

Agenda

16 MAART

Koffieochtend
't Veerhuis
10.30 - 12.00 uur

30 JUNI

Zomerbijeenkomst
Nadere informatie volgt

4 OKTOBER

Koffieochtend
't Veerhuis
10.30 - 12.00 uur

15 DECEMBER

Jaarafsluiting
Nadere informatie volgt

Beste vrijwilligers,



In deze eerste *Kompassie* van 2016 blikken wij terug op 2015, een jaar dat in het teken stond van groei en ontwikkeling. Een jaar waarin het aantal hulpinzetten voor inwoners met maar liefst 63% groeide naar 9400. Ondanks ziekte en tegenslag onder de contactpersonen, wisten wij onze bereikbaarheid goed op peil te houden en onze dienstverlening voor hulpvragers en mantelzorgers verder uit te breiden.

De kracht van de AHN zit in het feit dat het een vrijwilligersorganisatie is van, voor en door Nieuwegeinse inwoners. In deze *Kompassie* besteden

wij dan ook weer aandacht aan praktijkverhalen en drijfveren van een aantal betrokken vrijwilligers. En 'last but not least' bedanken wij Laura Bruinsma voor de wijze waarop zij de afgelopen twee jaar invulling heeft gegeven aan de functie van vrijwilligerscoördinator.

Wij gaan in op het gebruikersgemak van de vernieuwde AHN-website voor mensen die op zoek zijn naar laagdrempelige ondersteuning in hun leefomgeving. Hiermee beogen wij mensen in kwetsbare situaties zelfredzamer te maken en u als vrijwilliger te ondersteunen bij uw hulpverlening.

Ook kunt u kennis nemen van de Agenda 2016 en het trainingsaanbod en nodig u uit hier gebruik van te maken. De volgende koffieochtend is op 16 maart. Ik hoop velen van u dan weer te ontmoeten.

Ik wens u veel leesplezier!

Monique Laurier
Voorzitter Algemene Hulpdienst Nieuwegein

Jubilea... Laura Bedankt!

12,5 jaar

- Johan Reintjes
(27-08-2003)

10 jaar

- Bets Rijdes
(10-11-2005)
- Lilian van der Stoep
(13-06-2006)

5 jaar

- Rob Brink
(21-01-2011)
- Rita Bos
(13-05-2011)
- André Hofhuis
(27-06-2011)
- Henri Steenman
(21-07-2011)

Van harte gefeliciteerd met jullie jubileum bij de AHN en bedankt voor jullie bijzondere inzet.

Onze vrijwilligerscoördinator Laura Bruinsma heeft recentelijk afscheid van ons genomen. Namens het bestuur wil ik mijn waardering uitspreken voor de wijze waarop Laura twee jaar lang, onder moeilijke omstandigheden, invulling heeft gegeven aan de functie van vrijwilligerscoördinator. Haar besluit komt dan ook niet geheel onverwacht en ik heb alle begrip voor Laura haar keuze. De rol van vrijwilligerscoördinator was niet meer te combineren haar haar werk als Raadslid en met de zorg voor haar



kleindochter waar zij twee dagen per week op past. Gezien de enorme groei die de AHN doormaakt, zal de rol van vrijwilligerscoördinator steeds meer tijd gaan vergen.

Wij zijn inmiddels voortvarend aan de gang gegaan om een geschikte opvolger voor Laura te werven. Wij nemen afscheid van Laura als vrijwilligerscoördinator, maar niet als persoon en vriendin. Wij wensen haar succes met haar werk in de Raad, maar bovenal een goede gezondheid en gelukkige toekomst met man, kinderen en haar prachtige kleindochter.

Monique Laurier

Interview van Rita Bos, contactpersoon bij AHN



Rita Bos is al bijna vijf jaar actief als vrijwilliger bij de Algemene Hulpdienst Nieuwegein (AHN). Tijd dus om eens met Rita een praatje te maken. Dat is gebeurd op een zonnige, maar koude vrijdagmiddag op het kantoor van de Beheergroep Dorpshuis Vreeswijk. Rita zat behaaglijk tegen de radiator geleund en ondergetekende zat druk aantekeningen te maken.

Het verhaal van Rita ging als volgt: “Na 43 jaar gewerkt te hebben bij het UMC, ging ik ruim vier jaar geleden met de FPU (prepensioenregeling). “Omdat ik nog niet achter de geraniums wilde zitten, ben ik gaan zoeken op de vrijwilligersvacaturebank.” Zo kwam ik in contact met de

AHN., Mijn keuze viel op de AHN omdat je daar je eigen tijd kan indelen. Ik had toen nog geen zin om mij op bepaalde dagdelen vast te leggen. Mijn eerste contact met een cliënt was van sociale aard. Die eerste keer kreeg ik echter zoveel nariigheid, ellende en problemen over mij heen, dat ik dacht ‘dit is niets voor mij’. Ik heb toen Peer benaderd om advies te vragen en hij zei dat als het je niet ligt, je het niet moet doen. Daarna deed ik af en toe vervoer van personen. Kort daarna was er een vacature voor een contactpersoon. Dat leek mij leuk, ook vanwege mijn affiniteit met computers. Hoewel het matchen van hulpvragen en vrijwilligers toen nog wel via een papieren kaartenbak ging. Maar de overige administratieve werkzaamheden gingen gelukkig wel via de computer. Ook de jaarcijfers werden nog handmatig geteld, wat een hele klus was.

Als contactpersoon had je een vaste ochtend, die van mij was op vrijdag. En dat is nog steeds zo. Na verloop van tijd zijn wij overgegaan op een accessdatabase die wij hebben gekregen van Hulpdienst Almere, waardoor wij digitaal hulpvra-

ger en vrijwilliger konden matchen. En de jaarcijfers konden ook min of meer automatisch gegenereerd worden. Maar dat laatste blijft een hele onderneming waaraan ik veel tijd besteed. De database heet trouwens Geert, genoemd naar de ontwikkelaar.

In de maanden januari en februari is het erg druk, want dan ben ik samen met Monique bezig om de cijfers voor de gemeente op orde te krijgen. Deze gegevens zijn belangrijk voor het verkrijgen van subsidie. Ook ben ik verantwoordelijk voor het beheer van de database, zorgen voor pasjes en inschrijven van nieuwe vrijwilligers. Elke maand is er contactpersonenoverleg om elkaar te zien, ervaringen uit te wisselen, problemen te bespreken en natuurlijk op te lossen.

Het enige veldwerk dat ik doe is een vrouw naar het ziekenhuis brengen en halen. Ik vind het vrijwilligerswerk bij AHN een hele zinvolle invulling van mijn leven. Op deze manier hou ik de bovenkamer draaiende!!”

Leni Mook

De twee rechterhanden van Ad van Leest

De Algemene Hulpdienst Nieuwegein bestaat uit meer dan 100 vrijwilligers, ieder met zijn/haar specifieke kwaliteiten. Deze keer willen wij een vrijwilliger met twee rechterhanden onder de aandacht brengen. Het betreft Ad van Leest die wel twintig cliënten regelmatig zijn diensten aanbiedt. Uit zijn uitgebreide lijst van verhalen heb ik de volgende twee wapenfeiten gekozen.

Een zwaarwichtige cliënt had problemen bij het aantrekken van elastische kousen. Dagelijks kwam er een familielid en een buurvrouw om de kousen aan te doen of uit te trekken. Voor de betreffende hulpverleners was dat toch wel een hele opgave. De cliënt schafte daarom een hulpmiddel aan. Dit bleek echter niet voldoende bruikbaar. Het was te gammel en

niet breed genoeg. Op verzoek maakte Ad aan de hand van het aangeschafte hulpmiddel een nieuwe kousentrekker die een stuk steviger en twee centimeter breder was. Het aantrekken van de kousen werd door de door Ad gefabriceerde kousentrekker een fluitje van een cent. De cliënt



trekt nu fluitend zelfstandig haar kousen aan. Helaas ambieerde betreffende cliënt geen fotomodellencarrière. Zodat wij het moeten stellen met een opname van het hulpmiddel.

Een andere cliënt van Ad had een lamp met daaronder een ventilator aange-

schafte. Deze lamp was dusdanig laag geconstrueerd dat bij werking van de ventilator men bijna geschalpeerd werd. Ad kortte de lamp behoorlijk in zodat deze geen gevaar meer opleverde. Dit inkorten had tot gevolg dat de koortjes om de ventilator in beweging te zetten niet meer bereikbaar waren voor de cliënt. Toen Ad de lamp weer in de oude staat wilde herstellen zei de cliënt dat zo'n hoge lamp als groot voordeel had dat de kleinkinderen niet aan de touwtjes konden trekken. Ad verzoon een list en fabriceerde een kooortjestrekker die prima functioneert.

Uit het bovenstaande blijkt maar weer dat de AHN voor ieder probleem een oplossing heeft.

Henri Steenman

Vernieuwde website Algemene Hulpdienst Nieuwegein wijst de weg naar laagdrempelige hulp en buurtactiviteiten.

De afgelopen maanden heeft een projectgroep bestaande uit Tom van Boven, Henri Steenman, Frank Verleg en ondergetekende, hard gewerkt aan de modernisering van onze website. Velen van u hebben hier tijdens het eindejaarsetentje op 17 december 2015 al kennis van genomen tijdens de presentatie van Tom van Boven. Wij hebben uw feedback op onze website zoveel mogelijk verwerkt, evenals de feedback die wij ontvingen van netwerkpartners uit zorg en welzijn. De reacties waren unaniem positief. Er is nu al een schat aan informatie en activiteiten te vinden, die steeds verder en naar behoefte aangevuld kan worden. Paulien Steenman, projectcoördinator levensboeken, heeft er al haar voordeel mee gedaan.

“Ik wil graag even aan je doorgeven, hoe handig ik de nieuwe website vind. Ik was op zoek naar nieuwe levensboekvertellers en was al een poosje op internet aan het zoeken naar plaatsen waar ouderen bijeenkomen, met een zeer matig resultaat. Toen herinnerde ik me ineens, dat jullie op de nieuwe website een overzicht hebben gemaakt van allerlei plaatsen waar cliënten terecht kunnen als ze afleiding en gezelschap zoeken. Dat zijn precies de plaatsen waar ik cliënten voor een levensboek zou kunnen vinden. Ik ben al bij een inloop koffieochtend geweest. Ook leuk om daar koffie te drinken. Je wordt direct in de kring opgenomen. De mensen waren geïnteresseerd in levensboeken en het heeft al een nieuwe cliënt opgeleverd. Groetjes, Paulien.”



Onze vernieuwde website wijst de weg naar laagdrempelige hulp en buurtactiviteiten. Omdat mensen in kwetsbare situaties steeds langer zelfstandig thuis wonen, is het immers van belang dat zij de regie op hun eigen leven kunnen behouden. Daarom brengt de AHN, naast haar eigen hulpaanbod, ook informele oplossingen op het gebied van zorg en welzijn van netwerkpartners onder de aandacht. Zo kunnen mensen zelf kiezen, zelf bepalen en participeren binnen de mogelijkheden die er zijn.

Op deze website vindt u een breed en laagdrempelig hulp- en ondersteuningsaanbod van Nieuwegeinse initiatieven. Er wordt onderscheid gemaakt in ‘praktische hulp’, ‘sociale ondersteuning’ en ‘ontspanning en ontmoeting’. Naast laagdrempelige hulp aan huis door de AHN vindt u op deze website ook informatie over contactbijeenkomsten van verschillende soorten lotgenotengroepen en laagdrempelige activiteiten in de buurt. Zoals koffieinlopen, eetgelegenheden en sport- en beweegactiviteiten. Ook vindt u er ‘handige informatie’, zoals informatie over veranderingen in de zorg, informatie over wetten, regels, rechten en plichten, informatie over financiële regelingen, etc, etc.

Als vrijwilliger van de AHN komt u regelmatig bij mensen die door ziekte, handicap of ouderdom niet meer in staat om alles zelf te doen. Ook komt u mogelijk in contact met mantelzorgers die soms wel wat extra ondersteuning kunnen gebruiken of met mensen die zich eenzaam voelen. Wijst u deze mensen dan eens op de website van de AHN, of bezoek deze samen met hem/haar. U kunt mensen immers zelfredzamer maken als u ze wijst op de mogelijkheden die er in hun eigen leefomgeving zijn.

De website heeft ook een vrijwilligersinlog, waar u informatie kunt vinden die voor u van belang is. Zo vindt u er relevante wet- en regelgeving over vrijwilligerswerk, de ‘leidraad vrijwilligerswerk van de AHN’, inzetformulieren voor langlopende hulpvragen, scholingsaanbod, agenda voor de duofiets en agenda’s voor vervoer van mensen naar dagbestedingen.

Heeft u verbeteringsuggesties, vragen over het inloggedeelte of kent u een initiatief dat u via onze website onder de aandacht zou willen brengen, neem dan contact op met onze Tom van Boven (webmaster@hulpdienstnieuwegein.nl).

Monique Laurier

Terugblik 2015

Wij blikken voor het vierde jaar op rij terug op een bijzonder productief jaar. Een jaar waarin het aantal hulpinzetten voor inwoners die in een kwetsbare situatie verkeren, groeide naar ca. 9.400. Een groei van maar liefst 63% t.o.v. 2014. Zoals uit bijgaande grafiek blijkt is de groei van onze vrijwillige hulpverlening direct gerelateerd aan de sinds 2011 gevoerde bezuinigingen op de professionele zorg en ondersteuning. Jaarlijks groeit ook het aantal inwoners dat via professionele organisaties voor hulp en ondersteuning bij de AHN wordt aangemeld. Inmiddels bestaat 42% van ons cliëntenbestand uit inwoners die door andere instanties bij de AHN zijn aangemeld. Met elkaar hebben wij in 2015 aan 291 inwoners hulp en ondersteuning geboden; een groei van 19% t.o.v. 2014.

Dankzij uw vrijwillige inzet is het ons tot nu toe over het algemeen goed gelukt om hulpvragen tijdig en kwalitatief goed te koppelen aan een vrijwilliger. Daar zijn wij bijzonder trots op. Want ondanks de sterke groei aan hulpvragen in 2015, konden slechts acht hulpvragen (<1%) niet of niet tijdig gehonoreerd worden. Voor de buitenwereld is het niet of nauwelijks merkbaar geweest dat twee van de vijf contactpersonen langdurig ziek waren. Hier past een compliment aan de contactpersonen en de vrijwilligerscoördinator. Dankzij hun inzet is de AHN steeds goed bereikbaar geweest en werden hulpaanvragen vlot afgehandeld.

Evenals voorgaande jaren was de vraag naar persoonlijke ondersteuning ook in 2015 weer veruit het grootst. Hierbij is de stijgende vraag naar het doen van boodschappen en 'begeleid vervoer' naar dagbestedingen, een direct gevolg van



Aard van hulp/ondersteuning	2015	2014	Trend
Persoonlijke ondersteuning en begeleiding, zoals:	6.498	3.877	+ 68%
• Begeleid vervoer	4.044	2.085	+ 94%
• Boodschappen doen	1.933	1.194	+ 62%
• Administratie / regelhulp	424	291	+ 46%
• Hond uitlaten / spraakondersteuning	92	307	- 70%
Ontspanning, zoals:	2.187	1.309	+ 67%
• Sociaal contact, winkelen, uitstapjes	1.465	653	+ 124%
• Wandelen en (duo) fietsen	448	462	- 3%
• Levensboek maken	274	194	+ 41%
Praktische hulp, zoals:	672	593	+ 13%
• Klusjes in/om huis	179	184	- 3%
• Tuinonderhoud	460	350	+ 31%
• Computerhulp / knoppenhulp	33	59	- 54%

het feit dat mensen met beperkingen tegenwoordig langer thuis blijven wonen. De toegenomen inzetten op administratief gebied en regelhulp zijn vooral een gevolg van de samenwerking die de AHN in 2015 is aangegaan met Werk en Inkomens Lekstroom (WIL). Een groep van ca. 15 AHN-vrijwilligers helpt inwoners met schulden bij het op orde brengen van hun thuisadministratie. Dat is een vereiste om voor schuldhulpverlening in aanmerking te komen.

Ook de vraag naar ontspanning, en dan met name sociaal contact, is in 2015 weer sterk toegenomen. Het project levensboeken draaide in 2015 op volle toeren, met een resultaat van 10 levensboeken en warme relaties tussen levensboekschrijvers en -vertellers, die vaak niet eindigen met het overhandigen van het levensboek. Vanwege het slechte weer in het voor- en najaar is er iets minder vaak gefietst dan in 2014. Toch is het aantal kilometers dat in 2015 op de duofiets werd afgelegd met

1.400 km op de teller, nauwelijks minder dan in 2014. Er moest dan ook flink getraind worden voor de 35 km tocht van de toerversie van de Tour de France, waar de AHN-duofiets op uitnodiging van zorginstelling Reinaerde in meereed.

Naast de groei in de individuele hulpverlening hebben wij in 2015 ook weer de nodige uitbreiding en vernieuwing van de dienstverlening gerealiseerd.



Terugblik 2015 vervolg

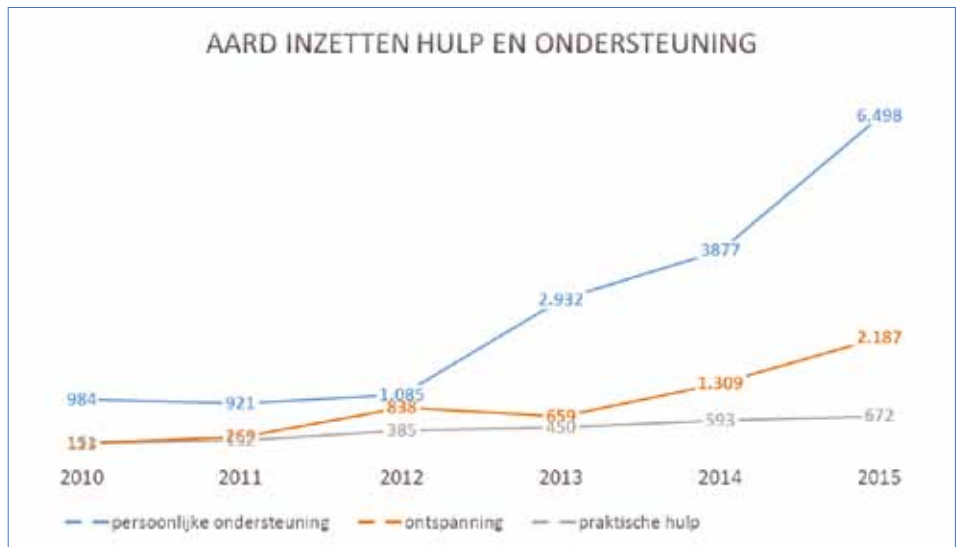


Genoemd werd al de opzet en uitbouw van het project thuisadministratie op verzoek van en in samenwerking met de afdeling Schuldhulpverlening van WIL. In het kader van dit project hebben een vijftiental vrijwilligers de Nibud-training 'Helpen bij thuisadministratie' met goed resultaat gevolgd. Sinds januari 2016 worden WIL-hulpvragen door een aparte projectcoördinator (Tom van Boven) gecoördineerd, omdat maatwerk en een goede afstemming bij dit type hulpvragen erg belangrijk is.



De AHN ondersteunde ook het initiatief van Anja Mieras, COPD-patiënt en tevens vrijwilligster van de AHN. Zij nam medio 2015 het initiatief voor de organisatie van koffieochtenden voor mensen met chronische longziekten. Haar initiatief "de Luchtbrug" bleek breed aan te slaan. Met steun van de AHN, het Longfonds en 't Veerhuis organiseert de Luchtbrug nu maandelijkse koffieochtenden, met om de maand een informatief tintje. Het programma 2016 van de Luchtbrug staat op de vernieuwde website van de AHN.

Gegeven de veranderingen in het sociale domein, heroriënteerde de AHN zich in 2015 ook op haar plaats en rol in het maatschappelijk middenveld. Wij stelden het beleidsplan 2015-2018 met de titel 'Samen voor een sociaal en veerkrachtig Nieuwegein' vast. Hierin legden wij vast hoe de AHN haar dienstverlening de komende jaren inricht en aansluit op de veranderende samenleving.



Wij verwierven de status van Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI-status). Deze status is nodig omdat uitkeringsgerechtigden van het UWV alleen toestemming krijgen om vrijwilligerswerk te verrichten bij organisaties die deze status hebben. Met een ANBI-status wordt het belastingtechnisch bovendien aantrekkelijker voor bedrijven en particulieren om giften te doen.

Ook vernieuwden wij onze website. Onze vernieuwde website wijst de weg naar laagdrempelige hulp en buurtactiviteiten. Omdat mensen in kwetsbare situaties steeds langer zelfstandig thuis wonen, is het immers van belang dat zij de regie op hun eigen leven kunnen behouden. Daarom brengt de Algemene Hulpdienst Nieuwegein, naast haar eigen hulpaanbod, ook oplossingen op het gebied van

zorg en welzijn van netwerkpartners onder de aandacht. Zo kunnen mensen zelf kiezen, zelf bepalen en participeren binnen de mogelijkheden die er zijn.

'Last but not least' wist de AHN, geholpen door een zeer geslaagde wervingsactie voor boodschapvrijwilligers, een groei van het vrijwilligersbestand te realiseren van 10%. Daar zijn wij erg blij mee, want met de toenemende hulpvraag kunnen wij wel extra handen gebruiken. De wervingsactie leverde een aantal bijzondere vrijwilligers op, zoals twee actieve tachtigers. Ook meldde zich voor de zomervakantie een dertien jarig meisje die dol is op ouderen en graag iets voor en met hen doet. Wij hebben er een apart artikeltje aan gewijd.

Monique Laurier



Nieuwe Flyers

Naast de algemene informatiefolder van de AHN, hebben wij tegenwoordig een aantal flyers die nader ingaan op de mogelijkheden, hulp en ondersteuning die geboden wordt. Het gaat om de volgende flyers:

- Flyer met informatie over de vernieuwde AHN-website;
- Flyer over thuisadministratie en omgaan met een beperkt budget;
- Flyer over het maken van een levensboek;
- Flyer over het maken van fietstochtjes op de AHN-duofiets.

Doel van deze flyers is om zorgvragers met een specifieke vraag of behoefte te wijzen op de mogelijkheden die de AHN biedt. Als vrijwilliger staat u regelmatig in contact met mensen die een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken. Wijst u deze mensen dan eens op de mogelijkheden die er in hun leefomgeving zijn en geef hen dan eens een passende flyer. Extra folders en flyers zijn verkrijgbaar op ons kantoor.

Monique Laurier



Zinderende Boodschappenrace

Ter gelegenheid van het 40-jarig jubileum van de AHN werd door de PvdA een aantal uren toegezegd waarbij de leden van deze partij deel zouden nemen aan een vrijwilligersproject van de AHN. Deze mooie toezegging was een beetje in de vergetelheid geraakt maar de voorzitter Erica van Alphen herinnerde ons eraan tijdens de Vrijwilligersmarkt op 30 mei van het vorige jaar. In het gesprek met Erica over de invulling van die uren kwam aan de orde dat de vraag naar vrijwilligers die voor ouderen boodschappen doen aan het toenemen was waardoor niet elk verzoek direct gehonoreerd kon worden. Al heel gauw kwam het plan de Nieuwegeinse gemeenschap d.m.v. een ludieke

actie hierop te attenderen en zo werd het idee van een boodschappenrace geboren. Erica nam voortvarend het voortouw. In een paar bijeenkomsten werd het idee van de boodschappenrace uitgewerkt. Op 13 oktober 2015 stonden acht fractievoorzitters zenuwachtig te trappelen om de uitdaging van de snelste inkoper aan te gaan. Eerst moesten de koppels worden samengesteld. Dit gebeurde d.m.v. trekking uit een grote beker. Binnen een tijdbestek van zeven minuten moesten de fractievoorzitters hun boodschappenlijstje, bestaande uit tien verschillende artikelen, voltooien. D.m.v. een vuuzela (Zuid Afrikaans lawaaitoeter) werd het startsein gegeven. Met verbeten blikken en zeer

fanatiek werden door de vier koppels de benodigde boodschappen in het karretje gestopt. Dat er geen frontale aanrijdingen hebben plaatsgevonden is een wonder. Met vliegende vaart reden zij, boodschappen graaiend, richting de eindstreep. Na de vier races werd de uitslag bekend gemaakt. Groen Links won de wedstrijd. Marieke Schouten van GL kreeg de welverdiende eeuwige roem en een Nieuwegeins bierpakket. De publiciteit rondom deze race heeft geleid tot een aanzienlijke aanwas van het aantal boodschappenvrijwilligers.

Henri Steenman



Trainingen 'grenzen stellen', 'communicatieve vaardigheden' en 'motiverende' gespreksvoering

Gegeven de ontwikkeling in de zorg, zullen gemeenten en professionele zorgaanbieders een toenemend beroep op vrijwilligers doen. Dit doen zij om de zorg dichtbij mensen zelf te organiseren, en de kosten van professionele zorg te beheersen.

Dit vertaalt zich bij de AHN niet alleen in een sterke groei van het aantal hulpinzetten, maar ook in een toenemende kwetsbaarheid en complexiteit van hulpvragers. Ook komt het voor dat zorgvragers die voorheen hulp hadden van een betaalde kracht en nu aangewezen zijn op de hulp van een vrijwilliger, zich dat onvoldoende realiseren. Zij stellen zich naar de vrijwilliger op als opdrachtgever, terwijl vrijwilligerswerk uitgaat van gelijkwaardigheid.

Voor de AHN is het belangrijk dat vrijwilligers voldoening blijven halen uit het bieden van ondersteuning. En dat zij dit kunnen volhouden. Daarom zijn wij in gesprek met een trainingsbureau voor het 'op maat' aanbieden van trainingen op het gebied van 'grenzen stellen', 'communicatieve vaardigheden' en 'motiverende gespreksvoering'.

Training 'grenzen stellen' (1 dagdeel)

De grenzen tussen de formele en informele zorg verschuiven. Tijdens deze bijeenkomst zal worden ingegaan op waar grenzen liggen. Er zijn verschillende soorten grenzen: persoonlijke, relationele, functionele en organisatorische. Door de snelle maatschappelijke veranderingen is het belangrijk om regelmatig met elkaar van gedachten te wisselen waar grenzen liggen.

Training 'communicatieve vaardigheden' (1 dagdeel)

In deze bijeenkomst krijgt u handvatten aangeleerd die u kunnen helpen om gevoelige onderwerpen aan te pakken bij klanten en om lastige situaties bespreekbaar te maken.

werpen aan te snijden bij klanten en om lastige situaties bespreekbaar te maken. Onderwerpen die aan de orde komen zijn gesprekstechnieken (luisteren, samenvatten en doorvragen), het bespreekbaar maken van verwachtingen en opkomen voor jezelf.

Training 'motiverende gespreksvoering' (2 dagdelen)

Als mensen in een kwetsbare situatie zitten kan het voorkomen dat zij wegzakken in inactiviteit en machteloosheid. Door het voeren van motiverende en activerende gesprekken kunt u de zelfredzaamheid en weerbaarheid van hulpvragers versterken. Tijdens de training komen de volgende onderwerpen aan bod: Motiverende en activerende gesprekken voeren met hulpvragers; de componenten van activeren; feedback geven op het gedrag van de hulpvragers; helpen met gedragsverandering en omgaan met weerstanden.

Naast praktische oefeningen is er tijdens deze trainingen aandacht voor de rol, de houding en de grenzen van de vrijwilliger.

Heeft u belangstelling voor een of meerdere van deze trainingen, laat het ons dan graag z.s.m. weten. Bij minimaal acht deelnemers zal de training ook daadwerkelijk worden gegeven. Uw belangstelling kunt u kenbaar maken door te mailen naar info@hulpdienstnieuwegein.nl

Monique Laurier

Gefeliciteerd!

Tijdens de feestelijke uitreiking van de Nieuwegein Awards 2016 op 13 februari jl. is Hannie Sipman, vrijwilliger bij o.a. de AHN, verkozen tot 'Vrijwilliger 2015'. Het Repair Café, waarvan de ons bekende vrijwilligers Peer van Halderen, Hannie Sipman en Henny Bruinsma initiatiefnemer zijn, sleepte de 'Duurzaamheidsaward 2015' in de wacht. De AHN feliciteert hen met hun verdiende prijs.

Monique Laurier



Welkom...

...nieuwe vrijwilligers.

- Marion Hexspoor
- Mirjam Heijnders
- Hans Volaart
- Gaby van Leest-Liebig
- Herman van Loon
- Dhr. Den Uijl
- Willem Bergman
- Ties Hogenbirk
- Ivonne Veldscholten
- Irina Wagner
- Margrit Joosten-Helfer
- Anneke Kleinee
- Shirley van der Bilt
- Nel Vinke-Ouwehand
- Marcia Willemse
- Janneke Wieberdink
- Biny van Wijngaarden
- Ans Frissen

We wensen iedereen een fijne tijd toe bij de AHN!

Bedankt...

...en tot ziens.

- Monique Bouwman
- Fred Braaksma
- Emma Hulshof
- Rachelle de Mooij
- Lepasova Stankovic
- Bert Feeburg
- Peer van Halderen
- Petra van Veenendaal
- Hubert Holten
- Peggy v.d. Burgt
- Shirley v.d. Tuijn
- Francisca van der Wees
- Ab Hoegge
- Akbar Gorje

Bedankt voor jullie bijzondere inzet!

Bijzondere aanwas 'nieuwe' vrijwilligers 2015 Profiel van een tiener en twee actieve tachtigers

Jamie Bontrop (13 jaar) meldde zich voor de zomervakantie als vrijwilliger bij de AHN. Zij vindt het leuk om wat voor ouderen te betekenen. Wekelijks bezoekt Jamie nu twee oudere dames. Op donderdag doet Jamie boodschappen voor een dame van 95 jaar en op woensdag bezoekt ze een licht dementerende dame van 88. Jamie vindt het grappig dat deze dame steeds dezelfde vragen stelt ("heb ik nog sigaretjes in huis?") en vermaakt zich daarbij prima. Ze drinken koffie, doen samen spelletjes (kruiswoordpuzzels) en afgelopen week heeft Jamie nagels gelakt. Moeder Chantel zegt dat Jamie altijd al dol is geweest op ouderen. Ze stimuleert het vrijwilligerswerk van Jamie en vindt het vreemd dat niet meer kinderen daartoe gemotiveerd worden door hun ouders. "Ze kunnen toch beter iets voor een ander doen als op de bank hangen?"

Ties Hogenbirk en Willem Bergman, beide 80 jaar, meldden zich als boodschappervrijwilliger nadat zij hierover een oproep hadden gelezen in de krant. Ties is als schipperskind altijd gewend geweest de handen uit de mouwen te steken. Ze houdt niet van 'zeuren' en het is haar overtuiging dat het goed is om actief te zijn en te blijven. "Pak iets aan en stel jezelf een doel" is haar motto. En daar handelt Ties dan ook naar. Ze zit in de politiek (de Verenigde Senioren Partij), is bibliotheek-vrijwilliger bij de steunpunten in Batau en de Doorslag, zit in het wijknet-



Jamie Bontrop



Ties Hogenbirk



Willem Bergman

werk Fokkesteeg, doet twee keer per week fitness, gaat wekelijks eten op Fort Vreeswijk en valt 's zomers regelmatig in als Havenmeester bij de jachthaven aan de Wiersedreef. Ondanks haar drukke leven en het feit dat zijzelf ook moeilijk kan lopen (en gebruik maakt van een traplift), vindt zij dat ze makkelijk een paar boodschappen mee kan nemen voor een buurtgenoot. Ze heeft immers de beschikking over een autootje en een tas met wieltjes. Ties is niet voor één gat te vangen!

Willem Bergman was zojuist gestopt als voorzitter van de Stichting Urgente Noden. Hierdoor had hij wel weer wat ruimte om iets nieuws op te pakken. Dus reageerde hij op de oproep voor boodschappenvrijwilligers. Toen tijdens het kennismakingsgesprek ter sprake kwam dat de AHN ook mensen helpt met het op orde brengen van de thuisadministratie om voor schuldhulpverlening in aanmerking te kunnen komen, meldde hij zich onmiddellijk hiervoor aan. Dit was immers

'zijn' doelgroep, die hij kent vanuit de Stichting Urgente Noden. Hij volgde de trainingsbijeenkomsten 'Helpen bij thuisadministratie' die de AHN organiseerde, assisteert inmiddels bij workshops 'thuisadministratie' van de WIL, maar kan nog onvoldoende rust vinden om zich de lesstof eigen te maken. Dat is niet zo vreemd, want Willem heeft een druk sociaal leven. Naast zijn gezin met vier kinderen en vijf kleinkinderen, bekommert hij zich al dertig jaar om een Vietnamees gastgezin. Hij zit in twee bridgeclubs en organiseert geregeld activiteiten voor het inzamelen van geld voor goede doelen. Ook duwt Willem al 25 jaar op zondag bedlegerige mensen naar de kerkdienst in het Antonius ziekenhuis. Daarnaast begeleidt hij taalcursussen voor Vluchtelingenwerk in Vianen en vervoert hij mensen van Zorgspectrum naar het ziekenhuis. Willem is altijd al een druk baasje geweest en een 'mensenmens' pur sang.

Monique Laurier

Contact

Redactie

Henri Steenman, Leni Mook en Monique Laurier.

Heeft u kopij, vragen of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, bel ons dan op 030-6067409 of stuur een mail naar redactie@hulpdienstnieuwegein.nl.

Kompassie verschijnt 3 keer per jaar.

Stichting Algemene Hulpdienst
Nieuwegein

Tel: (030) 606 74 09
info@hulpdienstnieuwegein.nl
www.hulpdienstnieuwegein.nl



“
Gebundelde takken
kan je niet breken
”