eenmaal de drempel over zijn, voelen ze zich meestal snel op hun gemak, ziet Angèle. „Het beginstadium van dementie is erg ingewikkeld: je moet nog accepteren dat niet alles meer gaat zoals vroeger. Hier maken we daar geen probleem van, maar zorgen we er juist voor dat iemand zich weer even op zijn gemak kan voelen. Sommigen komen ons

bijvoorbeeld graag helpen in de keuken, terwijl ze dat thuis niet meer oppakken. Hier is het niet erg als er iets misgaat, dat wordt altijd goed opgelost.”

### Dagje uit

De maandagen en donderdagen bieden niet alleen verlichting voor de mensen met geheugenklachten, maar ook voor degenen die hen verzorgen. „Het voelt voor beiden een dagje uit”, weet Joke. „De eerste keer gaat de partner, zoon of dochter vaak mee om te kijken hoe het bevalt, maar al snel laten ze het los. Dat is ook belangrijk: voor mantelzorgers is het lastig om tijd voor zichzelf te vinden.”

In de Odensehuiskamer is vergeetachtigheid niet continu onderwerp van gesprek, maar het thema wordt ook niet weggestopt. Angèle: „Waar er in andere kringen misschien een taboe op rust, kunnen mensen hier in alle vertrouwen met elkaar praten over hoe het is om steeds meer te vergeten. Er wordt ook veel gelachen. Sommige bezoekers bloeien hier weer helemaal op. Ze tonen niet vaak zelf initiatief, maar als wij iets in gang zetten, doet vrijwel iedereen mee. Ze zijn trots op alles wat ze nog lukt.”

Om te kunnen deelnemen aan de

activiteiten, is het wel belangrijk dat bezoekers nog enigszins zelfstandig zijn. „Je moet nog wel zelfstandig kunnen eten of naar het toilet kunnen”, aldus Angèle. „We zijn maar met een paar vrijwilligers voor een grote groep.”

### Wisselwerking

Tussen de Odensehuiskamer en het Alzheimer Café is ook een wisselwerking zichtbaar, ziet Joke. „Sommige mensen die eerst naar het Alzheimer Café zijn geweest, worden vervolgens vaste bezoekers op maandag of donderdag. Die avonden zijn zo belangrijk: er komen vaak genoeg stellen naartoe van wie de een vergeetachtig begint te worden, een buurman die zich zorgen maakt om de buurvrouw of een kind dat niet goed weet waar het met een ouder met geheugenverlies naartoe moet. Tijdens het Alzheimer Café krijgen mensen tips bij welke instanties ze kunnen aankloppen.”

Niemand blijft voor eeuwig bij de Odensehuiskamer. „Dat valt ons soms ook zwaar”, geeft Angèle toe. „We proberen mensen zo lang mogelijk bij ons te houden. En daarna helpt het om te weten dat mensen op een goede plek terecht komen.” ■



Bezoekers zijn trots op  
alles wat ze nog lukt



Over 'n rustende Erfgooyer in Voorschoten tijdens corona

## 'Een menselijke stem doet wonderen'

Voorschoten Voor Elkaar komt op diverse manieren in contact met veel verschillende mensen. Ieder met zijn of haar eigen verhaal. Zo ook de 80-jarige Piet. Hij woont nog maar kort in Voorschoten. Door wekelijks telefonisch contact met een vrijwilliger, voelde hij zich sneller thuis. „Een menselijk stem doet wonderen”, aldus Piet.



Piet is blij met Voorschoten als woonplaats.

**P**iet is geboren in Bussum in 't Gooi. Hij noemt zichzelf dan ook een oud-Erfgooyer. Hij heeft ook in Zoetermeer gewoond en dus altijd wel in de buurt van Voorschoten. Voorschoten als woonplaats kwam bij hem pas later in beeld.

Piet: „Dankzij mijn kinderen en mijn, helaas overleden, oud-collega Dick van der Goes. Mijn dochter Sonja woont met haar gezin al heel wat jaren in de mooie wijk Adegeest. Mijn zoon Lambert woont met zijn familie daarentegen in Leiderdorp, ook fijn in de buurt. Ikzelf woonde tot voor kort nog in het aantrekkelijke dorp Beek bij Nijmegen. Aanvankelijk twijfelde ik nog tussen Leiden en Voorschoten. Maar dochterlief en genoemde collega gaven de doorslag. En een mooie woning diende zich gelukkig gauw aan.”

Voorschoten bevalt hem goed. „Het is mooi gelegen aan het Groene Hart en heeft schitterende historische landgoederen. Ook het dorp zelf is markant en toont nog volop haar rijke verleden, ondanks de nieuwe bebouwing”, vertelt Piet.

### Werk

Inmiddels is Piet alweer jaren met pensioen, maar tijdens zijn laatste baan was hij





## Door wekelijks telefonisch contact ging ik me beter en sneller thuis voelen in Voorschoten

senior communicatieadviseur bij NEN in Delft. Daarvoor was hij, bij dezelfde werkgever, jarenlang actief als hoofd public relations. Maar hij is onder andere ook werkzaam geweest als pr-ambtenaar bij de gemeente Zoetermeer. „Een bijzonder interessante tijd”, aldus Piet.

Met Voorschoten Voor Elkaar is hij een paar jaar geleden in aanraking gekomen door zijn zoektocht naar mogelijkheden voor senioren om zich sneller thuis te voelen in de nieuwe woonplaats. Daarbij dacht hij vooral aan een wandelmaatje. Helaas gooide het coronavirus roet in het eten. Wat zich wel aandienende was de mogelijkheid om wekelijks telefonisch contact met een vrijwilliger te hebben.



## Bel eens iemand op

Piet: „Hierdoor ging ik me beter en sneller thuis voelen in Voorschoten. Ook de tweewekelijkse ontmoetingsmiddagen voor senioren in het gezellige Vliethuis

hielpen daarbij. En vooral niet te vergeten de altijd zeer welkome telefoontjes om te informeren naar mijn welzijn.”

### Coronatiejd

Door de coronatijd lag de organisatie van de eerdergenoemde ontmoetingsmiddagen voor senioren even stil, maar de belangstelling ervoor was er wel degelijk.

Hoewel het coronavirus de samenleving fors in de greep had, maakte Piet zich geen extra zorgen over de toekomst. Wel hoopte hij het geweld goed te kunnen doorstaan door nog ouder te worden. Het was wel noodzakelijk om goed rekening te houden met alle wenken en voorschriften die het leven in die tijd aan ons stelde.

### Tip

Tot slot nog een tip van Piet om een mogelijk gevoel van eenzaamheid te kunnen doorstaan: „Bel eens iemand op. Een familielid, een vriend of vriendin, een buurman of buurvrouw, noem maar op. Een menselijke stem doet wonderen. Het brengt je misschien op nieuwe gedachten of inzichten. Doen!” ■

## Maatjes

Onze vrijwillige maatjes ondersteunen (met name) ouderen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Door samen boodschappen te doen, te wandelen, een spelletje te doen of koffie te drinken. Persoonlijk contact en wederkerigheid staan daarbij centraal. Want maatjes zijn, komt altijd van twee kanten. Een goede klik is dan van belang. Onze coördinator Vrijwillige Inzet zorgt voor een goede match.

Ook is het mogelijk om extra ondersteuning te krijgen bij tijdelijke omstandigheden – bijvoorbeeld door ziekte van je partner of bij tijdelijk verminderde mobiliteit. Onze vrijwilligers staan dan klaar om je praktisch te ondersteunen. Denk aan bepaalde klusjes in en om het huis, boodschappen doen, tuinonderhoud, ICT-ondersteuning of begeleiding bij vervoer naar bijvoorbeeld het ziekenhuis.

# Over Voorschoten Voor Elkaar

**V**oorschoten Voor Elkaar is het eerste aanspreekpunt voor Voorschotenaren van alle leeftijden met vragen of problemen op het gebied van opvoeden en opgroeien, geldzaken en regelgeving, sociale contacten en relaties, wonen, vrijwilligerswerk, mantelzorg en meer. Onze sociaal werkers informeren, ondersteunen en wijzen de weg binnen het landschap van activiteiten, dienstverleners en/of regelgeving.

Als brede welzijnsorganisatie werkt Voorschoten Voor Elkaar samen met veel verschillende partners, zoals buurthuizen, JGZ, lokale vrijwilligersorganisaties, huisartsen, lokale zorgaanbieders, de politie én de gemeente.

Het ruime aanbod van Voorschoten Voor Elkaar omvat inmiddels:

- ✓ Mantelzorgondersteuning
- ✓ Welzijnsvisites 75+
- ✓ Alzheimer Café/Odensehuiskamer
- ✓ Jongerenwerk
- ✓ Sociaal raadsliedenwerk
- ✓ Jeugd- en gezinsondersteuning
- ✓ Schoolmaatschappelijk werk
- ✓ Individueel sociaal werk
- ✓ Praktijkondersteuners Jeugd bij de huisartsen
- ✓ Sociaal werk in de wijk
- ✓ Eerste Hulp Bij Geldzorgen (EHBG)
- ✓ Armoederegisseur

Voorschoten Voor Elkaar werkt ook graag samen met buurtbewoners en ondersteunt regelmatig burgerinitiatieven, voorbeelden hiervan zijn de huiswerkklas voor kinderen

in buurthuis Vliethuis en 'Eet met je hart'; ontmoetingen voor ouderen die gevoelens van eenzaamheid ervaren.

Hiernaast zet Voorschoten Voor Elkaar zich in voor vrijwilligers. Wij faciliteren en organiseren cursussen en workshops voor vrijwilligers en voor organisaties die met vrijwilligers werken. Op ons platform [www.vrijwilligvoorschoten.nl](http://www.vrijwilligvoorschoten.nl) komen vraag en aanbod voor vrijwillige inzet samen.

Voorschoten Voor Elkaar heeft, naast het hoofdkantoor aan de **Zwaluwweg 4** in Voorschoten, nog vier locaties:

- Buurthuis Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F, Voorschoten
- Parkhuis, Prins Bernhardlaan 78, Voorschoten
- Walk-In (Jongerenwerk), Aletta Jacobsplantsoen 97, Voorschoten
- De Groene Kikker, Frans Halsplantsoen 10, Voorschoten

Heb je vragen of opmerkingen? Neem gerust contact op met één van onze medewerkers. Zij zijn altijd bereikbaar voor informatie en advies. Of kijk op onze website [www.voorschotenvoorelkaar.nl](http://www.voorschotenvoorelkaar.nl).



De medewerkers van Voorschoten Voor Elkaar staan klaar om Voorschotenaren te informeren en ondersteunen.

# Sociaal werkt

Het belang van een sterke sociale basis in de buurt

## Wat is het probleem?

Onze samenleving vraagt veel van burgers. De overheid gaat ervan uit dat mensen de wet kennen en snel en correct kunnen functioneren (ook digitaal). Mensen worden geacht zelfredzaam te zijn. Dat lukt een groeiende groep mensen niet. **Een derde van de bevolking heeft moeite het hoofd economisch en sociaal boven water te houden.** Zij leven continu in onzekerheid door bestaansstress en kunnen zich zonder hulp niet redden. Stress vergroot het risico op eenzaamheid, ziekte, uitval, kansarm opgroeien en beperkt het doenvermogen (zaken overzien, beslissen en doen). Dat heeft grote gevolgen voor de arbeidsparticipatie en -productiviteit, het beroep op zorg en hulpverlening, en ook voor het menselijke en sociale kapitaal van onze maatschappij.

**557.000** huishoudens leven in langdurige armoede, waaronder **251.000** kinderen.  
(SCP, 'Armoede in kaart', september 2016)



**1,5 miljoen** huishoudens hebben schulden.  
(NWK, 'Wat wethouders en raadsleden moeten weten', februari 2018)

**2,3 miljoen** mensen in Nederland zijn Licht Verstandelijk Beperkt.  
(RIVM, 'Verstandelijke beperking, cijfers, context, huidige situatie', december 2020)



**2,5 miljoen** mensen in Nederland zijn laaggeletterd en digibeet.  
(Stichting Lezen en Schrijven, 2021)



Bijna **2 miljoen** Nederlanders lijden aan een psychische stoornis.  
**550.000** kinderen groeien op in een gezin met ouders met psychische problematiek.  
(Hersenstichting, 'Een op de vier heeft hersenaandoening', november 2017)



Nederland heeft **40.000** daklozen.  
(Trimbos-instituut, 'Maatschappelijke opvang: feiten en cijfers', 2020)



Ruim **10%** van de **12 tot 18-jarigen** staat geregistreerd als verdachte van en misdrijf.  
(Nederlands Jeugdinstituut, 'Cijfers over Jeugd en opvoeding', juni 2021)



# Het belang van een goede sociale basis

Sociaal werk is een laagdrempelige basisvoorziening in de buurt, die met een lichte vorm van begeleiding inzet op een positieve gezondheid en versterken van de sociale en mentale veerkracht van bewoners en buurten. Met een goed gesprek of een activiteit richt het sociaal werk zich op gemeenschapszin, verbinding met anderen, meedoen, ontstressen en normaliseren. Laagdrempelige aandacht, ondersteuning en hulp op alle levensterreinen in de eigen buurt vermindert stress, voorkomt erger, verlaagt zorg- en andere maatschappelijke kosten. Het voorkomt mede polarisatie, radicalisering en criminalisering.

## 53.300

social werkers

(Sociaal Werk Werkt, 'Wie werken er in sociaal werk', juni 2021)



Veel maatschappelijke vraagstukken komen samen in de wijken, buurten, dorpen en steden. Onderstaande maatschappelijke vraagstukken hebben allemaal een sociale component waarbij gedragsverandering een rol speelt en sociaal werk dus een cruciale functie heeft:



Vroegsignalering bij schulden, dementie, ggz en huiselijk geweld.



Vergrijzing en de ondersteuning van oudere en kwetsbare mensen.



Bevorderen van positieve gezondheid.



Wijkaanpak.



Veiligheid.



Energietransitie.



Verkleinen van de sociale kloof.



Wet inburgering.

## 117.500

vrijwilligers werken gemiddeld 164 uur per jaar.



## = 19,3 miljoen uur

per jaar

(Universiteit van Humanistiek, 'Aan de andere kant van de schutting', november 2018)

De coronacrisis heeft laten zien hoe belangrijk het 'sociaal weefsel' van een samenleving is.



Sociaal werk speelt een centrale rol in de drie grote opgaven waar het sociale domein voor staat. Dat vraagt een grotere inzet van sociaal werk en een langjarige en niet-vrijblijvende samenwerking van de overheid en alle maatschappelijke partners in en rond het sociale domein.

(VNG, 'De winst van het sociale domein', april 2021)

# Sociaal werkt

Preventie is de goedkoopste interventie die er is. De resultaten van sociaal werk in preventie zijn aangetoond in verschillende wetenschappelijke onderzoeken.

Jongerenwerk maakt jeugdhulp korter en succesvoller.

**Een derde** van de jongeren vindt via het jongerenwerk **hulp** voor het oplossen van hun problemen.

(Hogeschool van Amsterdam, 'Ontwikkelmogelijkheden in het jongerenwerk', mei 2020)



Jongeren met zware problemen blijven in het jongerenwerk stabiel en glijden niet verder af.

(Hogeschool van Amsterdam, 'De preventieve kracht van het jongerenwerk. Bijdrage aan de transformatiedoelen van de Jeugdwerf', november 2019)

Het economisch **rendement** van sociaal werk is **1,6**. Het levert dus 1,6 maal meer op dan het kost.



(SEOR, 'Sociaal werk rendeert', maart 2021)

**Schuldhelpverlening** heeft een **rendement** van **2,2**

Bijvoorbeeld omdat uw gemeente via de bijzondere bijstand minder hoeft uit te keren.

(Regioplan, 'Schuldhelp loont', 2011)

Sociaal werk **bespaart** op specialistische zorg.

Hoewel er zeker nog een miljard nodig is om de volledige potentie van het sociaal werk optimaal te kunnen benutten, is de hoeveelheid geld die omgaat in sociaal werk een fractie van het geld dat naar zorg gaat.



**Maatschappelijke opvang & sociaal werk**  
**€ 3,2 miljard**

nog geen 1% van de rijksuitgaven



De medische zorg en het sociaal werk in de buurten zijn communicerende vaten. Alleen door ook in te zetten op welzijn en preventie kan de gezondheidszorg betaalbaar blijven.

(SER, 'Zorg voor de toekomst', juni 2020)

## Colofon

### Teksten

Erica de Leeuw  
Anne van den Dool  
Jessica Smeenk

### Redactie

Jolanda de Wekker  
Antoinette Schalke

### Vormgeving

Gerrie van Adrichem

### Fotografie

Vertelfotograaf  
Antoinette Schalke  
Sanne de Jong  
Jessica Smeenk  
Chris de Bode  
Freepik.com

### Infographics

Platform Sociaal Werk Werkt

### Druk

Drukwerkdeal.nl

© Voorschoten Voor Elkaar  
November 2023





 Voorschoten  
voor elkaar