

Kwetsbaar en veerkrachtig



Ans Stunnenberg, wethouder sociale zaken

“Het gaat om leven met elkaar en begrip hebben voor de ander”

In deze Topic besteden we aandacht aan het thema kwetsbaarheid. Een thema dat elk van ons, jong en oud, kan raken. Vaak schaamt iemand zich voor zijn of haar kwetsbaarheid en dit terwijl het iedereen kan overkomen. Een goed voorbeeld is de coronacrisis, een crisis die ons allemaal is overkomen en veel invloed heeft op de samenleving, denk maar aan de eenzaamheid en angst die er is ontstaan.

Wethouder Ans Stunnenberg heeft onder andere Zorg en Welzijn in haar portefeuille. Zij zegt over kwetsbaarheid: “Ieder mens heeft momenten in het leven dat hij/zij het moeilijk(er) heeft. Vanuit de gemeente vinden we het belangrijk dat mensen weten dat hulp beschikbaar is. Er rust een taboe op en dat is spijtig want het is niet iets om je voor te schamen”, vertelt de wethouder. Ans vervolgt: “We willen juist dat iemand op zoek gaat naar hulp, ook als het voor een ander is, het kan zomaar uw buurman of buurvrouw zijn.”

Kwetsbaarheid is een breed thema en juist door een aantal van deze kwetsbaarheden te omschrijven, herkent u misschien eerder kwetsbaarheid in uw omgeving of weet u zelf wat u kunt doen als het u zelf raakt.

“Tegenwoordig woont iemand met dementie langer thuis en dit betekent dat er soms

mensen rondlopen in uw wijk die wat verward overkomen. Dit herkennen is belangrijk. Een ander voorbeeld zijn de mensen die vroeger beschermd woonden en nu bij u in de wijk wonen. “Dit kan soms ander gedrag opleveren en hoe gaat u daarmee om? Wij organiseren hiervoor bijeenkomsten vanuit het project “welkome wijk” om de wijk voor te bereiden op deze doelgroep. Begrip tonen en hulp bieden aan elkaar staan hierin centraal”, zegt Ans.

Ook is het goed om te weten dat binnen onze gemeente voldoende voorhanden is om te werken aan de balans tussen “wat geeft mij energie en wat kost mij energie”. Door hier aandacht aan te besteden, kunnen we soms erger voorkomen. Ans benadrukt: “Het is niet nodig om er alleen voor te staan als iemand zich psychisch kwetsbaar voelt, hulp is altijd in de buurt. Denk aan Ixta

Noa, de GGD, hulp voor jongeren op verschillende vlakken, de rol van de huisarts en de praktijkondersteuner.” Verderop leest u hier meer over.

“Om zelf goed in balans te blijven tijdens drukke drukte geniet ik ontzettend van bezig zijn in de tuin, ik fiets graag en kan me verliezen in een spannend boek. In de weekenden geniet ik van mijn zaterdagochtend met de krant en een kop koffie.”

Ans Stunnenberg spreekt tot slot de wens uit dat ze hoopt dat iedereen deze Topic goed doorleest. “De Wegwijzer kunt u er uithalen en op een belangrijke plek bewaren. Zo weet u in één oogopslag waar u terecht kunt met uw hulpvraag.”

“Mensen hebben meer kracht in zichzelf dan ze soms denken”

Het leven is complexer geworden. Dat is één van de redenen dat de huisartsenpraktijken die aangesloten zijn bij Gezondheidscentra “Samen gezond” jaren geleden gestart zijn met praktijkondersteuners. Zij houden zich bezig met mensen die niet lekker in hun vel zitten. Ze worden ook wel POH-GGZ genoemd (Praktijkondersteuner Huisarts GGZ). Van huisarts Peter van de Rijt en POH-GGZ Tess Gommers horen we wat verwacht kan worden op dit gebied.

Voordat mensen aankloppen bij jullie praktijk, wat kunnen ze al zelf doen?

“In onze gemeente wordt veel aangeboden op het gebied van ontspanning en beweging. Bewegen draagt veel bij aan hoe je in je vel zit. Er zijn wandelgroepen, bewegingsclubs en hardlooptroepen”, vertelt Peter. “Ook voldoende tijd inplannen voor jezelf en het opzoeken van ontspanning is belangrijk.” Helpt dit niet, dan kun je dus bij jullie aankloppen? “Ja, je komt dan eerst bij een huisarts en samen wordt gekeken of

een gesprek met de POH-GGZ een goede vervolgstap is. Mensen weten ons gelukkig goed te vinden”, vervolgt Peter.

Tess, als ze doorverwezen worden naar jou, hoe gaat het dan in zijn werk?

“We kijken samen naar wat er speelt, waar iemand graag mee aan de slag zou willen, maar ook wat er al goed gaat. Vanuit daar wordt gekeken wat nodig is. Gesprekken zorgen vaak al voor bewustwording. We zoeken naar de combinatie tussen gesprekken en er zelf actief mee aan de slag te gaan. Mensen hebben vaak meer kracht in zichzelf dan ze soms denken.”

Klachten die binnen de praktijk worden behandeld zijn klachten als burn-out, slaapproblemen en rouwverwerking, maar ook angstklachten en somberheid. “We merken dat het vragen om hulp als laagdrempelig wordt ervaren nu mensen met deze klachten ook binnen de huisartsenpraktijk terecht kunnen”, vertelt Tess.



Tess Gommers, Praktijkondersteuner Huisarts in Malden

Het zijn drukke tijden voor jullie, hoe houden jullie zelf de balans tussen werk en ontspanning op peil?

Peter vertelt: “De werksfeer is bij ons erg goed, we zorgen ervoor dat we het onderling gezellig met elkaar hebben. Elke dag denk ik even terug aan de mooie momenten van die dag en dat houdt mij in balans.”

Heeft u na het lezen van dit artikel het gevoel hulp te kunnen gebruiken van een POH-GGZ? Neem dan contact op met uw eigen huisarts.

“Training MHFA: een waardevolle training voor mensen die met en voor jongeren werken”



Vincent Peeters, Jongerenwerker bij Synthese

Wim Lange en Vincent Peeters zijn beiden jongerenwerkers bij Synthese in onze gemeente. Zij volgen vier middagen de training MHFA Youth (Mental Health First Aid) van Pro Persona Connect. Waarom deze training? Vincent legt uit dat ze als jongerenwerker veel doen aan preventie. Het is belangrijk om problemen vroegtijdig

te signaleren voordat ze erger worden. De jongerenwerkers willen naast het standaard jongerenwerk ook kortdurende coaching kunnen aanbieden. Deze training helpt daarbij. Vincent is enthousiast over de training: “Je leert niet alleen signalen te herkennen dat een jongere psychische problemen heeft, maar je leert ook heel praktisch hoe je het gesprek met die jongere hierover kan aangaan.”

De training is voor iedereen die met en voor jongeren werkt, er zijn inwoners, professionals en vrijwilligers aanwezig in de training. Al die verschillende invalshoeken zijn heel waardevol volgens de jongerenwerkers. Wim had zich van tevoren niet zo gerealiseerd dat je best direct kan zijn als je een gesprek aangaat over de zorgen die je hebt. “Ik ben nu wel alerter bij bepaalde uitspraken die jongeren kunnen doen. Ook realiseer ik mij dat ik soms te snel in een oplossingsmodus schiet.”

De training geeft informatie over verschillende psychische ziektes bij jongeren,

waaronder ook verslaving en eetstoornissen. Tijdens de training is een prettige open sfeer waar mensen hun eigen voorbeelden kunnen inbrengen en er samen gekeken wordt naar hoe je dat het beste kan aanpakken.

Vincent had vanuit zijn achtergrond hier minder ervaring mee: “Het is fijn dat ik er nu meer over weet, en nu ook weet waar ik naar toe kan als ik mij zorgen maak over een jongere.”

Beide jongerenwerkers raden de training van harte aan voor iedereen die als vrijwilliger of professional met jongeren te maken heeft.

De training wordt bij voldoende belangstelling in 2022 weer aangeboden. De training is gratis voor inwoners en professionals van de Gemeente Heumen. Voor meer informatie en interesse in deelname kunt u contact opnemen met Eline Kooi via: ekooi@heumen.nl



Ook de vraag stellen “Wie zorgt er nu voor jou?” is zo belangrijk

Hoe het is om samen te leven met een vader of partner met een depressie?

Anne (14) groeit samen met haar zusje (12) op bij haar moeder (Tineke) en vader (Theo). Haar ouders gaan scheiden als de kinderen jong zijn, maar blijven daarna in nauw contact met elkaar. Haar moeder heeft inmiddels al jaren een nieuwe partner, waarmee ze ook samen wonen.

Anne's vader krijgt als volwassene de diagnose autisme en heeft daarnaast ook last van zware depressies. Als Anne 12 jaar is maakt haar vader, na een levenslange en uitputtende strijd tegen zijn depressie, een einde aan zijn leven.

Wat was het effect van de problematiek van vader op de kinderen?

De kinderen genoten met hun vader, van de experimentjes die ze samen deden, de lol die ze met elkaar hadden en de warmte onderling. Het ouderschap viel Anne's vader wel zwaar, haar moeder stond hierin eigenlijk grotendeels alleen. Ze zorgden er samen voor dat het contact met papa fijn was, door te kiezen voor de momenten dat zijn draagkracht groot genoeg was. Anne kan daarom ook moeilijk benoemen wat de problemen van haar vader met haar deed, omdat ze zo gewend was aan hoe het ging, papa was gewoon papa. Maar in haar verhalen hoor je dat ze onbewust steeds alert was op hoe het met haar vader ging. “Toen we nog met papa samen woonden, toen zag ik het gewoon als hij niet lekker in z'n vel zat. Wat ik me kan herinneren is papa die niet echt

lekker was, in z'n oranje badjas, die leefde op de zolder die niet opgeruimd was. Later wist ik als papa niet lekker in z'n vel zat: o, nu moeten we ons even aanpassen, maar m'n zusje was nog heel jong, en die had dat helemaal niet door, dus die deed gewoon normaal, zoals ze ook bij mama deed. Ik vond dat soms lastig en probeerde haar dan duidelijk te maken dat ze even rustig moest doen.” Dit bleef, ook al benoemde haar vader altijd dat ze niet voor hem hoefde te zorgen. “Ik wist dat het niet aan mij lag, maar ik wou gewoon proberen te helpen.”

Waar haalde je in de moeilijke periodes je veerkracht uit?

“School, daar ging alles gewoon door en was er ritme. Als ik daar was voelde het niet alsof er iets anders aan de hand was. Daar kon ik m'n focus verleggen, afleiding hebben en iets voor mezelf hebben, even zonder de problemen van thuis.” Daarnaast kon Anne bij haar mentor op school ook terecht met haar verhaal, als dat nodig was. Deze mentor vroeg ook regelmatig hoe het met haar ging, of hielp bij het zorgen dat het met school goed ging. Daarmee nam ze ook een zorg bij de moeder van Anne weg. Zowel Anne als haar moeder hebben een lotgenotengroep gevolgd, voor kinderen van en voor volwassenen naast van mensen met psychische- of verslavingsproblemen. Tineke vertelt hierover: “In de lotgenotengroep was het eerste moment dat het

om mijn verhaal ging, dat was echt uniek. Ik had niet gedacht dat dat zo belangrijk voor me zou zijn. Tot die tijd ging het altijd over Theo, ook in de hulpverlening en wij werden daarbij echt vergeten.”

Wat zou jij aan de mensen mee willen geven die dit lezen?

Tineke: “Het meest moeilijk is wanneer het, zoals bij psychische problemen, onzichtbaar is. Op de momenten dat het goed gaat met degene die ziek is, is iedereen om je heen blij dat het goed gaat. Maar dan zit jij in de spanning: hoe lang duurt dit? Vul dit dus niet in voor de ander, maar check het op zo'n moment hoe het met iemand zelf gaat. Ook de vraag stellen: wie zorgt er nou voor jou? is zo belangrijk.”

Wat kunnen mensen om je heen in zo'n situatie voor je gezin betekenen?

Tineke geeft aan hoe helpend mensen om je heen kunnen zijn. Zo brengt de buurvrouw al jaren elk weekend een pan soep, waarmee ze een stukje zorg bij Tineke weg neemt. “Ik vind zelf de praktische hulp heel fijn. Mensen zeggen vaak: Als ik iets voor je kan doen, dan hoor ik het hè? Wat fijner is, is dat iemand meteen een concreet voorstel doet. Dan kan je veel makkelijker ja zeggen.”

Het gezin heeft meerdere steunpilaren om zich heen. Zo heeft Tineke ervoor gezorgd dat de kinderen allebei een eigen tante hebben die speciaal aan hen gekoppeld is, die hun praktisch kan ondersteunen en bij wie ze terecht kunnen.

Anne heeft naar aanleiding van hun verhaal een animatiefilmje gemaakt, deze is te zien op: www.youtube.com/watch?v=2I968LmfD7A&t=1s
Youtube: “Depressie in beeld”.

Herkent u zichzelf of anderen in dit verhaal? Praat erover, met iemand in uw omgeving of vraag hulp via de huisarts. Mantelzorgers in de gemeente Heumen kunnen terecht bij Mantelzorg Heumen (www.heumen.nl/mantelzorg), naasten van mensen met psychische problemen kunnen terecht bij de afdeling preventie van Pro Persona Connect (www.propersonaconnect.nl/preventie). Kinderen kunnen ook anoniem terecht bij de Kindertelefoon.

Denkt u aan zelfdoding? Of maakt u zich zorgen om iemand in uw omgeving? Zoek steun op www.113.nl

“Praat erover met anderen. Ga er niet alleen mee zitten. Sta taboe niet toe. Ga je niet schamen. Wees begripvol. Vraag begrip.” (Theo)

Wegwijzer onbegrepen gedrag

Merkt u dat iemand zich gedraagt op een manier die zorgwekkend is, overlast geeft of angst oproept?

Om wat voor soort gedrag gaat het?

Hinderlijk

U heeft last van iemand

Veroorzaakt de persoon overlast in uw thuisomgeving?

Ja

Kunt en wilt u hierover met de persoon in gesprek, en is hulp daarbij gewenst?

Ja

Buurtbemiddeling
Bel (024) 323 2751

Huurwoning

Neem eerst contact op met Oosterpoort
Bel (024) 399 5555

Nee

Bel de politie
0900-8844
(geen spoed)

Nee

Woont u in een huurwoning of een koopwoning?

Particuliere huur
Koopwoning

Bel de politie 0900-8844
(geen spoed)

Gevaarlijk

U voelt zich onveilig

Is de persoon een acute bedreiging voor de omgeving of zichzelf?

Ja

Bel alarmnummer
112

Nee

Is de persoon een niet-acute bedreiging voor zichzelf of voor een ander?

Buiten kantooruren

Binnen kantooruren

Bel de politie 0900-8844
(geen spoed)

Zorgwekkend

U maakt zich zorgen

Heeft de persoon een zorgverlener, mantelzorgverlener of familielid?

Ja

Meld uw ongerustheid bij deze persoon of organisatie

Nee

Neem contact op met het Meldpunt Bijzondere Zorg
Bel (088) 144 7040

GGD brengt Preventie Netwerk Jeugd onder de aandacht

De mentale gezondheid wordt beïnvloed door uw omgeving, of u kunt meedoen, of u voldoende beweegt, maar ook of u goed uw eigen grenzen aan kunt geven. Dit is voor jongeren niet anders. Echter het aangeven van grenzen is niet altijd zo gemakkelijk, zeker met alle verleidingen om deze doelgroep heen zoals drugs, alcohol, roken, games en sociale media.

Wij hebben samen met de gemeente Mook en Middelaar in een preventie-akkoord de handen ineengeslagen, samen richten wij ons op twee thema's: 1) gezond gewicht en 2) mentale gezondheid jongeren. Met dit laatste punt houdt het Preventie Netwerk Jeugd (PNJ) zich bezig. Het PNJ bestaat uit verschillende

partners, waaronder de GGD. Zij werken samen en ontwikkelen lokaal aanbod, om op deze manier kinderen, jongeren en gezinnen te ondersteunen. Zo zijn er gastlessen voor leerlingen in de bovenbouw, ouderavonden over sociale media en trainingen voor de medewerkers. Op 19 januari 2022 staat in Maldensteijn de theatervoorstelling 'in gesprek met je puber' gepland. Interesse?

Reserveer nu al een plekje via:
bbandell@ggdgelderlandzuid.nl.



Jongeren Siem en Mika maken een schets bij jongerencentrum in Malden

Meer weten over de mentale gezondheid van uw kind? Op de website van GGD Gelderland Zuid is veel informatie beschikbaar:
jgz.ggdgelderlandzuid.nl/kind-en-opvoeden/puber

Bijeenkomsten en activiteiten

19 januari: Welcome wijk

Waarom heeft die ene buurvrouw altijd haar gordijnen dicht overdag? En hoe spreekt u een buurman aan die stemmen in zijn hoofd heeft. En wat is nou eigenlijk normaal gedrag?

Bij de bijeenkomsten van Welcome wijk krijgt u antwoorden op vragen over gedrag dat als afwijkend wordt ervaren. Mensen die zelf ervaring hebben met psychische stoornissen vertellen over hoe dat is en hoe hiermee om te gaan als je eraan woont. Met als doel meer begrip en minder angst kweken.

In onze gemeente was de eerste bijeenkomst afgelopen jaar een groot succes. In 2022 is er een bijeenkomst op 19 januari van 13.30 - 16.00 uur. Voor meer informatie of aanmelding, kunt u terecht bij: Eline Kooi via: ekooi@heumen.nl

19 januari: Theatervoorstelling "In gesprek met je puber"

Praten met pubers kan pittig zijn. Hoe blijft u in contact met uw puberende zoon of dochter als uw kind liegt, onbeleefd is, zich slecht kan beheersen of vooral met zichzelf bezig is? U wilt graag dat uw kind zélf bedenkt wat goed voor hem of haar is. Maar hoe kunt u hier als ouder bij helpen? Alle ouders met -bijna- pubers zijn van harte welkom. De theatervoorstelling vindt plaats op woensdag 19 januari 2022, van 19.30u - 21.00u in Maldensteijn. Stoelen reserveren kan via: bbandell@ggdgelderlandzuid.nl.

MHFA/ Youth MHFA

Deze cursus is erop gericht om iemand te kunnen ondersteunen die mentale klachten of psychische problemen heeft. Dat kan iemand zijn die de klachten pas sinds kort of in lichte mate ervaart, maar natuurlijk ook iemand die al langer psychische problemen heeft of bij wie een crisis dreigt. U leert in deze cursus hoe u in dergelijke situaties kunt handelen. Opgeven kan bij Eline Kooi via: ekooi@heumen.nl. Bij voldoende belangstelling wordt de cursus ingepland.

Lokaal hulpaanbod

Inloop Ixta Noa:

Wekelijks op donderdag van 14.00 tot 17.00 uur in Maldensteijn, aanmelden is niet nodig. Voor meer informatie, neem contact op met Astrid Verbiest via: astrid@ixtanoa.nl

Jonge Mantelzorgondersteuning:

Kinderen die zich zorgen maken om of zorgen voor hun ouders. Neem contact op met Kim Falk op nummer: 06-20023196

Alzheimer Café Heumen - Mook en Middelaar:

Bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft. Elke eerste donderdag van de maand bent u welkom vanaf 19:00 uur (programma start om 19:30 uur).

Het vindt plaats in Maldensteijn Kerkplein 8, Malden.

Online hulpaanbod

www.mindkorrelatie.nl

MIND Korrelatie is een landelijke organisatie. Zij bieden anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt. Dit kan telefonisch en online.

www.mentaalvitaal.nl

Op deze website vindt u allerlei oefeningen die u helpen om mentaal fit te worden. Zo kunt u leren om te stoppen met tobben of hoe u positiever in het leven kunt staan. Wilt u weten of u toch depressief bent, dan kun u de zelftest doen. Als u hulp nodig heeft of een naaste heeft hulp nodig is er veel praktische informatie beschikbaar.

www.kopstoring.nl

Website voor kinderen van ouders met psychiatrie of verslaving. Informatie, advies, lotgenotencontact en online-trainingen.

www.gripopjedip.nl

Website voor jongeren van 16-25 jaar met sombere gevoelens. Informatie, advies, online hulp en online trainingen.

Inloop Ixta Noa Malden: voor een kop koffie en herkenning

Ixta Noa is een landelijke organisatie die zich inzet voor mensen die zich psychisch kwetsbaar voelen. Sinds de zomer heeft ook Malden een inloop voor iedereen die behoefte heeft aan steun van lotgenoten. Marjolein en Chiara leiden samen deze inloop. Zij weten beiden hoe kwetsbaar u zich kunt voelen en hoe prettig het is als u ergens terecht kunt. Hun eigen ervaringen,

gecombineerd met hun opleidingsachtergrond, zorgen voor een directe verbinding met hun bezoekers.

“Het duurt even voordat iemand een stap over de drempel bij ons durft te zetten.” Een aanwezige bezoeker beaamt dit. Zij woont nog niet zo lang in Malden en vertelt dat zij in het verleden last had van traumatische

ervaringen. “Gelukkig gaat het inmiddels goed, maar het blijft fijn om praten met mensen die mijn verhaal herkennen en met mij mee kunnen denken. Dat voelt echt anders dan bij een hulpverlener.”

Marjolein vertelt dat je niet meteen je hele levensverhaal op tafel hoeft te leggen. “Het doel is mensen verder helpen en daarvoor is het uiteindelijk fijn als mensen zich veilig voelen hun verhaal te delen”, vult Chiara aan. Tijdens de inloop kan er een spel gedaan worden of wordt er koffie gedronken. Gesprekken gaan vaak over alledaagse onderwerpen en hoe u zich staande kunt houden. Bijvoorbeeld over hoe u zichzelf introduceert in gezelschap als u niet kunt praten over werk of een opleiding omdat u bezig bent geweest met herstel en therapie. “Dit soort vraagstukken zijn fijn om te delen met lotgenoten”, zegt de bezoeker.



Chiara (links) en Marjolein van Ixta Noa

Ook behoefte aan een steuntje in de rug? De (gratis) inloop is elke donderdag tussen 14.00 en 17.00 uur in Maldensteijn. Aanmelden is niet nodig. Tussen 14.00 en 17.00 uur bent u van harte welkom. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Astrid Verbiest van Ixta Noa: Astrid@ixtanoa.nl

Aandacht voor mensen met dementie

Deze zomer werd in Overasselt het ‘Vergeet-me-niet pad®’ geopend. Het pad met de blauwe bloemetjes op de tegels is bedoeld om mensen met dementie te helpen hun weg te vinden en anderen bewust te maken van het feit dat binnen de samenleving mensen kampen met dementie. Het pad is er gekomen doordat Anita Rossen, inwonerster van Overasselt, gehoor gaf aan de oproep van de kerngroep Dementievriendelijk Heumen op het inspraakplatform Heumenpraat mee om een idee te delen.

“Vanuit mijn werk bij Saar aan Huis ondersteunen we mensen met dementie en hun mantelzorgers en het pad kwam als het ware op mijn pad. Ik bracht het onder de

aandacht bij de gemeente door hiervoor een Vonkje (is een subsidie voor inwoners-initiatieven) aan te vragen en vrij snel daarna werd een projectgroep opgestart. De rest is bekend”, vertelt Anita glimlachend.

Anita vertelt dat rondom dementie veel schaamtegevoel hangt. “Het is een kwetsbare groep die niet direct herkenbaar is. Deze herkenning is juist zo belangrijk om ze te kunnen ondersteunen.” De omgeving kan hier ook een steentje aan bijdragen. Winkeliers of sportclubs kunnen via cursussen van Alzheimer Nederland kosteloos hun bedrijf of club dementievriendelijker maken. “Dit is belangrijk want 1 op de 5 Nederlanders krijgt te maken met dementie.”



Anita Rossen, initiatiefneemster ‘Vergeet-me-niet-pad®’

Het pad is een mooi voorbeeld van hoe inwoners zelf een initiatief kunnen starten om de gemeente dementievriendelijker te maken. Inwoners dragen hier graag aan bij: “Bij het onderhoud van het pad zijn er altijd wel vrijwilligers die hiermee willen helpen.”

Binnen onze gemeente is recent ook een werkgroep Bewustwording Dementie gestart voor het aanbieden van dementievriendelijke scholing om mensen te leren hoe ze mensen met dementie het beste kunnen benaderen. Wilt u hierover meedenken, meedoen of een bijdrage leveren? Graag! Neem contact op met Fanny van Creij van de gemeente op: **14 024** of: fvcreij@heumen.nl