

Het grote loslaten

Iedereen die kinderen heeft kent het gevoel. Je zou je leven voor ze geven, je hart transplanteren als dat je kind redt en je eigen wensen voor onbepaalde tijd opzijzetten. Al zijn ze nog zo lang het huis uit en hebben ze een prima eigen leven opgebouwd, je blijft je altijd zorgen maken en verantwoordelijk voelen voor hun welzijn en geluk. Dat geldt ook voor levenspartners. Als het met hen maar goed gaat dan ben jij ook blij. Het is een dingetje, dat grote loslaten. Noodzakelijk maar o zo moeilijk. In ieders belang, maar je bent vergeten wat je eigen belang ook alweer precies inhield. Hier zijn wat redenen om voor jezelf te kiezen en te genieten van jouw leven. Die redenen heb je eigenlijk helemaal niet nodig; je mocht altijd al doen wat jij leuk vindt en voor jezelf staan.

DOOR NATHALIE SCHALKE

Verantwoordelijkheid daar leggen waar die hoort

Alles, altijd, voor iedereen goed doen is een onmogelijk streven. Hoogstwaarschijnlijk heb je in je opvoeding en relaties de nodige fouten gemaakt. Onherstelbaar of niet, groot of klein. Fouten die in ieder geval een negatieve weerslag hebben kunnen gehad op

de kinderen of je wederhelft. Gedane zaken nemen geen keer en compensatiegedrag leidt alleen tot meer ergernis en opeenstapeling van frustraties. Je kunt en moet de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag en fouten maar kunt niet ook de verantwoordelijkheid dragen voor het effect dat dit op die ander heeft. Die heeft zelf de verantwoordelijkheid om goed om te gaan

hoeft hebt. Of ze zijn wel in vervulling gegaan en nu heb je dringend behoefte aan nieuwe horizons.

Sta eens een moment stil bij je eigen leven en stel jezelf de volgende vragen: Ben ik tevreden, blij en gelukkig met waar ik nu sta en met hetgeen ik nu doe? Welke dingen had ik graag willen ervaren, maar is er nog niet van gekomen? Ken ik mijn eigen behoeften en verlangens? Zet ik mijn talenten ook voor mezelf in? Zorg ik goed voor mezelf? Waar word ik ontzettend blij van?

Vrij voelen

Verantwoordelijkheid nemen, de juiste hoeveelheid, geeft een gevoel van controle en vrijheid. Jij zorgt ervoor dat je goed in je vel zit, dat je problemen oplost en er bent voor andere mensen als zij jou nodig hebben.

Verantwoordelijkheid voelen, handelen naar je eigen wensen en behoeften geven je de vrijheid om te kiezen hoe jij jouw leven invulling en betekenis wenst te geven. Wil je emigreren? Al zo lang? Ga! Wil je een eigen zaak beginnen, al sinds je begin twintig was? Waag de stap. Je hebt maar één leven. Als het anderen niet schaadt, doe dan alsjeblieft wat je hartsverlangen van je vraagt. Voel je vrij om het leven te leiden dat jij wenst en voel je ook vrij om dat te allen tijde aan te passen door voortschrijdend inzicht of veranderende omstandigheden.

Als jij blij bent, dan straal je dat uit. Als jij goed voor jezelf zorgt, pas dan kun je er ook helemaal voor een ander zijn!



Als jij blij bent, dan straal je dat uit!

met de gevolgen van wat ze is aangedaan of overkomen. Te veel verantwoordelijkheid nemen ontnemt de ander de mogelijkheid tot persoonlijke groei en ontwikkeling. Gun de ander hun proces.

Kortom: Own your shit, maar ga er niet in wentelen.

Wensen en dromen

Als klein kind had je ze waarschijnlijk wel: Wensen over hoe je leven er later uit zou zien en dromen over welk beroep je succesvol zou gaan beoefenen. Of misschien was je droom moeder worden en een huishouden draaiend houden, rondreizen, artiest worden. Wat het ook was, en of het wel of niet is uitgekomen, ergens sluimeren die wensen nog en laten ze zien waaraan jij be-

ANTWOORD OP DE IMMENSE VERSPILLING VAN TIJD EN MANKRACHT

Terug naar het gewone 'bejaardenhuis'?

"Oosterhout en een heleboel andere plaatsen staan met de vergrijzing voor een enorme uitdaging. Nu hebben we nog vier werkenden tegenover een oudere; over 20 jaar zijn dat er, als het zo doorgaat, nog twee. En van die twee zou de helft in de zorg moeten werken als we de huidige manier van zorg willen continueren. Onmogelijk, tijd voor actie en die begint nu. Een aantal jaren geleden is er in Oosterhout een convenant getekend tussen diverse partijen waarin het langer thuis blijven wonen de opdracht was. Mijzo heeft samen met het Senioren Collectief de handschoen opgepakt en is na een gedegen voorbereiding en het samenbrengen van partners met dezelfde visie gestart met de uitvoering. Het eerste project draait rond de Kastanjeburg aan de Braak, maar we hopen dat dit een olievlekwerking gaat krijgen, zoals bijvoorbeeld aan het Paterserf en Oudenhove. Maar er zijn ook straten waar veel ouderen wonen, daar kan het ook. En andere plaatsen zijn van harte uitgenodigd om dit voorbeeld te volgen, want ook elders speelt dit probleem volop." Aan het woord zijn Rogier Derks en René Lambrechts van het Senioren Collectief en Titus van den Eijnden van Mijzo.

Een tamelijk unieke samenwerking is tot stand gekomen tussen Mijzo, Thuisvester, het Senioren Collectief Oosterhout, Actief Zorg en de gemeente Oosterhout. Thuisvester 'levert' de accommodatie (in dit geval dus ruimte in de Kastanjeburg), Mijzo gaat de zorg leveren, Actief Zorg de huishoudelijke ondersteuning en het Senioren Collectief de dagbesteding en individuele begeleiding van de ouderen. De gemeente

(wethouder) fungeert als voorzitter van de stuurgroep Langer Thuis Wonen Oosterhout en kan daarmee het vliegwiel verder aanjagen. Een stuk of zes motto's vormden de drijfveer voor het samenwerkingsverband. Van het alleen doen naar het samen doen; van afwachten naar zelf (en samen) aan de slag gaan; van er niet bij horen naar je plek vinden; van nieuwe initiatieven naar positief gebruiken wat er al is; van niet hulpverleners die bepalen maar bewoners die zelf beslissen; en van afhankelijk naar samen (zoveel mogelijk) nog zelf doen. En dat laatste is belangrijk. De kracht die ouderen nog bezitten gebruiken om elkaar te ondersteunen. Lukt het niet dan worden ze geholpen in hun eigen omgeving.

Indicatie

Ooit waren er in Oosterhout twee steunpunten voor ouderen, een in Oudenhove en een tussen de flats aan het Paterserf. Maar omdat mensen vanaf een bepaald moment hun Wmo-geld persoonlijk kregen viel de financiering van die projecten weg. Tegelijk werd er volop getracht mensen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen. Bejaardenhuizen werden zorginstellingen, waar je alleen nog terecht kunt als je een medische indicatie hebt. "In de Kastanjeburg wonen veel mensen die nog redelijk ter been zijn, maar we liepen en lopen er toch tegen behoorlijk wat zaken aan. Want waarom lopen hier zo veel verschillende thuiszorginstellingen rond? Steeds maar weer iemand anders die

ook met de auto moet komen. Als je dat een beetje concentreert kun je met drie thuiszorgmedewerkers voor dit hele complex vooruit."

Signaalfunctie

"Zeker, de keuzevrijheid blijft: ouderen kunnen zelf kiezen welke zorgverlener of thuiszorginstelling ze willen hebben. Aan dat recht gaan wij niet tornen. Maar wat is eigen keuze? Je mag blij zijn als er hulp gegeven kan worden, gezien het overbelaste apparaat van de zorg. Wij hebben hier beneden niet alleen de ontmoetingsruimte, maar ook een kantoor waar overdag bijna altijd iemand is. Hoe gemakkelijk maak je het dan voor de bewoners! Dat maakt de lijntjes enorm kort. Iedereen die hier

actief is heeft ook een signaalfunctie, zodat hulp altijd snel onderweg is en mensen niet hoeven te wachten tot ze weer aan de beurt zijn. Maar bovendien stimuleren we de bewoners om ook zelf veel te doen, minder afhankelijk te zijn of worden. We hebben bijvoorbeeld een Social App in het leven geroepen, zodat ze elkaar om hulp kunnen vragen. En ook gaan we spreekuren instellen. De kleinschaligheid en concentratie zorgen voor kwaliteit. Het bestaande systeem is overbelast door bureaucratie en het niet-samenwerken."

Logisch

Eigenlijk is het oude bejaardenhuisconcept dus een beetje terug van weggeweest, maar dan in de eigen vertrouwde omgeving en meer zorgen voor en met elkaar. "En het is een antwoord op de immense verspilling van tijd en mankracht," aldus de heren, die op enorme steun voor hun project kunnen rekenen.

En wat betreft die olievlekwerking? "Iedereen die zoiets op wil zetten op andere plekken in Oosterhout of daarbuiten is bij ons van harte welkom voor advies en het draaiboek. Alles gratis en voor niks hè. Het komende jaar gaan wij meten wat de resultaten zijn van onze voorbereidingen, wat de winst is. Maar wij weten al dat die enorm zal zijn, daar hoeven andere belangstellenden echt niet op te wachten. Als je een beetje logisch nadenkt weet je al wat het resultaat zal zijn en gaan we allemaal aan de slag."

"En het is er ook voor de bewoners in de omgeving hè!" Welke gemeente volgt?

eur



Links Hans Vreeker en Bregje Oomen, rechts Rogier Derks en René Lambrechts.