

# Het zal (ons) een zorg zijn

*special*



## TELEFOONNUMMERS

### ALARMNUMMERS

Spoedeisend: 112  
(ambulance, brandweer, politie)  
Niet spoedeisend:  
Ambulance: 040-2332135  
Brandweer: 0900-0904  
Politie: 0900-8844

### SPOEDDIENST HUISARTSEN EN ZIEKENHUIS

's Avonds - 's nachts - in het weekend - tijdens feestdagen  
Spoedpost St. Anna ziekenhuis  
Bogardeind 2, 5664 EH Geldrop  
Spoedpost Catharina ziekenhuis  
Michelangelolaan 2,  
5623 EJ Eindhoven  
tel. 088-8765151

### SPOEDDIENST APOTHEKEN

Centrale Dienstopotheek nabij  
Spoedpost Catharina ziekenhuis  
Michelangelolaan 2, Eindhoven  
Ma t/m vr 17.00 - 08.30 uur  
en overdag tijdens weekend en  
feestdagen  
tel. 040-2436666

### SERVICE APOTHEEK NUENEN

Hoge Brake 72,  
5672 GM Nuenen  
Ma t/m vr 08.30 - 17.30 uur  
Zaterdag 09.00 - 11.00 uur  
tel. 040-2833335

### SERVICE APOTHEEK AAN DE BERG

Berg 22a, 5671 CC Nuenen  
Ma t/m vr 08.00 - 18.00 uur  
tel. 040-2906030

### CENTRUM MAATSCHAPPELIJKE DEELNAME (CMD)

(V/H SERVICEPUNT)  
Eén loket voor hulp en advies  
over welzijn en zorg.  
Nadere info: zie  
INFORMATIERUBRIEK  
'VAN EN VOOR DE GEMEENTE'  
in De Nuenense Krant.

### CLIËNTONDERSTEUNERS

Voor kosteloze ondersteuning  
bij uw Wmo-aanvraag voor zorg  
of hulp bij de gemeente

Hans Bijleveld - 06-20722386  
hansbijleveld.co@gmail.com

Corrie Eshuis - 06-82414353  
corrieeshuis.co@onsnet.nu

Jeannette van den Tillaart -  
06-58915185 - jvandentillaart.  
co@gmail.com

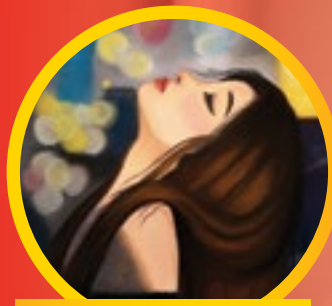
### BIJNA THUIS HUIS 'LATESTEYN'

Kwaliteit van leven wanneer  
behandeling niet meer nodig is en  
het thuis niet meer gaat. Per-  
soonlijke aandacht in de laatste  
levensdagen.

www.bijnathuishuisnuenen.nl  
Tel. 06-39395734  
E-mail: info@latesteyn.nl

## IN DEZE EDITIE VAN DE

## Het zal (ons) een zorg zijn <sup>Special</sup>



**ERNSTIGE LONG COVID**  
Pag. 4



**DIAGNOSE ALS**  
Pag. 6/7



**IK, JIJ EN WIJ**  
Pag. 9



**ZORGEN OVER DE TOEKOMST**  
Pag. 10/11



**HET WIN-PROJECT**  
Pag. 14/15

## VOORWOORD

**Als je de titel van deze Special leest, 'Het zal (ons) een zorg zijn', zou je daar van alles bij kunnen bedenken. 'Het zal ons een zorg zijn', heeft een negatieve, non-chalante klank. Het wordt uitgelegd als 'maakt me eigenlijk niet zoveel uit'.**

Zal het ons dan een zorg zijn hoe het met de klimaatverandering gaat? Zal het ons een zorg zijn dat er zoveel mensen ontheemd zijn geraakt? Of dat het



maar niet opschiet met al die woningen die zo hard nodig zijn? Integendeel. Deze drie voorbeelden zijn voor ons zeker een zorg. Daar gaan we het in een volgende Special nog wel over hebben.

Nu kwamen er echter een paar hartverscheurende verhalen op ons pad, die ons aller aandacht nodig hebben. Het zal je maar overkomen... Dagelijks kom je heel wat mensen tegen. De een op weg naar het werk, de ander gaat boodschappen doen of heeft een afspraak met anderen. Velen hebben een doel. Ze hebben een plek in de maatschappij. Voelen zich ook

onderdeel van die maatschappij. Wat doet het met je als je door ziekte helemaal buiten die maatschappij bent komen te staan?

Hoe verwoestend werkt ernstige long-covid? Rahela Mohamadi, een jonge vrouw van 31 vertelt daarover. Al meer dan tweeënhalf jaar staat haar leven stil, terwijl zij een actieve, jonge vrouw was. Aan de buitenkant zie je niet dat ze van binnen kapot gaat van verdriet. Hoe dat voelt? Dat heeft ze geschetst en is te zien op de voorkant van deze Special.

Je leven gaat nog door, maar brokkelt steeds verder af... We hebben het hier over de ziekte ALS. De mensen die dat krijgen, zijn meestal tussen de 50 en 80 jaar. Helaas zijn er ook uitzonderingen. Davy van Dijk kreeg de diagnose toen hij 31 jaar was. Je zou denken dat je leven dan even stilstaat. Davy wil toch nog zo lang mogelijk doorgaan met alles wat hij nog wel kan. Met dingen die hij altijd zo graag

deed, zoals sporten. Marathons lopen... lange afstanden fietsen... Al duurt dit alles nu langer, hij doet het wel. Wij hebben Davy gesproken. Ook heeft hij zelf op een bijzondere manier verwoord wat ALS in en met je lijf doet. Hij gebruikte daarvoor de metafoer van zijn droomauto.

Alzheimer, ook dat blijft nog een tijd voor de buitenwereld verborgen, terwijl je partner, je omgeving al wel weet wat er aan de hand is. Er is veel onzekerheid over het verloop van de ziekte. Er moet veel geregeld worden. Je raakt verstrikt in de wirwar die onze zorg geworden is.

In deze Special vindt u interessante en boeiende verhalen. Daar is het interview met oud-specialist, psychiater Joep Elbers, waarin hij onder andere ook zijn zorgen uitspreekt over de ontwikkeling van de huidige maatschappij. We lezen over een bijzondere vorm van wonen en zorg, het WIN-project in Jo van Dijkhof. WIN staat voor Woon Initiatief Nuenen. Ouders van kinderen met een verstandelijke beperking maakten zich zorgen over de toekomst van hun kinderen. Waar kunnen zij toch op een bepaalde manier zelfstandig

wonen en ook de zorg krijgen die ze nodig hebben? Dankzij hun initiatief zijn er achttien fijne appartementen.

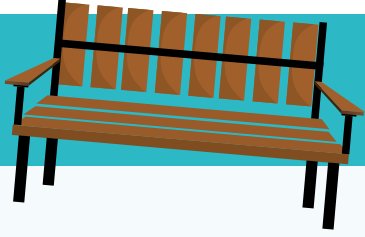
Als je bent vastgelopen in je leven kan een haptotherapeut je helpen. Die leert je te luisteren naar je lichaam en doet dat middels gesprekken, ervaringsoefeningen en aanraking. Door jezelf in je lijf te voelen, niet alleen te denken over problemen, vind je jezelf terug. Lees meer daarover in het prachtige verhaal 'Aanraking als krachtig middel om contact te maken met jezelf, de ander en de omgeving'. En zo staan er nog meer mooie stukken in deze Special: het belang van een cliëntenraad; een stuk over de zorg voor moeders voor hun kind; overpeinzingen op het bankje in het park; wat is holistisch coaching?

We hebben er met elkaar een mooie special van gemaakt, waar we trots op mogen zijn!

*Gemma Eerdmans*  
Projectleider Specials



## Overpeinzingen op een bankje



Door: Teuntje Schulp

Zojuist ben ik naar mijn debatingclub geweest. Dat clubje bestaat al jaren en we komen zo eens in de twee maanden samen. Dit keer zou het gaan over de toekomst en al gauw bleek dat veel van ons die sterk in verband brachten met het milieu en het klimaat.

### 'Hoe zagen jullie de toekomst?'

Dat verschilde heel erg. Er waren er een paar die zeiden: 'Ze vinden er wel iets op.' Die hadden heel veel vertrouwen in de wetenschap. Dan was er nog iemand die de toekomst somber inszag maar toch wilde geloven dat er wel een keer ten goede zou komen, anders zou zij niet kunnen leven. Je moet gewoon leven met het idee dat er een wonder zal kunnen gebeuren.

### 'En u? hoe denkt u erover?'

Ik ben geen somberaar maar ik moet vaak denken aan dat verhaal dat ik ooit gelezen heb. Het gaat over een echtpaar dat een wens mag doen en zij wensen dat zij lang en gelukkig samen mogen leven zonder gebrek, een dak boven hun hoofd en voldoende middelen om van te leven. Een buurvrouw, die tegenover zich ineens in plaats van een bouwvallige hut een klein huisje zag staan, kwam eens polshoogte nemen. Toen vertelde het echtpaar het verhaal van de oude zwerver die zij die avond daarvoor eten en onderdak gegeven hadden voor de nacht. Ze mochten, toen hij weer weg ging, een wens doen en zo kregen ze dit mooie huisje met een erfje, wat kippen en een groentetuintje. Ze waren zo blij!

'Wat!', riep de buurvrouw uit. 'Jullie hadden goud kunnen krijgen en jullie zijn nog steeds arm. Ik zou het wel weten!' De volgende dag kwam de zwerver bij haar en hij kon natuurlijk binnen komen. Hij kreeg eten en onderdak en de volgende dag ging hij weg. Ook zij mocht een wens doen. 'Ik ben gelukkig niet zo

stom als mijn overburen', dacht zij. Ze had er goed over nagedacht en sprak haar wens weldoordacht uit: 'Ik wil dat alles wat ik aanraak in goud verandert!' En zo gebeurde. De zwerver ging weg en de vrouw raakte alles aan wat ze aan kon raken. Haar huis werd van goud, de tafel, de stoelen, de borden. Ze was nu de rijkste vrouw in de wijde omgeving en dat maakte haar heel gelukkig. Toen kreeg zij honger en zij wilde lekker gaan eten om haar plotse rijkdom te vieren. Maar haar brood veranderde in goud. En ze wilde drinken maar ook het water in de regenton was hard goud geworden. Na korte tijd stierf zij van honger en dorst.

### 'Geen vrolijk verhaal...'

En dan denk ik dat er op aarde genoeg is voor iedereen als we niet het onmogelijke vragen. Als dat zou gebeuren, zou er nog een weg terug zijn. Maar het lijkt erop dat dit niet zo is. De verkwisting gaat door en de aarde slaat terug. Extreme droogte en hitte. Overstromingen, een stijgende zeespiegel. Het is erg. Er is een grote groep mensen die zich erom bekommert, die eenvoudig leeft, zodat er voor iedereen voldoende zal zijn maar dat is niet genoeg. Ik zie de toekomst niet zonder zorgen tegemoet.

Maar 'het nu' waarin ik leef is goed. De wereld is nog steeds mooi, alles groeit en bloeit en de lente is weer prachtig. Levenskunst is ook genieten van het goede dat er op dit moment is.

De zon gaat onder in haar allermooiste gewaad en zwaait met haar kleed langs de wolken, die versierd worden met een rode gloed. Een merel zingt zijn lied en heel in de verte beantwoordt een andere dat, zodat er een concert ontstaat dat je alleen buiten kunt horen op een stille lenteavond.

### En de toekomst...?

## Rugklachten weg dankzij de Dornmethode!



De klachten zijn legio: spit, door je rug gaan, hernia, ischias, stijfheid, niet voorover kunnen buigen of juist weer niet omhoog kunnen komen. Veel mensen lopen jarenlang rond met chronische klachten in rug of gewrichten. Vaak is er regulier medisch weinig aan te doen.

Maar nu is er de DORNmethode! Hiermee worden rug- en gewrichtsklachten behandeld én wordt er voorkomen dat er opnieuw klachten ontstaan. De Dornmethode is een zachte behandeling, waarbij gebruik gemaakt wordt van de natuurlijke bewegingsmogelijkheden

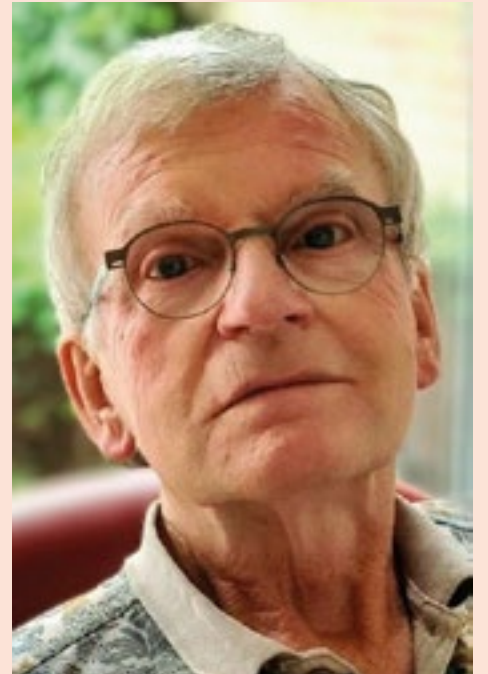
van het lichaam. Er wordt dus NIET GEKRAAKT! Een beenlengteverschil wordt gecorrigeerd, het bekken wordt rechtgezet en scheefstaande wervels en gewrichten worden weer op hun plaats gezet.

Verder maak ik in mijn praktijk Achaia gebruik van klassieke homeopathie en voet-reflexzonetherapie. Alle genoemde therapieën zijn te combineren en zijn voor zowel jong als oud bruikbaar.

ACHAIA, praktijk voor natuurgeneeskunde  
Karin Sanders  
Het Puyven 119, 5672 RC Nuenen  
T: 040-8443035 of M: 06-11426308  
Email: info@achaia.nl | www.achaia.nl

# De zorg van moeders voor hun kind

Toen ik hoorde dat een van onze beroemdste biologen, Frans de Waal, overleden was, kwam de vraag weer eens bij me boven hoe het zit met de band tussen moeder en kind.



Van hem hebben we kunnen leren dat veel gedrag bij dieren, meer dan we eerder dachten, lijkt op dat van mensen. Hoe kan het dat de band tussen moeders en kinderen vaak zó hecht wordt dat die levenslang uniek en speciaal blijft en dat niets die ooit echt kan vervangen? Wat gebeurt er daarbij?

Ik ben dol op natuurfilms. Al vaak heb ik naar pinguïnders gekeken die bij duizenden in de ijzige kou zitten. Terwijl een van de ouders tussen de poten een jong probeert warm te houden, is de andere soms langdurig afwezig om, ver weg, vele gevaren trotserend, vis te vangen om voor voldoende eten te zorgen. In die enorme pinguïnmassa weten ze elkaar elke keer opnieuw terug te vinden. Ze hebben 'alles' voor elkaar over...

Zo mogelijk nog opmerkelijker vond ik een kolonie flamingo's die hun nesten bouwden in een ondiep zoutwatermoeras, waar roofdieren wel omheen maar niet doorheen kunnen lopen. Veilig! Maar als de jongen groter worden, wordt het voor de ouders te ver vliegen naar een plek waar voldoende voedsel te vinden is. Op een startsein beginnen ontelbare jongen allemaal tegelijk in die richting te rennen, omgeven door een wolk van roofdieren, die elk jong dat aan de buitenkant ietsje uitwijkt, weten te grijpen. Massaal hard rennen door al die jonkies met hun bezorgde ouders erboven vliegend, is dan de enige verdediging. Hoe vinden die elkaar ooit terug? Toch lukt dat, zelfs uit duizenden andere! Door te zien? Door geluid? Of door geur? Of misschien zelfs door uniek contact na eerste aanraking? Instinctief?

Wat is 'instinctief' trouwens? Ik weet niet hoe pinguïns en flamingo's elkaar steeds weer terug weten te vinden. Maar ook niet echt hoe dat zich tussen moeders en hun pasgeboren kind ontwikkelt. Ik denk dat niemand dat weet. Het blijft voor mij grotendeels een prachtig mysterie, waar je alleen maar stil van kunt worden.

Ik heb het me wel steeds weer afgevraagd in de jaren dat ik gewoon was om de, in de voorgaande 24 uur in het Diaconessenhuis geboren kinderen, vóór vertrek naar huis 'even' na te kijken. En dit uiteraard met hun moeder te bespreken. Dat moeten wel duizenden kersverse moeders zijn geweest. Ik kwam er toen snel achter hoe dat wat voor mij dagelijkse routine was, bij zojuist bevallen moeders als iets groots en zwaarwegends binnenkwam. Ik ben toen extra op mijn woorden gaan letten. Moeders die ik later onverwacht

weer terug zag, zeiden vaker dan ik gedacht had: 'U zei meteen al bij de geboorte...' Ik heb zo de overtuiging opgedaan dat pas bevallen moeders alles wat er gebeurt intensief aan het downloaden zijn, meteen op hun 'harde schijf' en dat het daar onuitwisbaar wordt vastgelegd. Net als in een open boek, met alle zintuigen op scherp. Alles zien, horen, aanraken en aanvoelen en misschien zelfs wel ruiken.

Als man zal ik nooit echt weten hoe het voelt om moeder te worden: van één geheel word je twee. Ongelofelijke ervaring, zowel voor de moeder als voor het kind. We wisten al dat drie maanden vóór de geboorte het kindje begint te horen. Leert het ook stemmen herkennen en na de geboorte meteen ook al een unieke stem? Net zo herkenbaar als verder in het leven, alleen door ons nog onvoldoende bewust opgemerkt? Zien lijkt mij over en weer ook niet niks, hoewel pasgeborenen nog niet scherp kunnen zien. Is de manier van aanraken over en weer misschien iets unieks? Of toch ook ruiken?

Sommige dieren kunnen oneindig veel beter zien en horen en vooral ruiken dan mensen. Denk alleen al maar aan wat bijna alle honden kunnen. Wij mensen schijnen dit, onbewust, meer te doen dan we denken. Zo is na de geboorte van hun jongen vader-leeuw het er met moeder-leeuw roerend over eens dat alle pasgeborenen om op te vreten zijn. Maar hij doet dat ook daadwerkelijk als hij ruikt dat hij niet de vader is.

Gelukkig maar dat Frans de Waal aangevoeld heeft dat mensen meer op apen dan op leeuwen lijken. En moeders die daar toch aan twijfelen, mogen van mij best meteen beginnen met elk gevaar instinctief weg te smeren met geurige babyzalf.

Jan Toorman



# Ernstige long covid brengt je leven compleet tot stilstand

**Van buiten ziet ze er goed uit, maar van binnen is Rahela een wrak, een levend lijk zoals ze zelf zegt. Al tweeënhalf jaar lang staat haar leven stil en voelt het voor haar alsof ze niet meer meedoet in de maatschappij.**



Door Rahela geschilderd portret waarin zij aangeeft: buitenkant is rustig, je ziet niets.

En dat terwijl Rahela altijd een heel vrolijke, actieve en betrokken vrouw was die midden in het leven stond en het fijn had samen met haar man en dochtertje. Ze werkte met veel plezier als mondhygiëniste in een tandheelkundig centrum waar mensen met angstklachten uit het hele land naartoe komen. 'Dat was zo mooi. Je kon ze helpen, troosten.' Toen kwam corona...

## De wereld was in paniek

Er werd hard gewerkt om zo snel mogelijk vaccins te hebben, zodat iedereen tegen covid-19 beschermd kon worden. Er moesten mondkapjes komen. Zeker belangrijk voor haar beroepstak. Het heeft een aantal maanden geduurd voordat het allemaal zo ver was. Tot aan het moment dat er gevaccineerd kon gaan worden, was Rahela nooit ziek geweest. Zij kreeg Moderna.

## Klachten na vaccinatie nooit meer weggegaan

'Diezelfde dag waarop ik gevaccineerd werd, voelde ik me al wel vermoeid, maar ik had niet echt koorts. In de loop van de middag kreeg ik tintelingen in mijn

lichaam. 's Avonds voelde ik me heel moe en kreeg ik koorts, spierpijn. Het voelde als griep. Dan denk je in eerste instantie dat dat een reactie is op het vaccin dat je ingespoten hebt gekregen. Dat zal de volgende dag wel over zijn. Na twee dagen nam de vermoeidheid enorm toe, het voelde heel zwaar. Ik werd benauwd en kreeg heftige buikkoliken.' Sinds de vaccinatie zijn de klachten nooit meer weggegaan, alleen maar verergerd. Soms is haar hartslag ineens heel hoog, 180 per minuut en neemt de benauwdheid toe. In die coronatijd kon je ook niet zomaar bij de huisarts terecht. 'Dan belde je en moest je telefonisch je klachten doorgeven. Mij werd de vraag gesteld: 'Kunt u nog ademen? Ja? Dan is er even niets aan te doen.'

## Doorgegaan tot ze er letterlijk bij neerviel

'Ik moest me ziek melden op m'n werk. Na drie weken dacht ik: ik moet gewoon door, ik wil dat gewoon, dan maar halve dagen. Maar hoe? Ik begreep m'n eigen klachten niet. Mijn hoofd was heel actief, maar mijn lichaam wilde niet. Ik ben weer gaan werken maar werd regelmatig duizelig en

raakte snel vermoeid. Als ik thuis was, was het slapen, eten, werken, slapen. Ik ben doorgegaan met werken tot ik letterlijk flauwviel.'

## Onjuiste diagnose gesteld

Rahela wilde meer begrijpen van haar klachten en zocht contact met een psycholoog. Om onbegrijpelijke redenen werden haar klachten niet in verband gebracht met covid-19. Nee, ze zou zich heel veel zorgen maken over Afghanistan, het land waar Rahela en haar man Hedayet hun roots hebben liggen. 'Natuurlijk maakt je je zorgen over de toestand daar, zeker toen in 2021 de Taliban alles weer overnam. Maar mijn klachten waren ontstaan meteen na de vaccinatie met Moderna en zijn daarna nooit meer weggegaan. Met mijn hoofd was alles in orde, maar met mijn lijf niet.' Er werd niet geluisterd. Men stelde vast dat de klachten van Rahela mentaal waren, ze zou een burn-out hebben, terwijl zij wist, dat heb ik niet. Toch drongen diverse artsen erop aan om zich daarvoor te laten behandelen. Ze kreeg medicatie die daarop gericht was. Het heeft haar niets gebracht, wel kwam ze hierdoor dertig kilo aan. Bedenk eens wat dat doet met een prachtige jonge vrouw.

## Eindelijk erkenning

Om uit die zogenaamde burn-out te komen, moest ze ook meer gaan bewegen. Eerst 500 meter lopen, daarna een kilometer en zo meer. Maar het werd niet beter. 'Ik ging fysiek achteruit en raakte uitgeput. En toen was daar eindelijk iemand die zei: 'Maar de klachten van deze mevrouw zijn covidklachten.' En met covidklachten moet je juist rust nemen.' Gelukkig is er nu C-Support. Dat is een databank waar mensen met ernstige covidklachten zich kunnen aanmelden. Er staan er inmiddels 90.000 ingeschreven.

## Dat stuk onbegrip heeft me enorm geraakt

Rahela was voor die tijd bij verschillende artsen en therapeuten geweest. 'Ik heb me nooit begrepen gevoeld door de behandelaars, totdat C-Support de diagnose postcovid gaf en mijn behandelaars werden geïnformeerd over wat longcovid inhoudt. Toen pas werd geadviseerd om juist rust te nemen.' Er was ook onbegrip van mensen van buitenaf. 'Ze adviseren van alles; ook al is het goed bedoeld, dergelijke adviezen komen bij mij heel hard binnen. Ze weten niet hoe het voelt als je lichaam niet meewerkt. Dan zeggen ze dat ik meer naar buiten moet gaan en positief moet blijven denken. Longcovid zit niet tussen je oren. Als het mogelijk is om buiten te

gaan wandelen, waarom niet, maar vaak is het niet haalbaar. Al die kleine dingen kosten energie. Ik moet een keuze maken waarvoor ik mijn energie kan inzetten. Tijd doorbrengen met mijn kleine meisje, haar in bed stoppen, aandacht geven, dat wil ik ook heel graag.'

## Je leven staat op z'n kop

Het leven staat helemaal op z'n kop. Haar dochtertje Sara, toen 7 jaar, was heel erg onder de indruk van wat er allemaal gebeurde. 'Mama, je gaat toch niet dood?' 'Op de bank liggen. Zo was ik nooit. De was vouwen? Ik moet het

hard willen huilen.'

## Tekenen en schilderen

Na haar havodiploma had Rahela niet meer getekend. In september 2022 is ze dat weer gaan oppakken. Ze moest iets doen met haar gevoelens van onmacht. Ook de boosheid moest eruit, de frustratie. Wanneer de energie het toelaat, gaat ze aan tafel zitten werken aan een van haar stukken. Wij mogen het resultaat van een aantal daarvan zien. Wow zeg, wij zijn diep onder de indruk. Kijk zelf maar eens hoe geweldig ze dat heeft weten te treffen... de rust van buiten, maar de schreeuw om



Door Rahela geschilderd portret waarin zij aangeeft hoe zij zich van binnen voelt.

in stukjes doen. De vaatwasser uitrusten, hetzelfde. Douchen? Het voelt alsof je een marathon hebt gelopen. Een gesprek voeren zoals nu, kost me ook heel veel energie. Daar moet ik dagen van bijkomen. Maar ik wil dit verhaal heel graag vertellen.' Hedayet: 'Vergelijk het maar met een auto die een volle tank heeft, maar waarvan de accu leeg is. Dan kom je niet in beweging.' Rahela: 'Het raakt me enorm dat ik stilsta. Vanaf mijn 31ste sta ik stil. Ik ben letterlijk weggevalen uit de hele maatschappij. Ik was een actieve vrouw. Je voelt je heel eenzaam. Van binnen ga je kapot en ben je enorm verdrietig. Het lijkt alsof je niet meer bestaat. Je bent niemand meer en je bent afhankelijk van een ander. Ik zou best even met iemand heel kei-

hulp van binnen. Ook haar gevoel van eenzaamheid in die andere tekening bij haar verhaal.

## Betere samenwerking in de medische wereld

Ondertussen wordt er nu vanuit meerdere disciplines steeds meer samengewerkt om toch zo snel mogelijk het antwoord te vinden op de vraag, waarom ernstige longcovidklachten niet afnemen bij mensen die erdoor getroffen zijn. Wat is er aan te doen, om wel weer te kunnen functioneren in de maatschappij en in je gezin, want ook voor het thuisfront is het zwaar. Je vraagt je af waarom dat onderzoek niet al eerder is gestart.

Gemma Eerdmans

## Belangrijke rol cliëntenraad Akkers

# Belangenbehartiging verpleeghuisbewoners omvat vele aandachtsgebieden

**Zorgcentrum Archipel Akkers in Nuenen heeft sinds jaar en dag een cliëntenraad. Welke belangen van bewoners zijn het die behartigd moeten worden? Gaat het om méér dan alleen de directe zorgverlening? Hoe help je de levenskwaliteit voor de bewoners te verbeteren?**

**Met deze en andere vragen togen wij naar de Akkers en spraken daar met de voorzitter van de cliëntenraad, Wil Peijnenburg.**

Interview: Frans Lammerts

Wil Peijnenburg had een persoonlijk motief om lid, later voorzitter te worden van cliëntenraden binnen Archipel Zorggroep. Hij wilde iets terugdoen voor de goede zorg die zijn schoonmoeder, later ook zijn zwager binnen Archipel ervaren hadden. 'Ik zag hoe goed er door het personeel gewerkt werd. Maar ook, hoe sommige, met name organisatorische zaken beter zouden kunnen. Omdat ik iets wilde betekenen voor bewoners, trad ik toe tot diverse cliëntenraden, uiteindelijk ook die in de Akkers.'

**Cliëntenraad: méér dan reactief zijn**

We kwamen met Wil natuurlijk al meteen te spreken over rol en taak van een cliëntenraad (cr). 'Als we zeggen dat we op willen komen voor de belangen van de bewoners, dan omvat dat meer dan op het eerste gezicht lijkt. Zo is personeelsbeleid ook een van onze aandachtsgebieden: als het personeel goed en in een prettige sfeer kan functioneren, komt dat de bewoners rechtstreeks ten goede.' (We komen daar verder op in dit artikel nog op terug.)

'Gelukkig bewegen we ons binnen een wettelijk kader met duidelijk omschreven bevoegdheden: de Wet medezeggenschap cliënten zorginstellingen 2018 (WMCZ2018)[1]. Die regelt de inspraak, het advies- en instemmingsrecht in aangelegenheden die direct van invloed zijn op het dagelijks leven van de cliënten. Als cr hebben wij sowieso recht op informatie en overleg, ook met de raad van bestuur (viermaal per jaar); in sommige zaken adviesbevoegdheid (voorbeelden: begroting; selec-

tie en benoeming van personen), in andere instemmingsbevoegdheid (voorbeelden: veiligheidsbeleid; voeding, verbouwing of nieuwbouw), terwijl wij daarnaast ongevraagd advies kunnen geven.

**Voorbeelden van cr-initiatieven**

'Van ons instemmingsrecht hebben we gebruik gemaakt om gedaan te krijgen dat de, overigens met de beste bedoelingen aangelegde nostalgische straatjes van bakstenen in de gangen (met als gevolg veel lawaai, trillingen en overprikkeling van bewoners) vervangen werden.' 'Ander voorbeeld. Momenteel is het zo dat alle gangen van ons verpleeghuis wit geschilderd zijn. Wij zouden graag zien dat die muren, ter oriëntatie voor bewoners die aan dementie lijden, een voor hen herkenbare kleur krijgen en voorzien worden van toepasselijke afbeeldingen.'

**Raakvlakken met personeelsbeleid**

'Zaken die volgens ons ook beter konden, waren adequate opleiding om het personeel optimaal bevoegd en bekwaam te doen zijn, de personeelsbezetting in de nacht en een extra kwartier voor dienstoverdracht.' Ook m.b.t. deze onderwerpen hebben wij als cr in oktober 2022 een ongevraagd advies ingediend bij de raad van bestuur van Archipel.'

In de Akkers werkt men met zelfsturende teams. Niet een leidinggevende neemt daarin de beslissingen, maar de teamleden zelf. In zulke teams maak je meer gebruik van de ervaring, kennis en vaardigheden van de medewerkers. Die worden geacht, gemotiveerder en slagvaardiger te werken.

Tot zover het ideaal. Maar in veel literatuur is ook te vinden dat dat organisatiemodel niet dé oplossing voor elke organisatie is en dat er veel valkuilen zijn.[2] Wil Peijnenburg: 'Als cr merken we bijvoorbeeld dat de mensen aan het bed ook nog veel zaken moesten regelen, knelpunten oplossen, plannings en vakantieroosters maken, mensen aanspreken die vaak ziek zijn, etc. Mede op ons aandringen werd daarom een transitie manager aangesteld, voor drie maanden. Nu, anderhalf jaar verder, wordt deze straks opgevolgd door een 'locatiecoördinator Akkers', die bepaalde taken van de teams gaat overnemen en, een wens van ons, voor de verankering van beleidsaanpassingen moet gaan zorgen.'

**Ideeën ter verbetering**

'Naast dat kwartier tijd voor overdracht kwam er mede op ons aangeven 's nachts een automatische alarmering zodra een bewoner onrustig is, uit bed klautert en/of van de kamer wil. Wat heel veel onnodig geloop van het personeel scheelt.'

'Speerpunten voor ons voor 2024 zijn de volgende. Het als cr bijwonen van familiegesprekken en verwantenbijeenkomsten en die intensiveren. Momenteel vinden die één- of tweemaal per jaar plaats. Ook de inzet van mantelzorgers en vrijwilligers vergroten en integreren in het zorgplan, hen meer bij de zorg betrekken.

Verder een zogeheten 'opendeurenbeleid'. Nee, niet dat bewoners zomaar op straat kunnen gaan dwalen (alleen met een code gaat de deur open), wel dat ze vrijer ruimtes in huis in- en uit kunnen.

Belangrijk is, indachtig ons principe 'Cliënt in medezeggenschap', dat de cliënt zo lang mogelijk moet kunnen leven zoals die dat thuis deed. Daarom vinden we het noodzakelijk dat elke medewerker zo veel mogelijk het levensverhaal kent van de cliënt die hier binnen komt, en dat daar ook de rapportage op wordt aangepast zodat die

bewoner dat eigen levensritme zoveel mogelijk kan continueren. (Bijvoorbeeld niet om 20.00 uur al de pyjama aan, als die een bedtijd van 23.00 uur gewend was.)

Tenslotte (en dan houd ik op!) vinden we het heel belangrijk dat de Akkers, nu nog een soort enclave in Nuenen, de verbinding met het dorp en organisaties daarbinnen zoekt. Er is nu een medewerker aangesteld, een soort verbindingsofficier, die dat tot taak heeft.'

**Tot slot**

'Om te beginnen wil ik gezegd hebben dat ik vol bewondering ben voor hoe het personeel zich inzet voor onze bewoners! Jammer dat er nog te veel vacatures zijn. We zitten trouwens ook te springen op vrijwilligers – wie komt de prima groep die we hebben, versterken?

Dat geldt ook voor onszelf, als cliëntenraad. We zijn nu met vier, maar zien er graag twee mensen bij komen – wie o wie?..'

*Belangstellenden kunnen zich melden bij Wil Peijnenburg, per mail via w.peijnenburg@on-snet.nu, per telefoon op 06-22521551.*

[1] <https://wetten.overheid.nl/BWBR0042294/2024-01-01>

[2] <https://www.house-of-control.nl/wat-is-zelfsturing-zelfsturende-teams-succesfactoren.html>



Wil Peijnenburg.

## COLUMN

## De buurvrouw en de Dood

*Van morgen ijlt mijn buurvrouw, wit van schrik,  
Mijn woning in: 'Frans, Frans, één ogenblik!  
Bij een charlatan werd juist mijn cholesterol begroot,  
Toen keek ik achter mij. Daar stond de Dood.  
Ik schrok, en haastte mij langs de andere kant,  
Maar zag nog juist de dreiging van zijn hand.  
Frans, je Kia, en laat mij als de bliksem gaan.  
Nog voor de avondspits bereik ik Tuindorp-Oostzaan!'*

(Vrij naar P.N. van Eyck)

Het sterft van buurvrouwen en -mannen die op de vlucht zijn voor de dood. Kijk om je heen, zie ze rennen. Ze storten zich als lemmingen in de tentakels van louche, naargeestige kliniek-clowns, vetzuigers, laserstralers en siliconentiet-a-tovenaars, en laten hun gezicht zó mismaken met botox dat hun partner die avond in bed de opwinding ervaart van vreemd te gaan. Of ze gaan zich te buiten aan fitness of ander masochisme. Volkomen tegennatuurlijk, aldus Midas Dekkers in zijn boek 'Lichame-

lijke oefening'. Want, doet een konijn aan sport? Natuurlijk niet. Maar de *Homo Adidas* moet zo nodig. Die meent, aldus Dekkers, puffend als een lekke band door het struweel te moeten hobbezakken. Maar beseft daarbij niet dat in Nederland tijdens/door het sporten jaarlijks 150 mensen plotseling dood neervallen.

Helaas zitten ook de zich gezondheidswerkers noemende types niet stil. Het ene na het andere bevolkingsonderzoek wordt de mensheid in de maag gesplitst. 'Een poging om onzekerheid weg te vangen. Maar ten koste van hoeveel angst?', schreef een hoogleraar 'Kwaliteit van leven in de medische setting'. Onderzoek heeft uitgewezen dat veel onderzochten nog lang angstgevoelens hebben na een screeningsonderzoek, ook al is de uitslag gunstig.

Nog steeds is testen op darmkanker populair. 'Zo worden mensen, zenuwachtig en wel, stapsgewijs het medisch onderzoek ingezogen', aldus vatte wetenschapsjourna-

list Hans van Maanen in de Volkskrant zijn kritiek op die aanpak ooit samen. In Florida kon ik in een mall cholesterol, bloeddruk en glucose laten meten. 'Misleidend en gevaarlijk', aldus vele deskundigen. Want een dergelijk consult leidt tot medicalisering, schijnzekerheid en onnodig medicijngebruik. Nog steeds laten mensen met een te hoog cholesterol (de farmaceutische industrie zorgt wel voor een steeds lagere kritische grens) zich de statines-fuik in jagen.

*Van middag (lang reeds was buurvrouw heengespoed)  
Heb ik in een wandelpark de Dood ontmoet.  
'Waarom', zo vraag ik, want hij wacht en zwijgt,  
'Hebt gij van morgen mijn buurvrouw bedreigd?'  
Glimlachend antwoordt hij: 'Geen dreiging was 't,  
Waarvoor Wendela vlood. Ik was verrast,  
Toen 'k 's morgens hier nog in een botox-spuiterij zag staan,  
Die 'k 's avonds halen moest in Tuindorp-Oostzaan.'*

Frans Lammerts



# Davy van Dijk, 31 jaar, heeft sinds vijf maanden de diagnose ALS

**ALS (amyotrofische laterale sclerose) is een zenuw-/spierziekte waarbij steeds meer spieren uitvallen, omdat ze geen prikkels meer ontvangen vanuit de zenuwcellen die de spieren aansturen. De spieren vallen een voor een uit en er is niets tegen te doen. Nog (steeds) niet. De meeste mensen met deze ziekte sterven binnen drie tot vijf jaar na de eerste symptomen. Onderzoek naar de oorzaak en het vinden van medicatie om het tij te keren, is dringend nodig. 'We hebben geen tijd te verliezen!'**



Aniek en Davy.

Interview: Gemma Eerdmans

De meeste mensen die ALS krijgen zijn tussen de veertig en zestig jaar. Davy was pas 31 toen hij de diagnose kreeg. Wij zoeken hem thuis op en gaan met hem en zijn vrouw Aniek in gesprek.

## Davy had z'n zaken goed op orde

'Na mijn studie Bedrijfseconomie ben ik op een financiële afdeling gaan werken. Maar ik ben altijd wel ondernemend geweest en iemand die ook graag z'n eigen ding wilde doen. Dus vijf jaar geleden begon ik voor mezelf. Ik verhuurde mezelf als Interim Financier bij bedrijven. Kwam men kennis tekort bij projecten of systemen, dan werd ik ingehuurd. Dat was dan een periode heel hard werken. Was het project afgerond, dan richtte ik me voor een maand op de sport, fietsen, lopen... Zo ging ik van project naar project. Als kind wilde ik altijd al aan sport doen. Ik was ook veel bezig met voetbal en breakdance.' Later liep Davy ook marathons, de Kennedymars en fietste hij onder andere

de Amstel Gold Race. 'Regelmatig dacht ik: hoe kan ik werk en sport nog meer samen laten komen?'

## Wat is er aan de hand?

Er was weer een project afgerond. Aniek, toen nog zijn vriendin, sinds 2 september 2023 zijn vrouw, en Davy gingen naar Tenerife. 'Daar heb ik nog gefietst in de bergen. Ik zat op de top van mijn kunnen qua uithoudingsvermogen. Voelde me heel fit.' Terug van vakantie ging Davy binnen zijn netwerk op zoek naar een nieuwe opdracht. 'Ik zat bij een klant en het kostte me meer energie dan normaal om m'n ding te vertellen. Dat merkte ik daarna steeds vaker. Van lange gesprekken werd ik moe en het leek dan of ik dronken was qua tongval. Niet veel later begon de kracht in m'n armen af te nemen. Ik ging naar de huisarts. Die verwees me door naar een neuroloog.'

## 13 november 2023 kwam de diagnose ALS

'Op 13 november 2022 had ik Aniek ten hu-

welijk gevraagd en op 2 september 2023 zouden we gaan trouwen. Het was in juni dat die verschijnselen zich heftiger voordeden. Vooralsnog was het niet duidelijk wat er aan de hand was, dus ging de volledige focus op rust. 2 september werd een prachtige dag en we gingen op huwelijksreis. Toen we terugkwamen, was het voor mij duidelijk. Er was iets mis met mijn lichaam. Weer terug naar de neuroloog. Die zag de achteruitgang van juni naar september en verwees me door naar het ALS-centrum in Utrecht.'

## Nee, dat kan helemaal niet...

In het ALS-centrum worden verschillende onderzoeken gedaan. Met het brein van Davy is niets aan de hand. 'Die onderzoeken zijn er om alle andere oorzaken uit te sluiten', vertelt Aniek. Op 13 november 2023, een jaar nadat Davy Aniek ten huwelijk had gevraagd, kreeg hij de diagnose ALS. 'Mijn eerste reactie was: dat kan helemaal niet! We hebben het zo leuk. Alles ziet er zo goed uit!'

## Hoe gaat mijn leven er uitzien?

'Ik heb me afgevraagd: wat nu? Hoe gaat mijn leven er uitzien? Ik moest het laten bezinken. Er komt zoveel op je af. De omgeving, mijn familie en vrienden zijn allemaal erg geschrokken en heel verdrietig. Het perspectief is helemaal verschrikkelijk, maar het is wel het perspectief.'

## Serious Request

Geld ophalen voor de stichting ALS, voor dat broodnodige onderzoek naar de oorzaak, was in december 2023 het goede doel van Serious Request. Het Glazen huis stond in Nijmegen. 'Iedereen om me heen wilde iets doen, in actie komen hiervoor. Je voelt je machteloos, dan helpt het als je van alles gaat organiseren om geld op te halen voor dat goede doel. Davy, Aniek, familie en vele goede vrienden zijn daarmee aan de slag gegaan. Op de dag dat het Glazen Huis open ging, zijn ze met z'n allen naar Nijmegen gefietst. Onderweg kregen ze heel veel support. Samen stonden Davy en Aniek voor het loket bij de dj's. Het was een emotioneel moment. Davy vertelde er zijn verhaal. De diagnose ALS had hij toen pas zes weken daarvoor te horen gekregen. Wat geweldig dan dat hij met Aniek samen het gigantische bedrag van € 32.000,- kon overhandigen. Daar is later nog veel meer bijgekomen. De teller staat nu op € 55.000,-. De dj's waren overdonderd. 'Heel veel respect voor wat jij, jullie hebben gedaan!'

## Er nog van alles uit halen

'Ik wil zoveel mogelijk blijven bewegen om ook mentaal fit te blijven en dingen te verwerken. Een rondje wandelen helpt bij het beter nadenken over alles en het een plekje te geven. Ik wil nog zoveel mogelijk eruit halen qua plezier en vriendschap. Leuke dingen doen. Emotie mag er ook zijn.' Onlangs heeft Davy met zijn broers nog een marathon gelopen. 'We hadden lol onderweg en mooie gesprekken. Er is een video van gemaakt. Ik ga daarin mijn levensverhaal vertellen. Zo zie je flashbacks van wat

ik allemaal gedaan heb. Mijn levensmotto is positiviteit en mentale kracht. Je kunt plezier hebben, hoe dan ook. Mentaal ben je sterker dan je denkt!'

## Sponsor mee voor ALS

Aandacht voor ALS is heel erg belangrijk. Qua medicatie is er alleen iets om de kwaliteit van leven te verlengen. Van kanker kun je tegenwoordig steeds vaker genezen. Voor ALS is (nog) geen hoop op verbetering. 'Dat is best onvoorstelbaar, er kan tegenwoordig zo ontzettend veel. We schieten raketten naar de maan, naar Mars, maar over ALS weten ze niets. Niets over hoe het komt en hoe het te genezen is.' Daarom is geld voor onderzoek zo ontzettend belangrijk. Gelukkig is er steeds meer aandacht voor. Er worden allerlei sponsortochten gehouden. Daar kan iedereen die wil aan meedoen. U kunt ook zelf geld storten. Kijk daarvoor op de site [www.als.nl](http://www.als.nl).

## Wetenschappelijk onderzoek

Davy doet zelf mee met een wetenschappelijk onderzoek. Bij de Biobank heeft hij bloed ingeleverd en er zijn diverse vragenlijsten afgenomen. De Biobank verzamelt allerlei medische gegevens, zoals lichaamsmateriaal en bloed van verschillende groepen patiënten. Dat wordt gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek. Voor welk specifiek onderzoek is nog niet bekend. Men hoopt dat dit leidt tot meer kennis van ziekten.

## 'Ik ben met pensioen'

'Gelukkig heb ik in de afgelopen 31 jaar veel leuke dingen gedaan en ik ga nog meer genieten.' Vorige maand bijvoorbeeld is Davy samen met Aniek naar Gran Canaria geweest. Fijn ook om te weten dat hun familieleden en vele vrienden om hen heen staan.



Davy. Foto: Lana van Beijsterveldt.



**In onderstaand verhaal heeft Davy op een bijzonder manier uitgelegd wat ALS met je doet. Daarvoor gebruikt Davy zijn droomauto als metafoor.**

'Ik ben een autoliefhebber en heb lang gespaard voor mijn droomauto. Ik hou van snel rijden en vind het leuk om mooie afstanden af te leggen. Een keer per week ga ik naar de wasstraat, zodat de auto er fraai bij rijdt. Ik breng 'm voor onderhoud naar de dealer en tank euro 98.

Af en toe rijd ik heel hard, maar alleen op de Duitse autobahn. Mijn vrienden zijn ook liefhebber, dus kletsen we er graag over.

Ik heb nog jaren garantie en wil de droomauto niet verkopen. Toch raar, want uit het niets brandt het lampje van motorstoring. De dealer leest de auto uit, niets aan de hand. Fijn! Weer lekker genieten van een schone auto uit de wasstraat.

Hè? weer die motorstoring... en nu doet ook het groot licht het niet meer. Ik bel de dealer en krijg te horen dat ik te hard heb gereden.

En ik druk waarschijnlijk niet goed op de schakelaar voor groot licht.

Een tijdje laat ik de auto stilstaan en pak alleen de fiets of de auto van mijn vrouw. Als ik na verloop van tijd weer mijn eigen auto pak, haal ik maar max. 70 km/u op de snelweg.

De dealer stuurt de auto terug naar de importeur. 'Waarschijnlijk is uw auto kapot, we laten dit checken bij de fabrikant'.

De fabrik heeft dezelfde conclusie: mijn droomauto is kapot. De garantie is vervallen en inruilen of verkopen is niet mogelijk.

Vanaf nu komt iedere maand de ANWB langs om vast te stellen dat iets niet meer werkt.

De radio valt uit, de knipperlichten doen het niet meer, de remmen werken steeds minder. Niks meer aan te repareren, alleen maar te constateren.'



Op circuit in Zandvoort.

ESTRO CARE

Dé menopauzespecialist

For Work

## Raakt de overgang uw organisatie?



- ✓ Voorlichting en Training
- ✓ 1-op-1 Coaching voor Medewerksters
- ✓ Opleiding voor Professionals

Voorkom verzuim en verhoog werkplezier van werkneemsters 45+. Wij helpen u hierbij.

[www.deovergangophetwerk.nl](http://www.deovergangophetwerk.nl)

## Overgangsklachten? Menstruatieklachten?

*Blijf er niet mee lopen, hier is zoveel aan te doen!*

Boek een consult en samen gaan we direct aan de slag om jou weer meer jezelf te laten voelen.

Nynke

Gediplomeerd overgangsconsulent



DE OVERGANGSSPECIALIST  
teun persoonlijke coach in de overgang

Nynke Wiersma  
088-467 66 00

[www.deovergangsspecialist.nl](http://www.deovergangsspecialist.nl)

## COLUMN

## Beperkt

Ze hadden in het verleden al vele koosnaampjes. Zoals zotten, onnozelen, idioten, debielen, imbecielen, zwakzinnigen, mongolen, geestelijk gehandicapten, verstandelijk gehandicapten, verstandelijk beperkten, soms heel sjiek oligofrenen of mentaal geretardeerden. Later, om toch vooral die handicap maar te verdoezelen, werden het bewoners, deelnemers, medewerkers, cliënten. Met als ultiem sociaal-correct eufemisme: 'mensen met mogelijkheden'. Arrgh!

Vroeger woonde bij ons in de buurt een zogeheten debiel. Ze liep altijd in sukkeldraf, onderwijl – armen in vleugelstand – met haar vingers haar lippen beroerend. Web-buhwebbuhwebbuh. Tot onze verbazing stapte zij, al lipfleppend, zonder begeleiding op de bus naar het dorp. Normalisatie *avant la lettre*.

Als verpleegkundigen in het ziekenhuis wisten we ons geen raad als een zwakzinnige

op onze afdeling kwam te liggen. Kon je er eigenlijk wel gewoon tegen praten? Wat begreep ze nu precies wel en niet? En wat waren we opgetogen als zo'n leuke mongool zo verrekkes geestig uit de hoek kon komen en zo muzikaal bleek! Ludiek vermaak, Jostiband in spe.

Later noemden Echte Managers uit bezuinigingsoverwegingen een veilige woonomgeving opeens verderfelijker segregatie en joegen ze bewoners volgens de principes van het zogeheten burgerschapsmodel de instellingen uit, de wijk in. Waar ze vervolgens, fijn geïntegreerd, ten prooi vielen aan sociaal isolement, verkommering, criminaliteit, drugs en loverboys.

Gelukkig hadden de zes verstandelijk gehandicapten die met ons vanaf Eindhoven Airport een week mee naar Lourdes gingen, van dat al geen weet. Ze omklemden je

arm stevig, toen we met ze de vliegtuigtrap op liepen. 'Angstig?' - 'Gaaf wel... - Ik kan al goed 'vliegtuig' schrijven, hè?...'. Werden onrustig zodra vertrouwde rituelen ontbraken. Konden soms heftig, maar kortstondig, elkaar (h)eerlijk de huid vol schelden.

'Mijn' pelgrim – we noemen haar Jozefien – instrueerde mij (verpleegkundige) telkens opnieuw zeer nauwgezet inzake haar dagelijkse verzorging. Aanvankelijk angstig bij elke transfer, begon ze die eerste avond, gezeten op de wc van de hotelkamer, opeens luidkeels Maria-liedjes te zingen. Hetgeen ze even later in bed voortzette. En welke andere patiënt zoent jou zó enthousiast welterusten, vol op de bek (Rubiales was er niks bij!), zonder dat je dat gênant vindt?

Tijdens die week liepen we een keer, langs de oever van de wild kolkende Gave, de kruisweg – voor mijn mede-heidenen: het in veertien statien verbeelde lijdensverhaal

van ene J. Christus. Het ritueel laat zich intens vertalen naar de lijdensweg, met alle vallen en opstaan, van nagenoeg alle Lourdesgangers. Jan, een van onze *magnificent six*, ging ooit als gezonde zestienjarige éven een frietje halen op de brommer – een helm was nog niet verplicht.... Daar was een auto – blijvend hersenletsel, ernstige functiebeperkingen, blind. Hij liet zich die middag naar de rotssteen van de eerste statie leiden, drukte er een kus op en zei: 'Jesus, hartstikke bedankt dat ik nog leef en nog zoveel kan. – [tot ons:] Zo, dat wou ik gewoon even kwijt...'

Mijn ogen brandden, ik blééf slikken. Beperkingen – ze zaten (zitten) kennelijk vooral bij mezelf.

Frans Lammerts

Haptotherapeut Marja van Welt: 'Me verdiepen in iemand vraagt inleving vanuit mijn persoon'

## Aanraking als krachtig middel om contact te maken met jezelf, de ander en de omgeving



**Dat wij voor deze Zorgspecial contact zochten met de Nuenense haptotherapeut Marja van Welt was eigenlijk omdat we wilden weten: als aanraking en affectiviteit zo'n belangrijke elementen zijn in het werken met cliënten op basis van haptonomie, hoe was dat dan ten tijde van corona, toen iedereen geacht werd de ander op afstand te houden? Maar ons gesprek met Marja mondde uit in veel méér boeiends dan alleen dat. (Een verbatim van een kleine 12.000 woorden hier in 1000 samengevat...)**

Interview en foto: Frans Lammerts

Omdat het begrip haptonomie mogelijk voor veel lezers onbekend is, eerst wat uitleg. Haptonomie (uit het Grieks: 'de wetmatigheid van de tast') richt zich op de menselijke gevoelsbeleving. Het gaat om aanraken, voelen en direct lichamelijk contact, maar ook

om de ontwikkeling van de tastzin, houdingen, bewegingen en gebaren. Haptonomie gaat ervan uit dat er een onlosmakelijke verbinding is tussen lichaam en geest. Door ons lichaam te voelen en te ervaren, komen we meer te weten over onze gevoelens en emoties. 'Je kiezen op elkaar zetten', 'op je tenen lopen', 'gebukt gaan onder problemen' of juist 'lekker in je vel zitten' – uitdrukkingen om aan te geven dat je lichaam en je gevoel onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Een haptotherapeut richt zich dan ook op het lichamelijk en geestelijk welzijn bij klachten als stress, angst, slapeloosheid, burn-out, lichamelijke (hoofd- rug-) pijnklachten en trauma's, relatie-

problemen, hyperventilatie; ook wanneer klachten niet zo concreet of goed te verwoorden zijn.

Momenteel zijn er zo'n duizend haptotherapeuten in Nederland werkzaam.

### Van fysio- naar haptotherapie

Marja van Welt begon als fysiotherapeute, maar miste 'iets', zeker

toen dat vak steeds meer hands-off werd: met protocollen, oefeningen voorschrijven in plaats van aanraken. 'Ik wilde de

héle mens zien en behandelen, niet alleen zijn lijfelijk defect. Want waaróm zit iemand zo slecht in z'n vel? Welke signalen geeft het lichaam over het geestelijk welbevinden? Wat als je teveel 'in je hoofd' leeft? Mensen weten het, maar vóelen ze het? Hoe vind je jezelf terug na een trauma of een echtscheiding of...? Vanuit de haptonomie kan Marja daar wel iets mee.

In de eerste plaats door er van mens tot mens te zijn, echt te luisteren naar het verhaal van de ander.

### Luisteren naar het lichaam

Vanaf 1986 is Marja als haptotherapeut werkzaam, sinds 2021 ook in Nuenen. In haptotherapie is medische kennis en psychosociale kennis geïntegreerd. Veel huisartsen verwijzen door naar haar of een collega, vooral bij lichamelijk onbegrepen klachten. 'Er komen veel mensen die door de hectiek van het bestaan, vooral ook de snelheid ervan, ergens vastlopen in zichzelf. Vaak ook hebben ze zingevingsvragen: wat wil ik met mijn leven? Door meer helder te krijgen wat er werkelijk van binnen speelt en vooral door aanraking voelt iemand zich niet meer verdeeld, kan die persoon zich weer heel en goed voelen, weer richting geven aan zijn/haar leven. Daar hoort het leren uiten van gevoel bij, van behoeften en grenzen voelen en aangeven aan de ander. Door jezelf in je lijf te voelen, niet alleen te denken over problemen, vind je jezelf terug.'

Door haptonomie, kortom, leert een cliënt te luisteren naar zijn of haar lichaam, door middel van gesprekken, ervaringsoefeningen en aanraking. Klinkt dit allemaal wat zweverig? Misschien, maar dat is het niet.

### Aanraking als therapeutisch handelen

Waarom speelt aanraking zo'n belangrijke rol in haptotherapie? 'Een voorbeeld.

Laatst zei een cliënt tegen mij: 'Door jouw aanraking voel ik mij helemaal begrepen.' Zij huilde, door de affectieve aanraking kwam haar verdriet vrij. Maar wat is een affectieve aanraking? Dat is een aanraking die vol, diep en bevestigend is; je voelt dat je goed

bent zoals je bent. Goed aangeraakt worden kan meer teweeg brengen dan vele woorden. Na de sessie op de behandelbank stond zij letterlijk steviger op de grond met ontspannen schouders en een kaarsrechte houding. Zij zei: 'Ik voel mijn benen zwaar in de grond en mijn hoofd is licht, ik denk niet en dat voelt goed!' Gedurende het leven doet een mens gevoelservaringen op die worden opgeslagen in het lichaam, een soort 'gevoelsgeheugen'. Via de aanraking kan een cliënt weer in contact komen deze gevoelens; de aanraking kan bijvoorbeeld onverwerkte emoties oproepen. In plaats van overleven vanuit oude trauma's kan een gevoel van veiligheid en stevigheid ontstaan.

### Taboe op aanraking

Intussen is zelfs spontaan aanraken in een taboesfeer verzeild geraakt. Voor een hand op een schouder lijkt toestemming gevraagd te moeten worden... 'Het hangt er helemaal van af welke relatie, welke band je vooraf met iemand hebt opgebouwd. Iedereen voelt aan, of hij/zij met respect bejegend wordt. In elke communicatie spelen drie componenten: het cognitieve, het praktische en het affectieve. Als dat laatste ontbreekt, ben je de verbinding kwijt. Een hand op een schouder kan dan wél bedreigend zijn.'

### De schade van corona; online-therapie

Dan toch die vraag: toen tijdens corona aanraken niet meer mocht, hoe ging je daar in jouw praktijk mee om? 'Toen contact écht verboden werd, heb ik geen nieuwe cliënten kunnen aannemen en werkte ik online met cliënten die ik al in therapie had. Meer in het algemeen: mét het contact ging in die tijd zoveel méér verloren! Een vrouw die niet bij het overlijden van haar demente geliefde mocht zijn! Een meisje dat haar contact met grootouders compleet verloren heeft! Ik kreeg naderhand jongeren in therapie die door het ontbreken van contact heel depressief waren geworden – ze waren het contact met zichzelf kwijt geraakt.'

### Tot besluit

'Ik ben dankbaar dat ik dit mooie werk mag doen, er is duidelijk behoefte aan haptotherapie, we krijgen veel doorverwijzingen: mijn collega's en ik moeten momenteel helaas een wachtlijst hanteren.'

Naast Marja van Welt zijn in Nuenen de volgende haptotherapeuten werkzaam: Ingrid Vos, Marlies Smeulders en Carin Tünissen.

Haptotherapie helpt je om je lichaamstaal te begrijpen en te uiten

Haptotherapie zou een waardevolle aanvulling zijn binnen de reguliere geneeskunde



# IK, JIJ EN WIJ

In het kader van het onderwerp van deze special, heb ik een voormalig specialist gevraagd hoe hij kijkt naar de zorg van toen en nu, met name op zijn eigen vakgebied, de psychiatrie.

## IK, JIJ EN WIJ

Interview en foto: Frank van de Poel

### Joep Elbers

Geboren in 1951 in Kudelstaart. Studeerde geneeskunde in Nijmegen en specialiseerde zich tot psychiater in Vught, Halsteren en Helmond. Hij werkte 10 jaar bij het Riagg-Eindhoven en 23 jaar bij GGZ-Helmond en in het Elkerliek Ziekenhuis.

### Welke ontwikkeling zie je in het algemeen?

In de vorige eeuw boden de maatschappelijke zuilen (onder andere de kerken) veiligheid. Daarna heeft het individualisme een tijdje goed gewerkt. Maar nu merken we dat we gebrek hebben aan intimiteit en empathie en dat we tegelijkertijd in toenemende mate last krijgen van angst en vreemding. Dat is geen gezonde evenwichtige ontwikkeling, niet voor de individuele mens en niet voor de samenleving als geheel.

### Welke ontwikkeling heb je gezien in de psychiatrie?

Na de starre zekerheid van de oude psychoanalyse ontstond er in de jaren '60 en '70 een verzet hiertegen, bekend geworden onder de naam anti-psychiatrie. De beroepsgroep heeft zich meebewogen met de slingerbeweging die werd gemaakt. Zelf ben ik de nieuwe ontwikkelingen mateeloos interessant gaan vinden, maar ik heb er wel aan moeten wennen, eenvoudig omdat in de oude methodiek ook veel goeds zat. Het is grote winst gebleken: we zien

het individu nu niet meer geïsoleerd, maar altijd in relatie tot zijn omgeving. Wie je bent als mens is een resultante van die samenspraak. Alleen in contact met de omgeving en de ander kunnen wij beleven wat voor ons waar en werkelijk is. Overigens ontzettend jammer dat de inzichten van Freud bij het grof vuil zijn gezet.

### Zijn er bedreigingen?

We zijn nauwkeurig gaan kijken naar wat er nu eigenlijk met iemand aan de hand is en proberen zo samen met de patiënt te komen tot een idee over zijn problemen en vragen. Een idee waar hij/zij iets mee kan. Dit werken vanuit de arts-patiëntrelatie vraagt andere – en meer – kwaliteiten van de psychiater dan louter werken met het DSM-5 handboek, waarin alle diagnoses beschreven staan. Precies daar zit nu de knoop. Moderne psychiatrie is sterk resultaat gedreven, en wil puur uitgaan van waarneembare symptomen bij de patiënt: alleen die behandeling wordt vergoed. En dat terwijl de meeste mensen niet slechts één aandoening hebben, die ook nog keurig in een hokje kan worden geplaatst, maar te kampen hebben met complexe aandoeningen. En natuurlijk: hoe complexer, hoe duurder. Het gaat uiteindelijk dus om geld. In een onvrijere en complexer wordende samenleving zal de vraag naar psychische zorg alleen maar toenemen. Allemaal handel dus. Een pijnlijke ontwikkeling.

### Je klinkt somber

Wat mij bezorgd doet zijn is de ontwikkeling in de maatschappij. In deze tijd van economie en techniek ligt de focus niet meer op 'wij' maar op ik! Het uitgangspunt is het maakbare zelf. Daarom wil iedereen bij een groep horen, je wordt er gewoon in gedreven. Want eenmaal binnen, zit je in een bubbel die veiligheid suggereert. Dat is wat we denken. Opvallend is ook dat jonge mensen zo krampachtig naar ideaalbeelden willen leven. We denken ook dat wij vrij zijn, maar in feite zijn we totaal afhankelijk van onze bubbel. Je kunt natuurlijk van bubbel veranderen en overstappen naar een andere, maar dat verandert niets aan het verschijnsel zelf. Dit proces wordt sterk door de media gestuurd. En wij maar zeggen dat we in de moderne tijd vrij zijn! Vergeet het maar: de mens is nu net zo onvrij als hij altijd is geweest. We weten eigenlijk helemaal niet wat vrijheid is en dat leidt ertoe dat we er ook niet goed mee kunnen omgaan. Dus is vrijheid een gevaarlijk goed: de tiran die zegt dat hij het wel weet – en het ook nog voor iedereen wel weet – komt er uit voort.

### Waar blijft de mens als individu?

Eenzijds wordt momenteel het individualisme als hoogste goed nagestreefd: 'Als ik maar alles kan en mag', 'Nederland mag in de mod- der wegzak-

ken, maar ik sta lekker op het droge'. Anderzijds hebben we niet in de gaten dat we in een fuik lopen, de fuik van het slinks opgedrongen bubbelgevoel, en begaan we de fout daar de illusie van veiligheid aan te ontlenen.

### Zorgen dus

Wat mij bezighoudt, is dat de sterke opkomst en aanwezigheid van social media een groot probleem blijkt. Mensen en groepen komen door die ongefilterde social media tegenover elkaar te staan, alles en iedereen wordt gepolariseerd. Tegelijk ben ik bang dat Kunstmatige Intelligentie ons overneemt. De zelflerende AI kan zo sterk worden dat ze de programma's van biologische reproductie gaat reguleren. Het knippen van DNA-deeltjes (Crispr-Cas) gebeurt nu al bij gewasveredeling en in principe is het daarmee ook bij de mens mogelijk. Onlangs is die methode toegepast bij een zeldzame erfelijke ziekte.

### Wat betekent dit alles voor het werk van de psychiater?

De problemen waar veel mensen nu mee te dealen krijgen zijn van existentiële aard. Het gaat om goed nadenken en samen zoeken.

### Blij dat je met pensioen bent?

Ja. Vroeger, zeg veertig jaar geleden, werden wij als psychiaters geacht op alle levensvragen een antwoord op te hebben. Daar waren we trouwens zelf ook van overtuigd. Achteraf gezien was dat onze bubbel: wij meenden dat we het gelijk



Joep Elbers.

aan onze kant hadden. Wij meenden bijvoorbeeld zeker te weten dat schizofrenie een resultaat was van een mislukte communicatie tussen ouders en kind, met name door de invloed van de moeder. Met de kennis van nu vind ik dit mensonterend; veel gezinnen en met name vrouwen zullen eronder hebben geleden. Tijdens het werk heb ik periodes gekend waarbij ik me de vraag stelde: 'Wat is het goede dat ik nu eigenlijk teweeg breng bij die ander?' en van het antwoord was ik zeker niet altijd overtuigd. En nu speelt ook mijn angst een rol dat we het machtige monster van AI niet kunnen uitzetten.

### In een volgend leven geen psychiatrie meer?

Nee! Ik zou dan cellist willen worden. De cello vind ik zo'n prachtig mooi instrument, uitermate geschikt voor de droevige muziek waar ik een fan van ben. Ik zou een goede cellist willen zijn, niet heel goed, maar goed genoeg, en lid van een orkest, geen solist.

### Tot slot: welke diagnose geef je de huidige samenleving?

Verdoold maar hunkerend. Dat heeft te maken met dat we zo graag bij een groep willen horen maar dat we ons tegelijk te weinig bewust zijn van het risico van nieuwe tirannen.





ZORGEN MOET JE  
DOEN

NIET MAKEN

*Loesje*

2033

2030

2032

# Zorgen over de toekomst

**Maak jij je zorgen over de toekomst? De een ervaart sombere tijden, een ander ziet verschillende lichtpuntjes en ook kansen voor de toekomst. Hoe denk jij erover, hoe sta jij erin? Dat vroegen we aan een aantal mensen. Hieronder een selectie van de inzendingen.**

## Mijn zorg

De een vlucht uit de werkelijkheid door zijn brein met chemicaliën te misleiden, de ander boort er zijn reserves mee aan om dag en nacht al springend te kunnen beleven als een feest. De marktwerking versplintert samenlevingen waarin de realiteit een subjectieve belevenis voor individuen wordt. Voor de medische zorg wordt ieder mens geacht te voldoen aan de statistisch bepaalde norm voor het menselijke lichaam. Alle medicatie wordt daarop afgestemd en tegen de laagst mogelijk prijs ingekocht.

Ouder worden overkomt ieder mens zolang hij blijft ademen. De samenleving maakt zich echter wel zorgen om de toename van het aantal ouderen. De grens tussen jonger en ouder is echter diffuus en niet duidelijk te markeren. Het makkelijkst is om daar een subjectieve mening over te hebben.

Eenzelfde probleem betreft de enorme stroom vluchtelingen. Ondanks dat zij doorgaans een verjongende invloed hebben op de samenleving ziet men hen als een last in plaats van als een welkome aanvulling op de kracht en mogelijkheden van onze samenleving. Aan de andere kant reizen veel mensen over de wereldbol om de wonderen van andere culturen te kunnen ervaren.

Nederland is het democratische land waarin ik woon. Helaas zijn er meerderheidskabinetten die de effectiviteit van onze volksvertegenwoordiging aantasten. Noodgedwongen vullen spontaan

opkomende groeperingen uit alle lagen van de bevolking de leemten op. We kennen de voorbeelden uit de recente historie.

Maak ik me zorgen? Welnee, als vanaf een tribune bekijk ik het theater soms met een lach, soms met een traan. Ik beweeg mee en blijf alert op mijn eigen welzijn.

Ruud Macco

## Ik maak me zorgen over de snel toenemende gevolgen van klimaatverandering

2023 was een jaar met extremen: zes stormen, twee tornado's en een enorme hoeveelheid aan weercodes. Het was het natste jaar ooit sinds de meting. Echter ook een droogterecord tussen 13 mei en 20 juni: 39 dagen aaneen, zonder een druppel neerslag. De langste periode ooit in Nederland. Het werd ook het warmste jaar ooit gemeten; een gemiddelde van 11,8 graden.

Momenteel hebben we al maanden wateroverlast; boeren kunnen niet op hun akkers om te ploegen, te zaaien. De bodem is verzadigd met water, weilanbododen staan nog steeds blank. Bewoners hebben last van ondergelopen kelders, vochtptrekkende muren, tuinen die in vijvers veranderen door de hoge stand van het grondwater.

Echter in het zuiden van Europa, Spanje, Portugal, is geen druppel water gevallen. Olijf- en sinaasappelgaarden ver-

drogen. Hier is sprake van toename van 'verwoestijning' waardoor oogsten mislukken en inwoners wegtrekken uit deze gebieden. Dit gaat in de toekomst leiden tot een enorme migratiestroom richting Noord-Europa, veroorzaakt door een tekort aan voedsel, veroorzaakt door een tekort aan water, veroorzaakt door klimaatverandering.

Water is onze eerste levensbehoefte; zonder water is een bestaan op aarde niet mogelijk. Per persoon gebruiken we 130 tot 140 liter water per dag. Door de snelle toename van het aantal inwoners in Nederland (inmiddels bijna 18 miljoen), neemt het watergebruik toe, ook in de industrie en de landbouw.

Ik hoor u al denken: 'Kijk naar buiten, water genoeg'. Het tegendeel is echter waar: ons schone drinkwater (in het oosten van Nederland) bevindt zich diep in de grond, is enkele duizenden jaren oud. Het wordt opgepompt uit diepe grondlagen en gezuiverd. Wij zetten de kraan open, om dit schone water dagelijks voor allerlei doeleinden te gebruiken. We staan er niet bij stil, dat dit schone drinkwater wordt gebruikt om het toilet door te spoelen, een dagelijkse douchebeurt, auto's wassen, bij droogte de tuin besproeien etc. We moeten zuinig zijn met dit schone drinkwater. Een tekort aan drinkwater, binnen enkele jaren, dreigt. Zout zeewater wordt inmiddels ontzilt (erg duur). Ook zijn er plannen om in de nabije toekomst het gezuiverde rioolwater, afkomstig uit de RWZI (Riool Water Zuiverings Installatie) te hergebruiken voor huishoudens. Wat betekent dit voor de gezondheid van de mensen?

Daarom maak ik me zorgen, zorgen om

de toekomst door een steeds groter gebrek aan schoon water. Zorgen om de volgende generatie, onze kinderen en kleinkinderen, die steeds meer te maken krijgen met waterschaarste.

Ria van Santvoort

Zonder water  
geen later

## Omarm nieuwe innovatieve mogelijkheden

Zorgen over de toekomst horen, denk ik, bij alle tijden. Er liggen veel uitdagingen op dit moment: woningtekorten, personeelstekorten, stikstofcrisis, vluchtelingencrisis en ga zo maar door. Ik denk dat er voor elk probleem een goede oplossing bedacht kan worden, maar dat je soms ergens anders naar moet kijken dan naar de gebaande paden, kijken naar innovatieve oplossingen voor deze jarenlange problemen. Dat vraagt soms om een groot aanpassingsvermogen (en dus ook wat begrip en tijd), maar is met de juiste instelling zeker mogelijk.

Op mijn werk heb ik veel te maken met artificial intelligence (AI) en duurzaamheidsdoelen. Het is leuk om te zien

2035

2039

2041

2037



2047

hoeveel mogelijkheden en kansen er tegenwoordig zijn in deze beide gebieden. Dit biedt ook zoveel hoop voor de toekomst. Er zijn al verschillende voorbeelden: computerprogramma's kunnen precies uitrekenen waar nieuwe woningen gebouwd kunnen worden (hoeveel, hoe hoog, hoe groot), waar ruimte is om te verdichten of waar juist iets voor de gemeenschap nodig is zoals een school of een winkel. Met duurzame, circulaire woningen kan er snel gebouwd worden en hoeft een project geen jaren meer te duren.

Mensen en maatwerk blijven altijd nodig, maar als we AI op de juiste manier inzetten, wordt de werklust verlicht en kunnen medewerkers meer voldoening halen uit hun werkzaamheden. Het is te hopen dat de bureaucratie op een gegeven moment ophoudt en de politiek gaat meebewegen richting deze nieuwe innovatieve oplossingen. Er zijn zoveel goede ideeën, laten we ze vooral omarmen en de zorgen voor de toekomst oplossen.

Valerie Nolte

**Maak ik me zorgen over de toekomst?**

Eigenlijk best wel, zeker ten aanzien van mijn kleinkinderen, maar ik kan het ook wel weer relativeren. Volg je alle media, dan word je alles behalve vrolijk. Er is veel aan de hand in de wereld. Ook ons land lijkt ik soms niet terug te kennen. Grote problemen hebben lang door kunnen etteren en vervolgens duurt het ongeveer net zo lang voordat ze zijn opgelost. Het zijn er intussen best veel geworden. We kennen ze allemaal.

Frustrerend kunnen dingen soms zijn.

2050

Ik ga boodschappen doen, lopend. Bij de Europalaan wacht ik even om te kunnen oversteken, er komt verkeer aan. En dan stopt die auto zomaar en maakt een gebaar van 'Gaaf u maar voor'. Jeetje, wat aardig. Onderweg kom je andere wandelaars tegen. We kijken elkaar aan en groeten met een glimlach. Bij de supermarkt aangekomen, haal je je boodschappen. Samen zoekend naar een bepaald ingrediënt kun je zomaar in een heel leuk gesprek raken met een totale vreemde. Buiten zie je meer mensen met elkaar staan praten, geïnteresseerd in wat die ander te vertellen heeft. Soms kan een opmerking van: 'Wat een prachtige handschoenen heeft u aan', voor die ander een aanleiding zijn om een klein levensverhaal te vertellen. Dat dat soms een pittig verhaal is, is niet erg. Die ander had waarschijnlijk behoefte even iets van zich af te praten.

Dichtbij, in je eigen omgeving zie je dat mensen er wel degelijk voor elkaar zijn en naar elkaar omkijken. Dat voelt fijn en goed.

Barbara

**Zorgen over de toekomst**

Niet in die geest dat ik daar wakker van lig. Daar heb ik mijn fysieke ongemakken voor.

Wel zie ik hele grote veranderingen. Dat eeuwige opzoeken. Daar maak ik mezelf ook schuldig aan. Terwijl ik weet dat ik het meeste ook snel weer vergeet. Gewoon leven zonder alles te hoeven weten. Misschien moeten we daar wel naar toe. Komende vanuit een tijd waarin informatie veel moeilijker toegankelijk was, snap ik die zucht naar weten wel, maar nu, nu iedereen zijn

2053

'waarheden' online kwijt kan, moeten we misschien wel de andere kant op.

Had het vanmorgen met de tandarts nog even over de portemonnee. Zo een handig ding. Je wist bij iedere uitgave precies hoe de financiële vlag er bij hing. Nu zie ik bij ieder swipe een groen v'tje! Goed gedaan, Elwien!

Elwien

**Zorg**

Afgelopen dinsdag ging ik met een vriendin naar Broos, een uitvoering in de schouwburg over het leven van een moeder met een kindje met Down. Haar leven, zoals ze het beschrijft, werd helemaal anders bij de geboorte van haar kindje.

'Ineens kan de wereld helemaal anders zijn, als je met de ogen knippert en ze weer open doet is niets meer zoals het was. Nooit meer, alles heeft een andere kleur, een andere geur, een ander ritme, een ander perspectief' (een citaat uit Broos).

Bij de geboorte van je eerste kindje verandert je leven. Is het een kindje waar je veel zorg aan hebt, je regelmatig artsenbezoeken hebt, een ontwikkeling die niet gaat zoals zou moeten en vooral het niet weten wat je te wachten staat, dan ziet nog veel anders uit. Je moet alles ontdekken, uitvinden, zoeken, naar weg en, welke

2061

2055

school, hoe is hij met zijn zusje en zijn vriendjes, kan hij later werken? Wordt hij gelukkig? Zoveel vragen die op je af komen.

'Inmiddels is mijn zoon 31, woont na enkele omzwervingen op een eigen appartementje bij het WIN en vraagt nog steeds mijn aandacht. De aandacht die er altijd is, evenals de zorg, het alert zijn als hij zich niet goed voelt. Ook al heeft hij begeleiding, die er 24 uur is, dan nog voel ik dat ik me niet kan onttrekken aan de zorg.

Waar ontzorging zou moeten zijn, waar we voor knokken, is er te weinig. Als moeder ken je je kind het beste, ik zie wanneer het niet goed gaat en wat hij nodig heeft. Ook al deel ik dit met de begeleiding op deze woning, dan nog lukt het niet om aandacht te krijgen zoals als je hoopt voor hem. De begeleiders komen en gaan. Onderlinge communicatie van de begeleiding, gesprekken met mijn zoon en met mij, dus een driehoek, is noodzaak. Waar is de tijd daarvoor? En de vaste mensen?

De zorg is een zorg voor mij, maar ik doe het met alle liefde die ik in me heb. Mijn zoon is dankbaar voor wat ik voor hem doe en voor wat we samen ondernemen. Een kind met een zorgvraag laat je zien waar het echt om gaat.'

Een zorgmoeder

**DACHT IK ZONDER MIJN MOEDER TE KUNNEN**

**KAN ZE NIET ZONDER MIJ**

*Loesje*







# Je partner heeft Alzheimer

**Wat zijn de eerste symptomen van Alzheimer? Dat is meestal toch wat vergeetachtigheid. Dat was ook zo bij Hans.**

Al jaren ging hij samen met zijn vrouw Sylvia naar zijn schoonmoeder die in Berkheuvel zat. Hij haalde dan altijd cappuccino voor haar. Vond ze lekker. Maar op gegeven moment wilde ze dat niet meer en ging over op een glas cassis. 'Maar Hans bleef maar met die cappuccino aankomen. Dan denk je, hè wat raar. Hij heeft altijd een goede baan gehad en zijn hersens werkten prima. Wat is hier aan de hand? We zijn naar de huisarts gegaan.' Daar werd een testje gedaan waar wat vergeetachtigheid uit kwam. 'Wordt het binnen een half jaar erger, kom dan terug', raadde hij aan.

## De vergeetachtigheid neemt toe

Het werd erger. 'Wij terug. We werden doorbestuurd naar een geriater. Het was fijn dat we dezelfde hadden die ook mijn moeder had begeleid. Ik moest mijn verhaal doen en er werden wat testjes bij Hans gedaan. Dan komt de uitslag. U heeft toch een vorm van Alzheimer. Alles zakt onder je vandaan... Hè, hoe kan dát nou? Meteen begonnen met plakken van Rivastigmine pleisters.' (Rivastigmine verhoogt de hoeveelheid acetylcholine in de hersenen waardoor de overdracht van informatie in de hersenen mogelijk langer goed blijft gaan.)

## Kortetermijngeheugen gaat achteruit

Van lieverlee gaat het kortetermijngeheugen verder achteruit. 'Tegenwoordig vraagt hij per dag heel erg vaak: 'Moet ik iets doen' of 'Waar is mijn portemonnee', als die niet in z'n zak zit. Dan zeg ik: 'Hans, moet je even

niet meer vragen.' 'Oh, heb ik dat al gevraagd?' Hans ontkent de Alzheimer vanaf het begin. Heeft er nooit met mij over willen praten. Ik heb het wel eens geprobeerd. Ook onze zorgtrajectbegeleidster heeft het geprobeerd. Dan zegt hij: 'Ja, het is heel vervelend voor Syl.' Meer niet. Je hoort hem niet zeggen 'Wat een rotziekte.'

## Verdwaald in het doolhof van de zorg

'In het begin heb ik veel gehuild en was ik ook heel kwaad, voelde me machteloos. En ondertussen komt er ook heel veel op je af. Er moet van alles geregeld worden.' Voor het een moet je naar de Wmo. Voor het ander naar de Wlz. Dan weer naar de gemeente voor toestemming voor de dagbesteding. Je moet je eigen bijdrage laten uitrekenen volgens het CAK en ga zo maar door. Voordat je het weet, ben je verdwaald in het doolhof van hoe de zorg als een kluwen in elkaar zit. Jij moet die zien te ontwarren op het gebied waar jij de zorg nodig hebt. 'Gelukkig helpt mijn zoon me daarbij.' Het is inmiddels viereneenhalf jaar geleden dat Hans de diagnose kreeg en hij gaat een dag naar de dagbesteding. 'Hij zegt dat hij dat liever niet doet dan wel, maar als hij ervan terugkomt is het steevast: 'Het was hartstikke leuk!' Hij krijgt daar ook weer andere prikkels, wat juist goed is.'

## Zit nog in de ontkenningfase

'Het is heel moeilijk en ook ik ontken het nog steeds. Ik weet dat hij het heeft, maar wil er eigenlijk niet aan.' *Wat is dat dan voor*

*jou?*' Als ik het toegeef, dan is het er ook echt. Dan wordt ook mijn wereld anders. Nu gaan we nog zoveel mogelijk dingen ondernemen, zoals onlangs. We zijn wezen wandelen in Limburg. Dat doen we altijd een paar keer per jaar. Daar heeft Hans 12 km gelopen, met stokken. Hij heeft een rare knie, maar daarvoor hadden we een goede brace gekocht. De laatste tijd gebeurt het steeds vaker dat hij de weg kwijt is op routes die hij heel goed kent. Dat begon op Texel. We raakten compleet verdwaald.' Sylvia maakt zelf al de opmerking: 'Ja, hoe is het mogelijk hè, op Texel.' 'Ik raakte in paniek.'

## Wil hem zo graag in de running houden

'Thuis verzin ik van alles. Mandela's kleuren of ik geef hem zijn treinbladen aan. 'Heb ik allemaal al gelezen.' Ik kan hem niet meer stimuleren, maar ik wil hem zó graag in de running houden. Katinka, de zorgtrajectbegeleidster: 'Syl, daar stop je de Alzheimer niet mee. Maar je hoopt dat Hans zo lang mogelijk actief blijft.' Hij verrast Sylvia ook nog wel eens. 'Het korte termijngeheugen is soms kort, en dan ineens hoor je een opmerking en denk je, huh... voor iemand met Alzheimer?'

## Samen altijd veel ondernomen

'We hebben heel veel samen gedaan. Genoten ook echt samen. We reisden veel, ook nu nog. Alleen het woord Alzheimer staat nu bij mij constant op mijn netvlies. En dat belemmert mij. Toch gaan we door. Onlangs zijn we met OAD naar Zwitserland geweest. Eenmaal daar word je ergens losgelaten. Voorheen bouwde ik volledig op Hans. Die wist altijd wel hoe we weer te-

rug moesten komen. Nu ben ik onze ogen. Nu moet ik denken, oh ja dat gebouw, dat moet ik onthouden, want daar staat de bus. Ik liet eigenlijk altijd van alles aan Hans over. De financiën (ik wist altijd wel hoe we ervoor stonden, maar Hans regelde het), belasting (daar helpt m'n zoon me nu bij), als we op vakantie gingen, hoe komen we op de plaats van bestemming. Ik was degene die lekker rondkeek naar alles wat er te zien was. Dat is dus allemaal veranderd. Nu moet ik het doen. Als je ziet hoe ik me ontwikkeld heb de laatste jaren...'

## Mantelzorgen

'Er wordt gevraagd of je mantelzorger wilt worden, maar het is eigenlijk geen vraag, je moet wel. Het benauwt me wel eens als ik denk aan de, voor Hans, zeer nabije toekomst. Is er dan nog wel een plek voor hem? Krijg je dadelijk nog de hulp die je nodig hebt, als hij nog verder achteruit gaat. Dan wordt er gezegd, maar je hebt toch kinderen? Die wil je nu nog niet teveel belasten. Die heb je in een later stadium misschien veel harder nodig. Bovendien heb ik de kinderen opgevoed met het idee: wat je zelf kunt doen, doe je zelf. En dat geldt nu ook voor mij.'

Sylvia probeert dat samen genieten zo lang mogelijk vast te houden. 'Nu kan het nog, maar ik denk wel eens, wanneer komt de tijd dat het niet meer kan?'

Gemma Eerdmans



# Praktijk Carlijn, holistisch coaching voor (jong)volwassenen met een diagnose

**Praktijk Carlijn richt zich op (jong)volwassenen, in de leeftijd van 18 tot 30 jaar, met een diagnose. Vaak zijn het (jong)volwassenen met autisme of ADHD. Maar het kunnen ook andere diagnoses zijn of een dubbele diagnose.**

## Waarom de keuze voor een holistische en systemische aanpak?

Bij *holistisch coaching* wordt naar het grote geheel gekeken. Een aandoening, een probleem staat nooit op zichzelf. Zou je alleen de symptomen daarvan gaan bestrijden, dan kan het zijn dat je helemaal niet van je probleem af komt. Waarom niet? Er is niet gekeken naar de diepere oorzaak van de klachten. Die kunnen op verschillende vlakken liggen, fysiek, mentaal en emotioneel. Al deze vlakken communiceren met elkaar en zijn van invloed op elkaar. Carlijn: 'Zo kijken we hoe jouw brein werkt, maar ook wat vertelt jouw lichaam jou? Wat maakt nu dat ik zo snel overprikkeld ben en waarom voel ik pijn in mijn hoofd of juist in mijn buik?'

## Systematische aanpak

Maar daarnaast werkt Praktijk Carlijn ook met een systemische aanpak. Systemisch werken gaat er vanuit dat je als (jong)volwassene onderdeel bent van een gezinssysteem. 'Veel van onze onbewuste overtuigingen, gedragingen en patronen vinden hun oorsprong in de systemen waarin we zijn opge-

groeid. We hebben bekrachtigende en beperkende patronen, vaak uit loyaliteit, meegenomen. Door je hier bewust van te worden, kunnen patronen herkend en doorbroken worden. We kijken hierin naar: welke kernthema's en overtuigingen je hebt meegekregen? We onderzoeken samen waar dit vandaan komt. Beide aanpakken helpen dus om een totaal beeld te krijgen van hoe het bij jou werkt.'

## Fijn om inzicht te krijgen

Het is een prettige manier van werken. De jongvolwassenen krijgen op die manier echt inzicht in hun functioneren. Als ze bij Praktijk Carlijn komen, zijn ze in het leven tegen verschillende problemen opgelopen. 'Ze zitten in een fase waarin ze zichzelf aan het ontdekken zijn, zien de wereld om hen heen en vragen zich van alles af: 'Waarom werkt het bij mij zo?' Of ... 'Anderen kunnen dit wel, bij mij lukt het niet, waarom niet?' Samen kijken we zonder oordeel naar, wat zie je, voel je, ervaar je en wat vertelt je gevoel je?' Carlijn werkt niet met een strak, vooropgezet plan, maar heeft samen met de ander wel doelen gesteld. 'Ik volg die an-

der en soms is daar even een andere afslag voor nodig. Bijvoorbeeld als de jongvolwassene ergens storing ervaart, dan heeft de storing altijd eerst voorrang. Daarna pakken we de doelen weer op. Begeleiding op maat dus.'

## Hoe is de werkwijze van Carlijn?

'Eerst maak ik samen met de jongvolwassene een profiel. Er ligt dan al vaak een psychologisch onderzoek. Wat staat daar in? Maar ook onderzoeken we hoe je brein werkt. Om dat heel inzichtelijk te maken, werk ik o.a. met de methode Brain Blocks. Deze visuele manier van werken wordt als zeer prettig ervaren.' In stapjes wordt visueel helder gemaakt wat er gebeurt in je brein. Bijvoorbeeld: waar komen de woedeaanvallen vandaan? En kan jouw creatieve brein zelf een oplossing zoeken? Zo wordt het oplossend vermogen van de jongvolwassenen geactiveerd en leren ze zo om bij ouders, op hun opleiding of op hun werk aan te geven wat zij nodig hebben. Zo komen ze er ook achter waar de triggers vandaan komen. Maar ook welke kwaliteiten heb je ontwikkeld? Aandacht voor kernovertuigingen vind ik erg belangrijk. Dit kan je namelijk beperken bij het aanleren van vaardigheden. Als je bijvoorbeeld blijft zeggen: 'Dit lukt me nooit!', gaat het ook

nooit lukken. Ben je je ervan bewust wat jij allemaal nodig hebt en hoe het werkt bij jou, dan kom je in het deel vaardigheden aanleren. Daarin verwerk ik veel holistische elementen zoals: het denken, voelen, de verbeelding, creativiteit en lichaamsgericht werken.'

## Waar ligt de kracht van Praktijk Carlijn?

'De kracht van praktijk Carlijn ligt in het doorzien van patronen, kernovertuigingen, coping mechanismes, draagkracht en draaglast, trauma's en in het zien op welke plek de cliënt in zijn proces staat. Hierna volgt het vertalen van complexe situaties naar een eenvoudigere, overzichtelijke situatie, zodat de jongvolwassenen gaan begrijpen wat er gebeurt. Vaardigheden kun je pas aanleren en vasthouden als je ook leert ze te voelen en te begrijpen. Jezelf begrijpen brengt rust en helpt soms bij het verwerken van moeilijke situaties.' Carlijn werkt veel met creativiteit zoals schilderen, visualiseren en lichaamsgerichte oefeningen om bij je gevoel te komen. 'Ik ga op zoek naar een manier die bij de cliënt past. Als we vaardigheden oefenen dan werk ik vaak met een 'experiment'. Experimenten halen de druk van een oefening af en deze hoeft dus niet te lukken. Maar we zijn daarnaast ook altijd



Carlijn. Foto: Jan Verest.

opzoek naar 'ontdekkingen'. Dus, welke ervaring heb je opgedaan en wat heb je daarin over jezelf ontdekt?'

## Vanaf 1 maart contract voor de Wmo

Een jongvolwassene kan, eventueel met hulp van de ouders, zelf bellen naar Carlijn voor een oriënterend gesprek. Dan wordt ook duidelijk of deze cliënt past bij haar. Daarna kan men zich aanmelden bij de gemeente (Wmo) of contact opnemen met de huisarts. De gemeente kijkt samen met de cliënt naar de hulpvraag en of deze in aanmerking komt voor een Wmo-beschikking. Mocht dit zo zijn, dan kan het traject bij Praktijk Carlijn vergoed worden. De praktijk heeft een contract met verschillende omliggende gemeentes waaronder Nuenen. Kijk voor meer informatie op de site [www.praktijkcarlijn.nl](http://www.praktijkcarlijn.nl).

Gemma Eerdmans

## Word jij vrijwilliger bij 't WIN in Nuenen?

Jij maakt het verschil!



➤ **Zonder vrijwilligers zijn we nergens. Vrijwilligers hebben een belangrijke rol in het netwerk van onze cliënten. Vaak doen zij iets extra's. Samen koken, samen boodschappen doen, een spelletje spelen, samen wandelen of gewoon er even voor iemand zijn. Altijd vanuit hun hart.**

### Meer weten?

Neem contact op met onze coördinator vrijwilligerswerk Susan Vermaes via [vrijwilligerswerk.zuid@sheerenloo.nl](mailto:vrijwilligerswerk.zuid@sheerenloo.nl) of 06 83 02 32 32.

Soms is een vrijwilliger de enige die een cliënt ziet buiten onze medewerkers en zorgverleners. Juist daarom zijn vrijwilligers zo belangrijk.

Vrijwilligerswerk kan op heel veel manieren; alleen, met een groep, eenmalig of langdurig.

Ben jij benieuwd wat vrijwilligerswerk jou kan brengen? Neem contact op met ons!



's Heeren Loo  
Helpt je verder.



# Goed wonen in het WIN-project



Deelnemers aan het interview.

Tekst en foto's: Marianne Cooijmans

In deze special mag een nadere kennismaking met een bijzondere vorm van wonen en zorg niet ontbreken. Iedereen die al een aantal jaren in Nuenen woont, kent het WIN-project in de Jo van Dijkhof, voluit het Woon Initiatief Nuenen. Dit ouderinitiatief dat resulteerde in 18 comfortabele appartementen met zorg, ontwikkeld voor hun kinderen met een verstandelijke beperking, mag misschien wel het mooiste in Nederland worden genoemd. De Nuenense Krant kreeg op 13 maart een inkijkje.

## Hoe het begon

Niemand beter dan Piet van Elswijk, ouder van een van de bewoners en mede-initiatiefnemer, kan schetsen hoe dit ouderinitiatief tot stand is gekomen. Vanaf 2000 is er tot de opening in 2011 door een aantal ouders hard gewerkt en eindeloos overlegd met gemeente, woningbouwvereniging, zorgorganisaties, zorgkantoor en architect om van een lang gekoesterde woonwens een ruime, veilige en comfortabele woonplek te maken voor hun naar volwassenheid groeiende kinderen. Er is nauw samengewerkt met de gemeente, die voor de locatie moest zorgen. Een belangrijke rol speelde Helpt Elkander die het complex zou bouwen en de woningen zou gaan verhuren. Ondertussen leerden de gezinnen, die de schouders onder dit project hebben gezet, elkaar beter kennen tijdens verjaardagsfeestjes, uitstapjes en korte vakanties die zij in de aanloop naar de realisatie van het woonproject samen organiseerden.

## Het gebouw

Al snel werd duidelijk dat Helpt Elkander het project alleen zou kunnen realiseren in combinatie met een aantal (senioren)appartementen. De structuur van het appar-

tementegebouw, met de diverse vleugels, resulteerde erin dat de ruimte voor het WIN-project ruimer is geworden dan oorspronkelijk is gevraagd, maar daar wordt nu graag gebruik van gemaakt bij verjaardagen en evenementen. De 18 bewoners van het WIN hebben allen hun appartement op de begane grond; de seniorenappartementen bevinden zich op de lagen daarboven.

## Het wonen

De ruime entree aan de Bosgorsstraat komt uit op een lange, brede gang. Aan die gang liggen onder andere de drie huiskamers en de recreatieruimte. De huiskamers ademen een prettige sfeer, zijn stijlvol ingericht, met warme kleuren, gezellig. Via die gang kom je in de appartementen, waarvan wij er een mochten zien. Wat een heerlijk appartement, ruim, smaakvol ingericht. Met aparte slaapkamer, badkamer en facility room. Uitermate gerieflijk, geschikt voor rolstoelgebruik.

## De zorg

Het wooninitiatief startte als een vereniging, de zorg werd geregeld via pgb's (persoonsgebonden budget) en Prisma was de zorgaanbieder. Dit heeft zo een aantal jaren naar tevredenheid kunnen functioneren. Doordat het moeilijker werd om de kwaliteit van zorg op niveau te houden en er verschil inzicht ontstond, is de organisatiestructuur sinds een jaar of vier gewijzigd. In plaats van met pgb's wordt er nu gewerkt met Zorg in Natura, gefinancierd vanuit de Wlz en geleverd door 's Heeren Loo. Dit is een grote zorgorganisatie, met 17.000 medewerkers, die hier in het zuiden nog niet zo bekend is, maar elders in het land een begrip is.

## Nieuwe organisatie

Voor zowel de ouders als de bewoners is, na wat aanloopmoeilijkheden, de overgang naar de nieuwe organisatie – met nieuwe

mensen, andere kostenplaatjes, protocolen en afspraken – soepel verlopen. Het was even wennen, maar iedereen heeft het goed opgepakt. En dat, ondanks de omstandigheid dat al die veranderingen plaatsvonden in coronatijd. De coronatijd was ook in het WIN een lastige tijd, maar terugkijkend wordt geconstateerd dat alle betrokkenen daar goed doorheen zijn gekomen.

## Vast team

Jaap Goossens, manager zorg, vertelt dat de zorg wordt verleend door een vast team van 12 begeleiders/zorgmedewerkers. Daarnaast is er een vaste kern van flexibele krachten, allen met een zorggerelateerde opleiding. Ook zorg in de nacht is voorzien. Er is een slaapdienst (fysiek) en een alarmsysteem (inluisteren via intercom) in werking

vanuit Geldermalsen. Het team is divers, mannen en vrouwen (alhoewel de vrouwen in de meerderheid zijn), met verschillende achtergronden. 'De doorloop is gering', zegt Goossens, heel weinig verloop wat veel zegt over het werkklimaat in de Jo van Dijkhof.

Nathalie Verberne, begeleider, benadrukt dat er prettig in het team wordt gewerkt, dat men elkaar aanspreekt als dat nodig is. 'Je komt van alles tegen, het is hier keileuk.' Goossens: 'Goed en voldoende personeel is cruciaal en het beleid van 's Heeren Loo is er ook duidelijk op gericht om medewerkers gemotiveerd te houden. Om het vak interessant en op peil te houden, worden er regelmatig trainingen en workshops gegeven. In tegenstelling tot wat momenteel in de zorg aan de orde van de dag is, is de formatie op



Interieur appartement WIN.



dit moment in balans, maar ik sta altijd open voor kennismaking met iemand die graag op het WIN wil werken.'

### Betrokkenheid

Wat Jaap meteen bij zijn aantreden opviel, is de enorme betrokkenheid van ouders en verwanten bij de bewoners, 'cliënten', zoals de bewoners zichzelf noemen. Ook Verberne ervaart dat als bijzonder en positief: 'Ouders en cliënten kennen elkaar allemaal. Ouders en medewerkers weten wat ze aan elkaar hebben, wanneer er een beroep op elkaar kan worden gedaan.' Om de betrokkenheid wat formeler vorm te geven, vinden er vier maal per jaar verwantenbijeenkomsten plaats, waarbij de lopende zaken worden besproken. Daarnaast is er een activiteitencommissie die van alles organiseert, zoals de maandelijkse frietdag die, wisselend, door ouders wordt ondersteund. Ook de nieuwjaarsreceptie en de barbecue met ouders en broers en zussen zijn gewaardeerde familie-evenementen.

### Vrijwilligers

Naast de ouders zet een enkele vrijwilliger zich ook regelmatig in voor diverse activiteiten, zoals een spelletje of een wandeling. Maar zoals overal geldt ook hier: vrijwilligers zijn er nooit genoeg. Daarover hieronder meer onder Hartewens.

### Cliënten schuiven aan

Tegen vijven wordt het druk op de gang en schuiven een paar bewoners aan. Ze komen terug van hun werk of hun dagbesteding. Nicole vertelt opgewonden, dat ze lang in de file heeft gestaan, 'want er was een gaslek in Eindhoven.' Nicole woont er al sinds het begin in 2011. Ze heeft het erg naar haar zin.



Femke in de huiskamer.

het fijn om wat vaker alleen te zijn. En dat kan, alles kan in deze mooie leefgemeenschap. Te merken is dat de bewoners elkaar goed kennen, vertrouwd zijn met elkaar. De meeste wonen er ook al heel lang, sommige al vanaf het begin. Helaas zijn in de periode vanaf 2011 drie van hun medebewoners overleden, maar die zullen binnen het WIN niet vergeten worden.

### Hartewens

Samenvattend mogen wij concluderen dat het goed wonen en werken is in het WIN-gebouw. Is er dan helemaal niets meer te

pakken, die een soort van kookstaf willen vormen?

### Nog een advies?

Voor we naar de demonstratie van de Wii gaan, de vraag aan Van Elswijk of hij nog een advies heeft voor ouders die overwegen ook zo'n ouderinitiatief te starten. Na enig nadenken: 'Als ik één advies mag geven: werk

zo mogelijk, vanwege de nauwe betrokkenheid als ouder en de diverse belangen, met een onafhankelijk bestuur of in elk geval met een onafhankelijke voorzitter.'

En dan zet Paul de Wii aan, verschijnt er een bowlingbaan op het scherm en wordt er fanatiek gebowld. De strikes vliegen je nog niet om de oren.



David concentreert zich op zijn worp.

Ook Bianca woont er al sinds 2011 en is ook heel tevreden met haar woonplek. Ze weten nog heel goed hoe bij de opening 'de rode loper' voor hen werd uitgelegd. Ook Paul en Femke schuiven aan. Paul werkt bij de WSD in de groenvoorziening, dus die zien we regelmatig in Nuenen aan het werk. Hij is digitaal handig en zal straks de Wii demonstreren. Ook David, van wie wij het appartement hebben mogen zien, komt nu thuis. Femke woont nog niet zo lang hier, twee jaar nu en heeft haar draai inmiddels gevonden. Terwijl de een graag het gezelschap zoekt, is de ander liever wat meer op zichzelf. Femke vindt

wensen? Jawel, klinkt het uit de monden van alle aanwezige cliënten: 'We missen het koken.' Er wordt nu gezamenlijk gegeten op 'het plein'; de maaltijden komen van een bedrijf en worden dan in een regenererooven opgewarmd. Wekelijks mag men kiezen wat men wil eten op de verschillende dagen. Maar wat zou het geweldig zijn als er weer eens gekookt zou kunnen worden, als het even kan op regelmatige basis, dagelijks, tweewekelijks of één keer per maand. Koken (onder begeleiding) brengt huiselijkheid en gezelligheid met zich mee. Wie weet zijn er in Nuenen wel vrijwilligers die dat op willen



## Praktijk voor Trauma- en Hypnotherapy

Trauma: Wie heeft het niet?

Wellicht heb jij een trauma meegemaakt en ben je niet in staat om terug te keren naar je oorspronkelijke ik.

Daar waar trauma zorgt voor ernstige belemmeringen in het zenuwstelsel kunnen klachten ontstaan zoals stress, burn-out, verslavingen, chronische pijnen, slaapproblemen, angsten, onzekerheid of overtollige kilo's, pleasen en altijd "aan" staan.

Wij begeleiden jou naar je oorspronkelijke ik terug in een veilige, zorgzame en ondersteunende omgeving.

Jij bent niet jouw trauma- jij maakt jouw toekomst!

Vrijblijvende informatie: [Praktijksoulcontrol@gmail.com](mailto:Praktijksoulcontrol@gmail.com) - 06-16621276 - Feel Fit Center Nuenen Brochures aanwezig of op aanvraag.

**TEGEN INLEVERING VAN DEZE ADVERTENTIE ONTVANGT U 10% REDUCTIE OP UW EERSTE AFSpraak (2024)**




## Beauty Salon voor Body en Face

Vanaf 1 januari 2024 is na 10 jaar de Beautysalon terug overgenomen door Daisy van Hees in Sportcentrum Feel Fit Center Nuenen.

Naast de trauma-en hypnotherapie smelt dit mooi samen in een praktijk voor Selfcare. Met de meest zuivere producten uit de natuur maakt de Beautysalon het plaatje compleet.

De Beauty Treatments zijn beschikbaar vanaf:  
Short € 39,50 tot € 128,- Luxe Treatments en alles daar tussenin.

De (power) Massages nek-rug-schouders al te boeken voor € 34,50.  
Meer informatie: [Praktijksoulcontrol@gmail.com](mailto:Praktijksoulcontrol@gmail.com) - 06.16621276.  
Brochures aanwezig in Feel Fit Center Nuenen of op aanvraag.





In de volgende

**Senioren**  
*special*

■ **Maatschappelijk betrokken!**

**REDACTIONEEL:** [redactie@denuenensekrant.nl](mailto:redactie@denuenensekrant.nl)  
**ADVERTEREN:** [adverteren@denuenensekrant.nl](mailto:adverteren@denuenensekrant.nl) / 06-10885854

## Colofon

Deze 'Het zal (ons) een zorg zijn' Special is een uitgave van Uitgeverij Van der Heijden en als bijlage opgenomen in De Nuenense Krant.

**De Nuenense Krant**

Wettelijk gratis huis aan huis bezorgd in Noorden, Gorssel, Nederwetten, Eeneind [www.denuenensekrant.nl](http://www.denuenensekrant.nl)

*Aan de inhoud van deze 'Het zal (ons) een zorg zijn' Special is alle mogelijke zorg besteed. Er kunnen echter geen rechten aan worden ontleend. De uitgever zal geen aansprakelijkheid aanvaarden. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor onze privacyverklaring, raadpleeg [www.denuenensekrant.nl](http://www.denuenensekrant.nl).*

**PROJECTLEIDER** Gemma Eerdmans

**EINDREDACTIE** Karin van Berkel

**BIJDRAGEN** Marianne Cooijmans, Gemma Eerdmans, Frans Lammerts, Frank van de Poel, Jan Toorman, Teuntje Schulp

**VORMGEVING** Eyeconic Visuele Communicatie

© Uitgeverij Van der Heijden  
Postbus 152  
5670 AD Nuenen  
[info@denuenensekrant.nl](mailto:info@denuenensekrant.nl)  
[www.denuenensekrant.nl](http://www.denuenensekrant.nl)