

"Rimpelingen"

Cliëntenraad Nieuwsbrief

Februari 2025 - 7e Editie

IN DEZE EDITIE:

Mentale Kracht	1
Lees Simpel App	1
Onderzoek: Digitale begeleiding	1
Tip van Maya	2
Jimme's uitdaging	3
Teambuilding cliëntenraad	3
Thuisbegeleiding	3
Colofon	4

Mentale Kracht

Waarschijnlijk kent u de meeste clichés wel, zie het glas halfvol, zie problemen als uitdagingen, zie het niet als gepest worden maar als getest worden etc. Hoe goed bedoeld ook, zien mensen vaak het vuur niet onder de rook maar hoeveel schoteltjes houdt u nu precies hoog? Dat mensen zonder zorgproblemen ook de nodige moeite hebben met het "hooghouden van hun schoteltjes" werd mij laatst weer duidelijk.

Oud Special Forces Commando Dai Carter werd als gastspreker op mijn werk ontvangen nav zijn boek Mentale Kracht. Met zichzelf als voorbeeld gaf hij aan hoe moeilijk het is om je pantser thuis af te doen, als je er buiten zo gewend aan bent geraakt om constant te dragen. Maar ook hoe belangrijk

het is voor de geliefden, naasten en jezelf om je pantser te zakken om te kunnen herstellen.

Een proces wat geen verschil kent tussen arm en rijk, groot en klein of welke manier u dan ook anders blijkt te zijn. Dat ik daarin wordt bijgestaan door mijn thuisbegeleiding vind ik meer dan fijn. Het boek Mentale Kracht moet ik nog lezen, maar voorlopig krijgt niemand mij meer klein....



Lees Simpel App

Moeite met het lezen van brieven of andere documenten? Probeer dan eens de app lees

simpel. Deze kan geïnstalleerd worden op zowel een android of een I-phone. Je scant met de

app de brief en de app geeft je een korte samenvatting van de inhoud. De app is te vinden in de

Play store of de App-store. Meer informatie en een filmpje met uitleg op

<https://www.leessimpel.nl/>



Lees Simpel app

Onderzoek: Digitale begeleiding

Hallo allemaal,

Wij zijn Bram, Daniël en Delano.

De afgelopen tijd hebben wij gekeken naar hoe Amstelring meer gebruik kan maken van digitale thuisbegeleiding. Dit deden we samen met Amstelring en Deloitte.

Amstelring staat voor uitdagingen door de krapte op de arbeidsmarkt, klimaatdoelen en toenemende vraag. We denken dat digitale

begeleiding kan helpen om dit te verminderen. Minder reistijd betekent meer tijd voor cliënten en een schonere planeet. Samen met Thuisbegeleiders en het ondersteuningsteam hebben we een kleine proef gedaan. We spraken over de voordelen, maar ook de twijfels van Thuisbegeleiders en cliënten.

Wat raden we aan?

- Start een proef met 40% van de cliënten die dat willen.
- Zorg voor goede training en fijne werkplekken voor medewerkers.
- Gebruik makkelijke technologie zoals de eigen telefoon, laptop of de Compaan-tablet, zodat iedereen mee kan doen.

Wij denken dat digitale begeleiding helpt om de begeleiding beter en toekomstbestendig te maken.

Groetjes, Bram, Daniël en Delano

Tip van Maya



Sinds ik bij de BooschappenPlusBus lid ben geworden, ga ik vaker uitjes doen (dit is alleen in Amstelveen en krijgt subsidie door de gemeente).

De BooschappenPlusBus is van het ouderenfonds. Elke maand worden uitjes gemaakt.

Je hebt heel veel verschillende uitjes.

Bijvoorbeeld: naar een tuincentrum, naar Katwijk aan zee.

Toen we daar aankwamen gingen we eerst lunchen en daar met een

kar langs de zee om zeehonden te kijken. Dat was leuk!

Ook ben ik naar een museum geweest. Ik ga niet overal mee. Sommige uitjes zijn te duur voor mij.

Als we gaan dan worden we thuis opgehaald en weer thuisgebracht. Dat is wel lekker.

De Plusbus is een initiatief van het ouderenfonds. Ze werken met vrijwilligers in meer dan 100 gemeenten. Benieuwd of er bij u ook een Plusbus is, kijk dan op de site van het ouderenfonds.

<https://ouderenfonds.nl/activiteit/bu/s/>

Een huis vol

Beste medecliënten,

Mijn naam is Heleen, en ik ben een hoarder.

Ik ben 64, en sinds mijn twintigste, toen ik uit huis ging, verzamelde ik troep. Eigenlijk niet echt verzamelen, maar alles minutieus moeten checken. Ik zie daar altijd erg tegenop, waardoor de stapel rotzooi groeit. Ik moet alles schrijven, filmen en fotograferen, tot het kleinste snippertje aan toe. Dit kost heel veel tijd en energie, met tegelijkertijd het besef wat een onzin het is om dit te doen.

Zoals met alles begon het klein, maar is het nu uitgegroeid tot een huis vol.

Ik heb vele therapieën gehad en medicatie om dit gevoel te onderdrukken.

Ik ben ook eind jaren negentig een half jaar opgenomen geweest, maar niets heeft echt geholpen.

In 2009 heb ik om deep brain stimulation gevraagd, maar ben daar destijds voor afgewezen. Het zou een persoonlijkheidsstoornis zijn, waardoor de dbs niet zou helpen.

Vanaf 2023 ben ik bezig geweest met voorbereiden voor een nieuwe aanvraag, heb daarvoor veel intensieve therapieën gehad.

Helaas heb ik eind vorig jaar opnieuw een afwijzing gehad. Het plan is nu nog meer geïntegreerde therapie, het liefst met de psycholoog van het AMC, bij wie ik de afgelopen tijd onder behandeling was. Hij weet echter niet zeker of hij daarvoor gekwalificeerd is. Waarschijnlijk hoor ik dinsdag 21 januari daar meer over.

Eigenlijk voelt mijn situatie op dit moment behoorlijk uitzichtloos. Mijn huis is vol, ik heb geen energie. Ik heb thuisbegeleiding, de ggd komt regelmatig langs, ik heb psychologische hulp van het fact en van het AMC. Desondanks zit ik vast.

Mijn belangrijkste doel is voor mijn dood mijn huis leeghebben, zodat mijn familie dit niet hoeft te doen. Ook is de schaamte groot.

Sinds de oprichting van de cliëntenraad thuisbegeleiding ben ik lid hiervan.

Ik doe mijn best, maar heb het gevoel weinig te kunnen toevoegen.

Okee, genoeg gezeurd, ik ga gewoon door, heb niet echt een keuze. Iedere goede dag is er eentje.

Waar ik dankbaar voor ben: een lieve dochter van 21 jaar, veel familie en vrienden van wie ik houd, en die mij accepteren zoals ik ben. Zij houden mij op de been, net als mijn mede cliëntenraadsleden en last but not least mijn lieve, trouwe thuisbegeleidster Hannie.

Ik laat jullie in de volgende nieuwsbrief horen hoe het ervoor staat.

Ik besef ook dat voor jullie allemaal het leven niet altijd makkelijk is, laten we maar genieten van kleine lichtpuntjes.

Stapje voor stapje vooruit gaan.

Ik wens iedereen daar heel veel succes mee.

Veel liefs,

Heleen

Jimme's uitdaging

Het is niemand ontgaan dat Jimme op zijn zachtst gezegd niet het meest rustige en volgzame kind van de school is... Nog voor zijn geboorte maakte hij zijn aanwezigheid al kenbaar door vrijwel continue in beweging te zijn. Na zijn geboorte kon ook de rest van zijn omgeving niet meer om hem heen.

Jimme's oma zei bij de eerste ontmoeting: 'Maak je borst maar nat, dit is er een met een kop erop'. En ze had gelijk: Waar de meeste baby's rustig een kwartiertje in de box lagen, of met enige regelmaat een aantal uren slapen, was Jimme al meteen heel druk met het ontdekken van de wereld en had hij helemaal geen zin in tijd verdoen met nutteloze zaken als slapen of rustig spelen. Met zeven maanden sprong hij letterlijk over mijn schouder van de commode (met een hersenschudding tot gevolg) en met 1,5 jaar klom hij regelmatig over de hoge schutting of door het kattenluikje de tuin uit. Met nog geen 2,5 jaar waren wij voor het eerst echt bang toen wij hem een half uur kwijt waren. We vonden hem in de snackbar van de camping, waar hij met een stralende glimlach een ijsje at, dat hij voor zichzelf besteld had.

Kinderen met ADHD (attention deficit hyperactivity disorder vertaald als aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit) krijgen vaak te horen 'Je kunt het best als je maar beter je best doet' wat tot frustraties en onzekerheid kan leiden. Ze kunnen soms heel verdrietig zijn omdat ze graag zoals anderen willen zijn. Hun ouders hebben allemaal wel eens gehoord: 'geef hem maar eens een weekje aan mij dan zul je zien dat die best kan luisteren'

Bij enorme interesse in een onderwerp kunnen ze zich juist heel goed concentreren en heel toegewijd aan een taak bezig zijn wat het beeld van de buitenwereld dat we het heus wel kunnen nog eens versterkt.

Gelukkig zijn er ook veel positieve eigenschappen gekoppeld aan kinderen met ADHD waaronder het vermogen om intens plezier te maken, hun vindingrijkheid, scherpzinnigheid, goed ontwikkelde intuïtie, levendige fantasie, sterke motivatie en hun vaak bruisende persoonlijkheid.

Kinderen met ADHD zijn er altijd voor in om iets nieuws uit te proberen mits het onderwerp hun interesse heeft.

Een paar tips voor kinderen en hun ouders zijn de website van Balans www.balansdigitaal.nl, het leuke boekje 'alle honden hebben ADHD' van Kathy Hoopmann en een geweldige film voor het hele gezin die we iedereen zouden willen aanraden is 'Brammetje baas' een film die behalve gewoon heel erg leuk ook een feest van herkenning is voor iedereen met een druk kind en zijn of haar omgeving.

Hoewel we altijd om het hardst geroepen hebben dat ons kind geen opiaten wilden geven zijn zagen we enkele maanden na de start van het schooljaar geen andere mogelijkheden meer. De medicatie die hij nu krijgt helpt hem zijn impulsen te leren beheersen en geeft hem de rust om steeds meer bij zichzelf te kunnen blijven.

Daardoor ontstaat ruimte om te groeien en zich te ontwikkelen en ervaart Jimme dat hij veel meer kan dan hij denkt. Net als alle andere kinderen wil Jimme eigenlijk ook gewoon lief gevonden worden, het goed doen en gewenst gedrag laten zien alleen kost hem dat soms meer moeite en inspanning dan sommige andere kinderen.

Natuurlijk is geen enkele diagnose een excuus voor onacceptabel gedrag. Jimme daagt ons iedere dag opnieuw uit om onbevangen naar de wereld te kijken en buiten de gebaande paden te denken.

Hij vraagt ons keer op keer de balans te zoeken tussen trouw blijven aan jezelf en je conformeren aan wat nodig is om mens te zijn in een mensenwereld.

Zijn gedrag is soms een uitdaging voor ons als ouders, de leerkrachten en kinderen in zijn omgeving maar vooral voor hemzelf.

Jimme moet leren zijn impulsen te beheersen en bij zichzelf te blijven. Wij als ouders leren om prioriteiten te stellen om te blijven vechten voor het welbevinden van ons kind, ongeacht wat de buitenwereld daarvan vindt.

Maar ook leren we dat wat wij als acceptabel of zelfs gewoon zijn gaan zien, dat lang niet altijd is.

Jimme kiest niet de makkelijkste weg maar wat zijn wij enorm trots op onze kanjer!

Teambuilding cliëntenraad Thuisbegeleiding

De samenstelling van onze cliëntenraad is afgelopen jaar veranderd.

Daarom hebben we besloten aan het eind van het jaar een activiteit te doen. Zo konden we elkaar op een andere manier leren kennen.

We zijn eerst gaan bowlen en daarna nog wat gaan eten. We hebben het erg gezellig gehad met elkaar.



Colofon

RIMPELINGEN : Cliënten communiceren voor cliënten

Nieuwsbrief van de Cliëntenraad
van de Thuisbegeleiding van
Amstelring

Samenstelling:

Leden van de Cliëntenraad

- Kay Bajetto
- Maya Iskandar
- Dana Poldervaart
- Heleen Slikker
- Danny Meijer
- Carine Oele
- Saskia van Staveren

Ontmoet de leden:

<https://www.amstelring.nl/clientenraadthuisbegeleiding-amstelring>

Uitgifte:

Afdeling Thuisbegeleiding
Amstelring

Bel: 088 - 97 20 222

thuisbegeleiding@amstelring.nl

Redactie:

clientenraadtb@amstelring.nl

(Subject: Redactie)

<https://www.amstelring.nl/thuisbegeleiding>

Verspreiding:

*Papier en digitaal door de
afdeling (post, email PDF),
thuisbegeleiders*

Werkgebied TB Amstelring:

*Aalsmeer, Amstelveen, De Kwakel,
Kudelstaart, Haarlemmermeer,
Ouder-Amstel, Uithoorn.*



(foto: Pixabay)