

‘Ons warme contact was een feestje’

Een bijzondere band opbouwen met iemand die je tot dan nog niet kende. Dat herkennen veel vrijwilligers. Annie Bekker uit Rheden is zo’n vrijwilliger die warme herinneringen koestert aan mensen die zij heeft bezocht. Annie is sinds vijf jaar BOS-vrijwilliger. BOS staat voor Bezoek en Opvangservice bij mensen met dementie of een chronische ziekte. Zij ontlasten mantelzorgers die daardoor even iets voor zichzelf kunnen doen.

Zo is Annie lange tijd op bezoek gegaan bij een hoogbejaarde mevrouw en heeft met haar en haar familie een bijzondere band opgebouwd. “Deze mevrouw kreeg op 98-jarige leeftijd een hersenbloeding, waardoor ze bedlegerig werd. Haar dochter is toen bij haar komen wonen om voor haar te zorgen. Enorm intensief, dus zij moest soms ook even de deur uit om te kunnen opladen. Op die dagen kwam ik, soms wel een hele dag,” vertelt ze. In deze periode heeft ze veel mooie gesprekken gehad met mevrouw. “Ik had heel veel bewondering voor haar. Ze was bedlegerig, maar bleef ondanks dat ontzettend positief. Dat zorgde voor een sterke, vriendschappelijke band. We zongen samen liedjes en hadden het vaak over zingeving. Wat genoot zij daar van, en ik ook. Als ik daar aan terugdenk, komen er hele mooie en warme herinneringen boven. Het was echt een feestje.” Dat Annies ‘er zijn’ niet alleen veel heeft betekend voor de dochter, maar ook voor haar moeder is duidelijk. “Voor mevrouw was het fijn om te zien dat haar dochter even tijd voor zichzelf had als ik er was. We zijn goede vriendinnen geworden, ondanks het leeftijdsverschil.” Uiteindelijk is mevrouw 104 geworden, tot aan het sterfbed is Annie betrokken geweest. Het is nu een paar jaar later. Annie heeft nog steeds contact met de dochter, die nu weer in Brabant woont. Annie: “We spreken elk jaar af om samen koffie te drinken. Dit blijvende contact met haar zie ik als een mooie waardering. Ik ben er heel dankbaar voor dat ik dit voor haar en haar moeder heb mogen doen. Ja, deze mevrouw zal mij altijd bijblijven.”

Iets simpels als een kopje koffie drinken en kletsen

Op dit moment bezoekt Annie wekelijks twee mensen. Ze vindt het belangrijk om zo goed mogelijk bij iemand proberen aan te sluiten. Ze legt uit: “Het zit niet in grote dingen. Vaak kijk ik gewoon waar iemand zin in heeft. Dat kan iets simpels zijn als een kopje koffie drinken en kletsen. Of samen een film kijken. Het lijkt dan alsof je alleen maar zit en kijkt, maar het is meer dan dat. Je steunt iemand en geeft iemand het vertrouwen dat je er voor hem of haar wilt zijn. En dat is zo belangrijk. Ook voor de mantelzorger.”

Over de meneer die ze nu bezoekt, zegt ze: “Ik vraag altijd wat hij leuk vindt om te doen. Wat zijn wens is en daar pas ik mij op aan. Zolang ik het zelf ook leuk vind natuurlijk.” Soms gaan ze samen een natuurfilm kijken of wandelen met de rolstoel. Volgende week gaan ze met de rolstoelbus naar winkelcentrum Presikhaaf, want daar is hij al lang niet geweest. “Zo lang het iets is wat ik kan, doe ik dat heel graag”, aldus Annie. Soms is het ook echt een samenwerking tussen haar en de mantelzorger, zo ook met de echtgenote van deze meneer. Ze hebben vaak even kort contact als Annie op bezoek komt. “Zij drinkt dan even een kopje koffie met ons mee en gaat dan haar eigen gang. Daar kom ik ook juist voor. Zodat zij even een moment voor zichzelf heeft. Dat is voor haar heel waardevol.”

Als vrijwilliger heeft Annie dus ook goed contact met de mantelzorgers. “Met sommigen heb ik heel veel contact. Bijvoorbeeld met de dochter van de mevrouw die ik nu begeleid. Ook omdat er daar wat meer speelt.” Door er voor mantelzorgers te zijn, helpt Annie voorkomen dat zij geïsoleerd raken omdat zij degenen waarvoor zij zorgen niet alleen thuis kunnen laten. Vaak nemen de sociale activiteiten van mantelzorgers af, terwijl dit juist zo belangrijk is ter afleiding en om het zorgen vol te kunnen houden. En Annie ziet het niet als een opgave. Ze gaat namelijk heel graag bij mensen op bezoek. “Dat is heel leuk. Je ziet foto’s en boeken en hebt zo al meteen een aanleiding voor een gesprek.” Ze kijkt dus goed naar de persoon die ze bezoekt en voelt vaak goed aan wat iemand leuk vindt. Spelletjes spelen of voorlezen uit een boek. Het is heel afwisselend. Zo zag ze bij een mevrouw een piano staan, en laat Annie nu enorm van pianospelen houden. Daarmee hadden ze meteen een gemeenschappelijke interesse. Ze speelden wat samen, dronken koffie met wat lekkers erbij van de bakkerij uit de Steeg wat Annie dan meebracht. “Daar zat ze dan vaak heerlijk van te smullen”.

Aandacht en tijd geven aan anderen

Annie is sinds drie jaar met pensioen en vindt het heerlijk om nu haar tijd zelf te kunnen indelen. Voorheen werkte ze onder andere in het Rijnstate ziekenhuis als medisch secretaresse. Daar had ze veel contact met patiënten en naasten. “Er zijn in mijn werk heel veel mensen bij mij voorbij getrokken. Ik heb snel door wat er nodig is en ik kan snel een ingang vinden bij mensen”. Naast het doen van vrijwilligerswerk tuiniert ze graag en speelt ze dus piano. “Ik heb eigenlijk veel te veel wat ik leuk vind! Dat is bij het doen van dit vrijwilligerswerk in mijn voordeel. Ik kan een beroep op mijn creativiteit om het leuk te maken voor mezelf en voor anderen. Het is fijn om aandacht en tijd te geven aan anderen. Ik krijg er veel voldoening van als we beide het gevoel hebben dat we het samen goed hebben gehad. Als dat de eindsom is van het samenzijn, ben ik blij. Dat voel je en wordt ook vaak benoemd”.

“Soms staat de deur al open als ze weten dat ik weer kom”

Annie ontvangt veel waardering voor wat ze doet. Dat zit hem vaak in kleine dingen, geeft ze aan. “Je voelt en ziet dat iemand het leuk vindt dat ik er weer ben. Veel mensen zeggen dat ook elke keer dat ik er weer ben. Soms staat de deur al open als ze weten dat ik weer kom.” Ook wordt ze vaak bij belangrijke momenten uitgenodigd, zoals verjaardagen. “Ze zien me als een belangrijke vriendin”. Toch is het niet altijd makkelijk. Soms spelen er pijnlijke zaken binnen een gezin of bij mensen waar ze komt. Dat wordt dan wel benoemd, maar ze kan er niets in betekenen. Bijvoorbeeld als iemand geen contact meer heeft met zijn of haar kinderen. “Eigenlijk willen ze het er niet over hebben, omdat dat te pijnlijk is, maar toch is het aanwezig. Je voelt dat daar veel pijn zit. Maar je kan dit niet voor hen oplossen. hoe graag ik dat ook zou willen. Het lukt me wel aardig om los te laten, maar de onmacht blijft”.

OVER MVT

BOS-vrijwilligers zijn onderdeel van het MVT (Mantelzorg en vrijwillige thuishulp) Rheden en Rozendaal. Annie vertelt dat elke vrijwilliger op zijn of haar manier kan bijdragen. Samen bereiken ze op die manier veel en zijn ze er voor inwoners die wat ondersteuning nodig hebben.

“We proberen drempels te slechten. Dat is heel mooi. Daardoor wordt het ook makkelijker om iets van hulp te vragen. Dat is denk ik de kracht van het MVT. Het MVT neemt vaak even wat van druk weg bij mensen. Het is een mooie club van leuke mensen die dit willen doen. Iedereen is er niet alleen voor zichzelf, maar ook voor een ander”.

MVT HELPT JE VERDER

Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp Rheden en Rozendaal is er voor mensen die hulp nodig hebben bij dagelijkse dingen. MVT koppelt hulpvragers aan mensen die iets voor een ander willen doen.