



Themanummer Levensmotto/Beleving ouder worden

- Berichten 2
- Oud(er) worden is wel/niet leuk 3
- Vier ouderen over hun levensmotto 4
- Nieuws van de Centrale Cliëntenraad 6
- Meneer Lenderink over ouder worden 7
- Verhalen uit de eerste hand 8

Liefde kent geen tegenkracht

Liefde roept geen tegenkracht op en is een universele, volkomen zuivere kracht.

Liefde kent geen tegenkracht. Dat is mijn levensmotto. Waarmee ik wil zeggen dat liefde geven alleen goeds in zich heeft. Wanneer je geboren wordt, ontvang je veel liefde. Dit heb je nodig om je als mens te ontwikkelen. Zodat je, wanneer je volwassen bent, in staat bent om uit die bron te putten en liefde te geven en anderen te ondersteunen. Mensen in de zorg zijn goed in het geven van deze liefde. Ze werken meer uit betrokkenheid en overtuiging dan vanuit financiële prikkels.

Ook wanneer je ouder wordt, merk je dat als je vanuit je hart en liefde handelt het altijd goed is, omdat er geen tegenkracht is. Onvoorwaardelijke liefde is puur en wordt niet gewantrouwd, omdat deze niet vermengd is met rationele belangen. Mensen die heel oud worden, hoeven vaak niet meer te nemen of te ontvangen, maar geven liefde vanuit hun natuurlijke bron.

Evert de Glint,
algemeen directeur / bestuurder WZH



Nieuws voor elkaar gaat op in Onder ons

De WZH-uitgave Nieuws voor elkaar (die nu voor u ligt) houdt op te bestaan. Na drie jaar is de tijd rijp om de bladen Nieuws voor elkaar en de Onder ons te integreren. De algemene WZH-berichten uit de Nieuws voor elkaar worden dan ook vanaf volgend jaar opgenomen in de locatiebladen Onder ons.



Bij de vorming van WZH is er voor gekozen al het nieuws over algemene (beleids)zaken bij WZH apart te bundelen in het blad Nieuws voor elkaar. Dit blad wordt aan alle cliënten of hun familieleden gestuurd. Hiernaast hebben alle woonzorgcentra van WZH ieder hun eigen 'huisblad' genaamd Onder ons, dat alleen aan de cliënten van de betreffende woonzorgcentra wordt gestuurd. Deze Onder ons-en besteden aandacht aan ontwikkelingen en nieuwtjes binnen de eigen locatie, meestal in de vorm van interviews met medewerkers en cliënten. Nu de WZH-organisatie staat als een huis, is een onderscheid in een beleidsblad en diverse locatiebladen niet meer gewenst. Vandaar dat de Nieuws voor elkaar opgaat in de Onder ons. Met ingang van volgend jaar ontvangt u daarom een vernieuwde Onder ons in een nieuw jasje.

WZH brand-meester

Als bijna logisch gevolg van de recente branden in enkele woonzorgcentra, krijgt WZH regelmatig de vraag wat wij aan brandpreventie doen. We hebben immers dertien vestigingen. Sommige zijn splinternieuw en andere wat ouder. Is een nieuw gebouw meer brandveilig dan een bestaand gebouw? En hoe zit het als je in een gebouw gaat verbouwen?

Dit waren ook de vragen die enkele jaren geleden bij de brandweerkorpsen zelf speelden: 'Hoe kunnen wij gebouweigenaren helpen bij het toetsen van de brandveiligheid van hun gebouw?'. Zo is uiteindelijk het keurmerk Brandveilig Gebruik Bouwwerken (BGB) ontstaan, een initiatief van de gemeente Den Haag, Brandweer Den Haag en KIWA.

Het BGB-keurmerk is een goede manier om alle brandveiligheidsaspecten helder in beeld te krijgen. Een door KIWA geaccrediteerd bedrijf controleert het gebouw op de belangrijkste brandveiligheidsonderdelen, waarbij snel duidelijk wordt wat goed is en wat er nog moet worden verbeterd. WZH is aangesloten bij het BGB-keurmerk.

Onderdeel hiervan is de oprichting van een eigen BHV-organisatie (Bedrijfshulpverlening) en scholing van de huismeesters tot Beheerder Brandmeldinstallatie. Ook de BHV'ers worden voortdurend geschoold en er worden regelmatig ontruimings-oefeningen gehouden en geëvalueerd. Voorts wordt goed op het vrijhouden van vluchtroutes gelet.

Middels deze en andere inspanningen probeert WZH niet alleen het uitbreken van branden zoveel mogelijk te voorkomen, maar ook, voor het geval het noodlot toch nog mocht toeslaan, de gevolgen zoveel mogelijk tot een minimum te beperken.



Oud worden is wel/niet leuk

Volgens wetenschappers kunnen we straks allemaal zeker 150 jaar oud worden. Goed nieuws. Maar is het wel prettig om zó oud te kunnen worden? Meneer van Kampen, een 81-jarige bewoner van WZH Hoge Veld die er op staat dat hij Jaap wordt genoemd, en servicepuntmedewerker Anita Kühne (50) bespreken de voors en tegens.

Jaap van Kampen: "Ik zit nog vol levenslust. Ik doe gekke dingen, maak geintjes, heb echte kwajongensstreken."

Anita Kühne, lachend: "Dat kan eigenlijk niet meer, hoor, als je 81 bent."

Jaap: "Voor anderen misschien niet, maar voor mij wel. Ik ben mijn hele leven zo geweest en kan terugkijken op gouden tijden. Ik was een zwerfkat. Figuurlijk dan. Reisde ook veel voor mijn werk. Wat ik allemaal niet meegemaakt heb. Maar ik maak nog steeds veel mee."

Anita: "Ja, je zit vol met verhalen over vroeger. Maar zoals ik je ken, vind je het best moeilijk om ouder te worden."

Jaap: "Nou ja, we tobben nogal met de gezondheid van mijn vrouw. Ze kan niet veel meer en heeft veel pijn."

Anita: "Daar doelde ik op. Maar ik weet dat je zelf ook moeite hebt met dingen die niet meer zijn zoals vroeger."

Jaap: "Ik mis mijn auto heel erg, ja. Die hebben ze me afgenomen omdat ik hartritmestoornissen zou hebben en nog zo wat dingen die ze hebben verzonnen. Ik heb nergens last van! En dingen moeten laten, zoals je auto laten staan, dat doet geen pijn, maar is een regelrechte ramp."

Anita: "Dat kan ik me goed voorstellen. Daarom is de vraag lastig te beantwoorden of oud worden leuk is of niet. Het hangt ervan af hoé je oud wordt. Ik ben nu 50 en geniet van het leven. De wijsheid en ervaring die ik heb opgebouwd, maken me rustiger. Als dit allemaal zo blijft en er gebeurt niets met mijn man en kinderen, dan wil ik best 150 worden, hoor. Los van de gebreken. Want ik zie hier ook mensen om me heen die lichamelijk in de knoop zitten, maar nog heel positief in het leven staan."

Jaap: "Ik zou denk ik ook wel 150 willen worden. Maar dan moeten er wel eerst een paar correcties



aan mijn lijf worden doorgevoerd. En die afhankelijkheid van anderen moet verdwijnen. Want dat is misschien wel het ergste dat er is."

'Ik zie hier veel mensen die ondanks alles nog heel positief in het leven staan'

Anita: "Vertel ook eens iets positiefs. Niet over het verleden, maar over het heden. Waar geniet je bijvoorbeeld nog van? Ik geniet zelf ontzettend van de dagelijkse dingen. Mijn gezin, het huis, de tuin..."

Jaap: "Tja, het verleden laat je natuurlijk nooit helemaal los. Iedereen hier begint over vroeger. Dat kan je niet ontlopen, want er komen niet veel nieuwe ervaringen bij. Daarom moet je zorgen dat je in ieder geval je sociale contacten houdt. Ik geniet bijvoorbeeld erg van de spelletjesavond. Niet vanwege de spelletjes, maar vanwege de gezelligheid met elkaar. Een geintje, een lolletje... dan is mijn dag weer top. Maar als ik naar mijn vrouw kijk, dan denk ik: het is toch ook wel moeilijk allemaal."

Oud en (levens)wijs

Ik heb eerbied voor jouw grijze haren, zong Bobbejaan Schoepen in 1959. De plaat werd een hit. Schoepen raakte een snaar bij het publiek met zijn tekst: 'Ik heb eerbied voor jouw grijze haren / Ze bekronen je lieve gezicht / Zij verzachten de sporen der jaren / na een leven van werken en plicht'. Het nummer werd overigens tot vele jaren later veelvuldig gecoverd in binnen- en buitenland en werd bijna even zovele malen opnieuw een hit. Met eerbied en respect voor ouderen betuigen we feitelijk onze eerbied en respect voor hun levenservaring en levenswijsheid. Wat is het dat hen al die jaren heeft gedreven? Wat is hun geheim? Welk levensmotto voeren zij hoog in het vaandel? We vroegen het vier cliënten van WZH.

Mevrouw Kerssenberg, WZH Sammersbrug:

"Amuseer je, blijf altijd netjes, wees beleefd, klaag niet en maak geen ruzie. Dit zijn vijf van mijn tien geboden. Althans, dat zegt mijn nicht wel eens, dat het lijkt alsof ik tien eigen geboden heb. Maar dat is helemaal niet zo. Ik hou van grappen en plezier maken. En ik geniet van het leven. Dat adviseer ik iedereen om ook te doen: geniet!"



Mevrouw Van der Heijden, WZH Hoge Veld:

"Ik ben blij met het leven en hou van mensen. Als mensen me vragen wat belangrijk is voor een prettig leven, dan zeg ik: heb geduld, wees niet chagrijnig en waardeer de dingen én de mensen om je heen."



Meneer Bijma, WZH Leilinde:

“Ik eet bijna mijn leven lang al in de ochtend drie beschuitjes: één met honing, één met cranberryjam en één met appel/mangojam. Lekker dik besmeerd! Dit ontbijt zorgt ervoor dat ik me op 97-jarige leeftijd nog steeds goed voel. Daarnaast is humor erg belangrijk. Mijn vrouw en ik lachen samen nog elke dag! We zijn eigenlijk nooit chagrijnig en dat komt omdat we lekker onze eigen zin doen. Niet teveel nadenken en trek je niets aan van een ander, maar volg je eigen pad!”

Mevrouw Dolle - Van Rossum, WZH Zuiderpark:

“Wees tevreden met wat je hebt en een mens is nooit te oud om te leren. Dat zijn mijn twee levensmotto's. Ik heb hard moeten werken, al van jongs af aan. Ook heb ik mijn man die sinds zijn vierde polio had altijd verzorgd en geholpen. Niettemin kijk ik terug op een gelukkig leven met een goede man en hele lieve kinderen. Dat is een mooie erfenis waar ik nu nog op teer. Maar omdat ik zo hard heb gewerkt, heb ik nooit tijd gehad om te leren. Ik ben pas op mijn 52e met school begonnen en heb op mijn 63e nog type- en zangles genomen. Daarom weet ik nu dat je nooit te oud bent om te leren.”



Gezondheid is geen verdienste

Oud worden zonder gebreken is geweldig. Ik ben zelf inmiddels 71 jaar oud, ben nog altijd gezond en heb een goede conditie. Daar werk ik ook aan. Mijn vrouw en ik hebben de afgelopen twee maanden nog zo'n duizend kilometer gefietst. Maar gezondheid is geen verdienste.

Ik heb een vakbondsverleden bij het CNV, waar ik jarenlang actief ben geweest in de zorgsectoren en me onder meer heb beziggehouden met inspraakprocessen. Inmiddels ben ik nu ook alweer jaren met pensioen, en heb ik voldoende tijd om leuke dingen te doen. Omdat de zorg nog steeds mijn belangstelling heeft, ben ik onder meer voorzitter van de Centrale Cliëntenraad van WZH, maar ook bij soortgelijke organisaties in Rotterdam en Zeeland.

Mijn vrouw en ik prijzen ons gelukkig. We zijn dankbaar dat we dit allemaal kunnen doen en nog altijd zelfstandig kunnen wonen in een mooi huis met een ruime tuin. Uiteraard denk ik ook wel eens na over de tijd dat we dit alles niet meer kunnen. Hoe zullen we dan ons leven inrichten? Niet dat ik hier bezorgd over ben, want ik neem het leven zoals het komt. Daarom tref ik ook geen voorbereidingen in de zin van praktische stappen zetten. Maar in gedachten ben ik er wel zo af en toe mee bezig.

Ik ben blij met de manier waarop ik oud kan worden, maar zie dit niet als een verdienste. Andere mensen hebben wat meer tegenslagen gehad. Voor hen was opname in een verpleeg- of verzorgingshuis onvermijdelijk. Het was geen keuze meer. Met als bijkomend gevolg dat iemand niet meer volledig de regie heeft over zijn eigen leven.

Hier ligt een belangrijke taak voor de cliëntenraad: hun helpen zoveel mogelijk de regie over

hun eigen leven te behouden. Dat kan door goed naar ze te luisteren en in beeld te krijgen hoe zij willen wonen en leven.

In het ene woonzorgcentrum zijn de bewoners gelukkiger en meer tevreden dan in het andere. Hoe komt dat? Deze vraag boeit mij enorm. Ik denk dat ouderen gelukkiger zijn wanneer we ze hun beperkingen kunnen laten vergeten. Dit moet dan ook het streven zijn van elke zorgorganisatie.

'Ouderen zijn gelukkiger wanneer we ze hun beperkingen kunnen laten vergeten'

Wat ik verder nog heel graag zou willen weten, is hoe de cliënten van de toekomst willen wonen en leven. Hoe krijg ik dat optimaal in beeld? Door heel veel van deze mensen te zien en te spreken, denk ik. Omdat ik zelf ook een cliënt van de toekomst ben, ga ik uiteraard ook bij mezelf te rade. En dan bedenk ik me dat het antwoord ligt in organisaties die in hun directe omgeving talloze diensten en mogelijkheden bieden, gericht op het zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen in de directe omgeving van een woonzorgcentrum. Opname gaat vrijwel altijd met een soort van dwang gepaard, omdat het meestal thuis echt niet meer gaat. Maar zolang je nog kan kiezen en zelfstandig blijven wonen een optie is, moet je dat nastreven.

Henk Stapel, onafhankelijk voorzitter van de Centrale Cliëntenraad



Henk Stapel

Gedreven inspirator

Ondanks zijn ademhalingsproblemen is sporten de grote passie van meneer Lenderink. En hij deelt zijn passie bij voorkeur met zoveel mogelijk medebewoners van Nieuw Heeswijk, onderdeel van WZH De Sonneruyter. Het is goed om te blijven bewegen, luidt zijn motto. Hij stimuleert anderen daarom actief met hem mee te doen. Maar dat is voor een deel ook welbegrepen eigenbelang.

De journalist mag wel langskomen om hem te interviewen, maar, zo waarschuwt hij op voorhand, "ik heb echt niet veel te melden". Nou, dat valt dus alles mee. Meneer Lenderink zit zoals dat heet niet om een paar woorden verlegen. En hij draait ook niet om de zaken heen. Zijn antwoord bijvoorbeeld op de vraag of het leuk is om ouder te worden, luidt klip en klaar: "Ik denk het niet."

Meneer Lenderink kan als gevolg van de longaandoening COPD niet bewegen zonder scootmobiel en extra zuurstof uit een fles. Maar ook als hij gewoon aan tafel zit, moet hij via een speciaal ventiel onder zijn neus extra zuurstof toegevoerd krijgen: "Zonder lucht ben ik nergens."

'Niet iedereen beweegt nog even soepel, maar we hebben allemaal onze beperkingen'

"Ik heb niet bepaald een leuk verhaal over mezelf te vertellen", zegt hij, "maar ik sta er zelf toch wel positief in. Op dit moment bijvoorbeeld ben ik qua gezondheid redelijk stabiel. En dan denk ik toch: iedere kruimel is er één. Maar los van dit alles is ouder worden gewoon niet fijn. Iedere leeftijd heeft zijn bekoring, zeggen ze wel eens. Ach, ga toch weg. Niet dus. Het lichaam wordt er zeker niet mooier of atletischer op. Dat vind ik echt een gemis. Maar goed, we zullen het er mee moeten doen. Wat me eigenlijk vooral stoort, is dat ik zo afhankelijk van anderen ben geworden. Dat voelt niet fijn. Het voelt alsof ik steeds meer een overlast aan het worden ben."



Dhr. Lenderink

Dit laatste valt wel mee, want meneer Lenderink is voor velen in Nieuw Heeswijk juist een inspirator. Een gedreven man die ze motiveert om met hem te bewegen en te sporten. "Ja, dat is gek. Ik zit zelf in een scootmobiel en heb nauwelijks lucht, maar sport heel erg graag. Ik fiets dagelijks op de hometrainer, speel computerbowling op de Wii en doe aan koersbal: een soort curling op een korte baan. Ik probeer altijd medebewoners mee te krijgen naar deze activiteiten. Want ook voor hen is het belangrijk om te blijven bewegen. Dat kunnen ze natuurlijk niet allemaal, want we hebben allemaal onze beperkingen. Je kunt het op zijn minst proberen, toch? Maar ik moet ook eerlijk zijn: ik neem ze ook onder de arm uit welbegrepen eigenbelang. Als er niemand verschijnt wanneer hier in huis een partijtje koersbal is georganiseerd, dan wordt de activiteit misschien wel afgelast. Dan sta ik met lege handen. Koersbal is tenslotte geen spel dat je alleen kunt doen."

Verhalen uit de eerste hand

Tallose mensen, zeker ouderen, hebben prachtige of ontroerende levensverhalen. Wij schrijven hun verhalen graag op. Deze keer mevrouw Van der Kolk (80) die woont in één van de Garantwoningen van WZH Waterhof.

'Typiste zijn zit in mijn ziel'

Mevrouw Van der Kolk is een tevreden mens. Dankbaar ook. Dankbaar voor alles wat ze ondanks haar leeftijd nog altijd kan: puzzels leggen, handwerken, zelfstandig wonen, typen op de computer... "Ik geniet zelfs van het uitzicht."

mw. Van der Kolk



Het lijkt misschien vanzelfsprekend wat mevrouw Van der Kolk allemaal nog doet, maar dat is het niet. Ze is haar hele leven al gehandicapt. "Ik ben spastisch. Mijn linkerhand en -been staan scheef en doen absoluut niet wat ik wil. Maar ook leren ging nooit echt makkelijk. En in groepen, zoals tijdens vergaderingen en op verjaardagen, kan ik de gesprekken moeilijk volgen. Dan houd ik me maar afzijdig."

Volgens een loopbaantest op school was voor de jonge mevrouw Van der Kolk een toekomst weggelegd als linnenmeisje of aan de lopende band als enveloppen-dichtplakster. "Maar mijn moeder dacht hier anders over en regelde een baan voor me bij een verzekeringsmaatschappij. Ondertussen volgde ik een driemaandelijke typecursus. Bij de diploma-uitreiking kreeg ik 'met lof' een diploma. En dat voor een typiste met één hand."

Na verloop van tijd besloot moeder Van der Kolk dat het tijd was voor een carrièrestap voor haar dochter. "Ze was een strenge vrouw, hoor, maar hier ben ik haar nog steeds dankbaar voor: ze solliciteerde voor mij bij de gemeente Den Haag. Ik werd aangenomen en ben veertig jaar gebleven. Als typiste, met één hand. En ondanks de tallose operaties die ik gedurende een lange periode vrijwel jaarlijks heb ondergaan. Bij mijn pensionering heb ik zelfs een lintje van de koningin gekregen." Het plezier in haar werk staat wel een beetje in contrast met haar leven daar buiten. "Eenzaam", zo oordeelt ze hierover. "Ik heb één vriendje gehad, maar die maakte het uit omdat hij van zijn ouders geen gehandicapt meisje mocht hebben. Toen dacht ik: nooit meer een kerel."

Veel vrienden en vriendinnen had en heeft ze niet. "Ik heb tot mijn 39e bij mijn strenge moeder gewoond, tot zelfs de bedrijfsarts vond dat ik zelfstandig moest gaan wonen. Dat was wel een bevrijding, ja. Maar ik maak moeilijk contact met anderen. Nog steeds. Gelukkig heb ik één heel goede vriendin, Cootje, en mijn voorliefde voor fietsen heeft er voor gezorgd dat ik heel goed bevriend ben geraakt met Bert en Ria van Berts Wielershop. Die zijn mijn steun en toeverlaat. Ze komen vrijwel elke week bij me langs. Ook hun kinderen en kleinkinderen. En ik doe al vijftien jaar als vrijwilligster typewerk voor het Museon. Heerlijk. Typiste zijn zit in mijn ziel, daar geniet ik van. En verder kan ik heel goed alleen zijn. Dat doe ik tenslotte mijn hele leven al."

Colofon

WZH Nieuws voor elkaar
Derde jaargang, nummer 5
Oktober 2011

Redactieadres

WoonZorgcentra Haaglanden
Polanenhof 497
2548 MP Den Haag
Telefoon: (070) 756 1100
E-mail: info@wzh.nl
Website: www.wzh.nl

Redactie

Ronald de Kreij
Rob Montanus
Maaïke Veenstra
Charles Voogd
Nathalie van der Voort

Fotografie

Vincent Basler
Ronald de Kreij

Ontwerp, vormgeving en drukwerk

Adepth Advertising bv

Uw reactie op deze 'WZH Nieuws voor elkaar' of uw ideeën voor een volgende aflevering zijn welkom op het redactieadres. Of stuur een e-mail naar info@wzh.nl.

WZH is een vernieuwende, toonaangevende organisatie op het gebied van wonen, zorg en welzijn voor ouderen en mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) in de regio Haaglanden. Vanuit dertien woonzorgcentra in Den Haag en Leidschendam-Voorburg bieden wij verpleeg- en verzorgingshuiszorg, thuiszorg en allerlei welzijnsactiviteiten. Elk WZH-woonzorgcentrum heeft een eigen identiteit en cultuur. Zo bieden wij voor iedereen een woonomgeving die bij u past: een plek waar u zich thuis voelt.

© WoonZorgcentra Haaglanden 2011

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van WZH.