

Samen

02

verwantenblad van 's Heeren Loo

In dit nummer:

Computeren voor iedereen

Iedereen beweegt!

Beter slapen met

Wiebe Braam

20
10
december



Samen in Beeld

Tibor Benschop & Laura van Nijhuis

'Hee, jij hebt toch iets te maken met de krantjes van 's Heeren Loo?' Terwijl ik nietsvermoedend een kopje cappuccino drink bij Proeverij de Ontmoeting in Ermelo spreekt één van de medewerkers me aan. Ik kan natuurlijk niet ontkennen, dus hij gaat verder: 'Ik zou zelf ook wel eens in zo'n krantje willen staan. Samen met Laura, want zij is mijn begeleider. Zou dat kunnen?'

Nu stond in de vorige 'Samen' een oproep voor mensen die samen in 'Samen' wilden, dus ik beloof hem dat het er een keer van gaat komen. En omdat belofte schuld maakt vindt u hier Tibor & Laura.

Ook samen in Samen? Mail naar redactiebladen@sheerenloo.nl



R & R bepalen koers

Even wennen...

Een nieuw blad is even wennen. Niet alleen voor ons, maar ook voor u. Dat merkten we uit de reacties die we van u mochten ontvangen. De meest genoemde reactie? 'Er staat zo weinig in over 'mijn' regio...' Dat klopt. Omdat Samen een landelijk blad is kunnen we niet over 25 regio's evenveel vertellen. En zelfs als we dat zouden doen, dan is er maar ruimte voor één berichtje per nummer. We zoeken dus naar verhalen die interessant of inspirerend zijn. Ook als u niet in de regio woont waarover het artikel gaat. Met daarnaast korte berichtjes over leuke nieuwsfeitjes. Maar we maken dit blad vooral zodat het uw blad wordt. Daarom doen we deze oproep: welke verwanten willen in het voorjaar eens met ons meedenken over vorm en inhoud van het blad? U kunt zich daarvoor aanmelden via emailadres redactiebladen@sheerenloo.nl.

Wij wensen **u en de uwen** alle goeds voor Kerst en het nieuwe jaar!

Judith Jansen Steenberg
Hoofdredacteur

Ron Cornet
Eindredacteur



Drie vragen aan Bert van Dijk



Wiebe Braam promoveert



VERTREK REGIOMANAGERS

Esther Liefers, regiomanager van Parkbos Schuylenburg, heeft in september haar ontslag ingediend. Esther was nog niet heel erg lang aan de slag. Zij geeft dan ook aan dat haar overweging van ontslag een moeilijke beslissing is, maar wel voor haar wel de juiste keuze. Met het vertrek van Esther ontstaat er opnieuw een breuk in de leidinggevende lijn van de regio. Henk Prins is samen met het managementteam van Parkbos Schuylenburg, de Ondernemingsraad en de Regioraad aan het nadenken over de ontstane situatie. Tot er een oplossing is gevonden is Hetty Verhulst,

regiomanager van Apeldoorn, de vervanger voor Esther. Ook Hanneke Vochteloo, regiomanager van Groningen/Friesland, verlaat 's Heeren Loo. Haar beslissing, zo schrijft zij in een memo aan haar medewerkers en medezeggenschappers, nam ze niet zomaar. "De contacten die ik dagelijks ervaar zijn heel plezierig. Toch heb ik voor mezelf moeten vaststellen dat de huidige functie van regiomanager bij 's Heeren Loo onvoldoende past bij mijn persoonlijke kwaliteiten", aldus Hanneke. Daarom besloot zij te vertrekken. Hanneke Vochteloo kwam afgelopen maart

bij 's Heeren Loo in dienst. Over de precieze datum van vertrek is nog geen besluit genomen. Over haar opvolging ook nog niet. De Raad van Bestuur wil geen overhaaste beslissing nemen en eerst zorgvuldig nadenken over de ontstane situatie. Dat gebeurt in nauwe afstemming met het managementteam van Groningen/Friesland en de regionale medezeggenschap. Tot die tijd neemt Roland Stavorus, regiomanager van Oost-Nederland de taken van Hanneke over. ☺

En verder...

Kort nieuws	6
Kort nieuws	8
Computers voor cliënten	9
Iedereen beweegt!	10
Beeldverhaal	12
Wereldberoemd op Texel	14
Reorganisatie Dagbesteding	15
Tuin vrijwilliger	16
Kort nieuws	17
Margreet	19
Samen in beeld	20

Op de voorpagina: Willian Metselaar

Colofon

'Samen' verschijnt drie keer per jaar en wordt verspreid onder verwanten van cliënten van 's Heeren Loo

Hoofdredactie:	Judith Janssen Steenberg
Eindredactie:	Ron Cornet
Redactie:	Annerieke Bobbink, Renske van Kempen, Mariëlle Nienhuis, Annemiek Wullink
Fotografie:	Hettie Koens, Jan Nijeboer, Ton Rothengatter, Gijs Kluytenaar, Jos van Vliet, Inge Hondebrink, afdeling Communicatie & Fondsenwerving. Foto Esther Liefers: Gijs Kluytenaar.
Vormgeving:	[DOKS] Ontwerpburo, Arnhem
Druk:	Koninklijke Drukkerij C.C. Callenbach BV, Nijkerk
Redactieadres:	Afdeling Communicatie & Fondsenwerving Berkenweg 11, 3818 LA Amersfoort
E-mail:	redactiebladen@sheerenloo.nl



Dit product is gedrukt op FSC papier

'Samen' verschijnt in een oplage van 10.000 exemplaren.



Toekomst dwingt 's Heeren Loo tot beter luisteren en meer samenwerken

NOG MEER SAMEN

's Heeren Loo wil toekomstbestendig zijn. Daarom scherpten wij onze visie onlangs aan. We willen geen leverancier maar partner zijn in het leven van mensen met een verstandelijke beperking en hun familie. En daarnaast nog beter luisteren en meer samenwerken. Dat is de kern. En daar gaan we mee aan de slag!

N

ederland zit nog in een economische crisis. Daar ontsnapt geen sector aan. Ook de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking levert in. Dat doet pijn. Het is nooit leuk om iets dat je waardevol vindt te moeten inleveren. Maar verandering is nooit alleen slecht nieuws. Veranderingen dwingen ons ook om onze blik te verruimen. En nieuwe perspectieven te scheppen die we eerst niet zagen. Bovendien gebiedt de eerlijkheid ons te zeggen dat er hier en daar in de zorg heus nog wel wat doelmatiger gewerkt kan worden. We moeten ons blijven inspannen om na te gaan of wij ons werk handiger en slimmer kunnen inrichten. Zodat er meer geld overblijft voor de kern van ons werk:

mensen begeleiden. Met die boodschap in het achterhoofd tekende 's Heeren Loo dit najaar een nieuwe koers uit. Al is nieuw misschien teveel gezegd. We gaan ons werk immers niet helemaal op de kop gooien. Dat zou vreemd zijn. We doen al veel goed. Dat bewijzen de talrijke complimenten die we van mensen om ons heen krijgen... van zorgkantoren, verwijzers, ouders, en cliënten zelf. Maar wie groot is beweegt vaak niet zo snel. En dat is precies wat wij naast complimenten ook vaak ingefluisterd krijgen: 's Heeren Loo mag dan betrouwbaar en deskundig zijn, de instelling is ook wat ouderwets en beweegt niet zo snel mee met veranderingen om

ons heen. En die gaan steeds sneller. Vandaar die nieuwe koers.

De opdracht die we onszelf de komende jaren stellen draait eigenlijk om een paar woorden: we willen beter luisteren en meer samenwerken. Dat is niet wezenlijk anders dan we al wilden. Maar de praktijk wijst uit dat we daarin nog niet goed genoeg zijn. Cliënten en ouders vinden dat, verwijzers houden ons dat voor en ook van eigen medewerkers krijgen we soortgelijke signalen. Dat is niet zo vreemd. Luisteren en samenwerken zijn woorden die bij deze tijd passen. Mensen willen letterlijk gehoord en begrepen worden. Zeker als die mensen klanten zijn. In dat luisteren en helpen willen we daarom dichtbij zijn, als een partner, niet als een leverancier. En helpen zouden we als vertrouwde gids in zorgland het liefste levenslang doen, en levensbreed, ondersteunend bij alle denkbare vragen die ontstaan vanuit de verstandelijke beperking. Dat betekent dat we in de toekomst ook veel meer maatwerk willen leveren dan we nu nog doen.

Maar helpen lukt anno 2010 niet alleen. De vragen die cliënten ons stellen maken samenwerken nodig, binnen 's Heeren Loo tussen collega's, maar ook met andere partijen daarbuiten. En dan vooral op lokaal niveau, dicht in de buurt waar onze klanten wonen. Een heel bijzondere samenwerking is die met ouders en vrijwilligers. Beiden

Beter luisteren en meer samenwerken is geen taak van managers alleen

zijn enorm belangrijke peilers in het leven van cliënten. Belangrijker vaak nog dan begeleiders en behandelaren. Onze samenwerking met hen kan nog veel beter. Maar daar komt nu nog bij dat de samenleving de komende jaren waarschijnlijk veel minder geld voor de begeleiding van mensen met een verstandelijke beperking over zal hebben. Het gat dat dan valt, kan 's Heeren Loo niet vullen. Dat zullen familie en vrienden moeten doen. En vrijwilligers. Ook met hen willen we de samenwerkingstouwtjes stevig aantrekken. Want al hebben we als instelling straks niet het geld om alle bezuinigingen op de zorg op te vangen, we willen wel waar mogelijk helpen om de kwaliteit van leven van cliënten te waarborgen.

Beter luisteren en meer samenwerken is geen taak van managers alleen. Iedereen zal daarin een tandje bij moeten schakelen. Vaak is dat een kwestie van bijleren en elkaar aanspreken op waar het beter kan. Maar soms zitten mensen gewoon niet op de goede plek. En zouden ze met hun kwaliteiten ergens anders veel beter functioneren. Daarom zal 's Heeren Loo nog meer werk gaan maken van opleiding en training. En nog strengere eisen stellen wanneer vacatures moeten worden vervuld. Te beginnen bij de persoonlijk begeleiders van cliënten en de teammanagers in de zorg. Beide behoren tot de belangrijkste mensen in het dagelijks leven van cliënten. En hebben dus veel invloed op hoe tevreden cliënten en ouders zijn over ons werk. Bovendien willen we aantrekkelijker worden voor jonge talentvolle mensen. Dat is een hele klus. Veel schoolverlaters studeren tegenwoordig liever techniek dan met zorgbehoevenden te gaan werken. Maar we moeten wel. Nu al komen we mensen tekort in de zorg. En dat wordt alleen maar moeilijker. Onze aantrekkingskracht hopen we met een flink aantal maatregelen te vergroten. Veel daarvan moeten werknemers in de toekomst in staat stellen om het werkende deel van hun leven zo in te richten dat zij het gemakkelijk kunnen combineren met hun privé-leven. Maar we gaan ook investeren in hulpmiddelen, zoals technologie en automatisering. Want ook daarin lopen we nog niet voorop.

We willen aantrekkelijker worden voor jonge talentvolle mensen

Er liggen meer pijlen op onze boog. Zo gaan we ons behandelcentrum Advisium uitbouwen tot een specialistisch centrum voor kennis en wetenschappelijk onderzoek, we gaan veel meer gebruikmaken van de mogelijkheden die informatietechnologie ons tegenwoordig bieden. En we willen graag mensen helpen die nu nog geen klant zijn maar voor wie we met al onze kennis en kunde wel veel zouden kunnen betekenen. Want laten we wel zijn: wie denkt van waarde te zijn in de samenleving zal ook van zich moeten laten horen. ☺

Artwin Nuhn

KORT NIEUWS

Prokkel 2011

Het woord 'Prokkel' staat voor een prikkelende ontmoeting tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking. Afgelopen jaar is het Prokkelen een groot succes geweest en zijn er maar liefst 173 Prokkels georganiseerd. De Tweedaagse is in 2011 van donderdag 9 tot en met zaterdag 11 juni. Alle activiteiten tijdens dit tweedaagse evenement waarbij sprake is van ontmoetingen tussen mensen met en zonder verstandelijke handicap kunt u aanmelden via info@prokkel.nl. Ook nu zullen ter voorbereiding in het hele land brainstormbijeenkomsten worden gehouden en wel in: Alkmaar, Almere, Alphen aan de Rijn, Amsterdam, Assen, Breda, Den Bosch, Doetinchem, Druuten, Gennep, Goes, Groningen, Hardenberg, Hengelo, Hoensbroek, Huis ter Heide, Nieuweschoot, Spijkenisse, Waalre en Wageningen. Kijk voor de data op www.prokkel.nl, klik op agenda en meldt u aan.

Marian Geling

Prokkel is genomineerd voor de Grote Gift van het 3M Fonds. Stem op Stichting Prokkel via http://solutions.3mnederland.nl/wps/portal/3M/nl_NL/Kijk3M/home/fonds/grotegift Daarmee kunt u er voor zorgen dat er € 50.000,- beschikbaar komt voor het Prokkelen.



Boekje extra diensten

's Heeren Loo ondersteunt u bij de begeleiding van uw kind of verwant. Dat doen wij voor heel veel mensen in heel Nederland. Maar niemand is hetzelfde. Iedereen heeft zijn eigen bijzondere wensen. Dus is de hulp die wij bieden nooit precies dezelfde. Uw wensen bepalen wat wij voor u doen. Vaak bestaat die hulp uit het regelen van een passende woonplek, zinvolle dagbesteding en iets leuks om te doen in de vrije tijd. Voor zulke hulp bent u verzekerd via de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ). Deze ondersteuning kost u dus nagenoeg niets. Maar veel ouders willen graag meer. Bijvoorbeeld hulp bij het regelen van de eigen administratie, bij het aanvragen van tegemoetkomingen, bij het wassen van kleding. Of veel leuker nog: op vakantie, dagjes uit en andere recreatieactiviteiten. Ook die ondersteuning bieden we graag. Helaas moet u die kosten dan wel zelf betalen. Want de verzekeraars vergoeden deze extra hulp niet. Daarom heeft 's Heeren Loo een boekje uitgegeven waarin staat welke extra diensten we op dit moment bieden. En wat de kosten daarvoor zijn. Mogelijk staan uw bijzondere wensen daar niet bij. Bel dan gerust. We zullen er alles aan doen om u er toch mee te helpen. Want zoals gezegd: niemand is hetzelfde.

Meer weten? christa.smits@sheerenloo.nl



Ook vakantiebegeleiding hoort tot de mogelijkheden

3

VRAGEN
AAN...



BERTVAN DIJK

De CCR (Centrale Cliënten Raad) gaat op een andere manier aan het werk. We vragen Bert van Dijk, voorzitter van de 'oude' CCR naar de hoed en de rand.

1

Een nieuwe vorm van medezeggenschap, waarom was dat nodig?

De huidige cliëntenraden, 's Heeren Loo en de wetgever willen dat de cliëntmedezeggenschap zo dicht mogelijk bij de cliënt ligt. De cliënten moeten zelf ook volwaardige kunnen participeren in de cliëntmedezeggenschap. Daarnaast was de nieuwe structuur van 's Heeren Loo na 'Op Expeditie' ook aanleiding om de structuur van de cliëntmedezeggenschap aan te passen.

2

Wat is het grootste verschil tussen de oude vorm en de nieuwe?

In de huidige structuur zitten er in de cliëntenraden bijna alleen maar cliëntvertegenwoordigers en worden de huidige bewonersraden niet of nauwelijks betrokken bij adviesaanvragen in het kader van de WMCZ (Wet Medezeggenschap Cliënten Zorginstellingen). In de nieuwe structuur bestaan de cliëntenraden uit aparte deelraden van cliënten en cliëntvertegenwoordigers die na intern

3

Waar gaat de CCR zich als eerste mee bezighouden?

Nadat de Raad van Bestuur de nieuwe structuur van de cliëntmedezeggenschap heeft vastgesteld -want dat moet eerst gebeuren- moet er nog veel werk verzet worden. Een belangrijk onderdeel is de opbouw van de cliëntmedezeggenschap vanaf de basis, dus op het niveau van woning en werkplek. In dit verband is de komst van de functionaris medezeggenschap van groot belang, want deze functionaris heeft een belangrijke rol bij het opzetten van de medezeggenschap aan de basis. Daarnaast ligt er ook veel werk voor de Regio Cliëntenraden in de regio's. De CCR zal stand-by staan om daar waar nodig ondersteuning te geven. Maar gelet op het feit dat we op een rijdende trein zitten moet het normale inspraakwerk ook doorgaan, zowel op regio- als op centraal niveau.

Ron Cornet

KORT NIEUWS

Elyse wint hoofdprijs op Special Olympics

Elyse Schoon heeft op zaterdag 28 november bij de Special Olympics in Den Bosch de hoofdprijs gewonnen op het onderdeel Shoot Out. Aan dit G-Basketbaltoernooi deden negen teams mee, waaronder twee Belgische teams. Van alle deelnemers (ongeveer 100) was Elyse de beste schutter.

Janke Hiemstra



Unieke dagbesteding op Landgoed Keukenhof

'Kijk uit, er komt modder aan!'

Rond Kasteel Keukenhof ligt een omvangrijk landgoed waar iedere dag ongeveer tien cliënten van 's Heeren Loo aan het werk zijn. De cliënten en hun begeleiders Hans Berkhout en Andy Cowie onderhouden het terrein van het kasteel en landgoed. Vorig jaar is het nieuwe onderkomen (de Blockhut) gebouwd waar de cliënten met slecht weer hout kloven (stookhout) en vogelhuisjes maken uit boomstammen.

Laarzenpad

Maar het merendeel van hun tijd brengen de mannen door in de buitenlucht: onder andere op het 'laarzenpad'. Dit pad is toegankelijk voor wandelaars en loopt langs de mooiste plekjes van het landgoed. Soms zijn gedeelten van het pad erg modderig. De jongens waarschuwen ruim van tevoren: 'Kijk uit, er komt modder aan!' Laarzen zijn dus hard nodig als je hier gaat wandelen. De mannen hebben een deel van het pad verstevigd met boomstammen die dwars over het pad liggen. Daartussen ligt stevige klei uit de sloot. Rick vertelt: 'We zien vaak herten en buizerds, maar ook kikkers die onderweg zijn naar nabijgelegen slootjes. Ik hoor de buizerds direct als ze in de buurt zijn en doe het geluid na. Ze reageren daarop, dat is echt bijzonder.'

Voetbal

De sfeer onderling is zo goed dat de jongens echt maatjes van elkaar zijn. Kailash, Rick en Jos voetballen iedere week bij dezelfde voetbalclub in Hillegom. Daarnaast zorgen Kailash en Jos twee keer in de week voor de dieren (kippen, ganzen, konijnen). Kailash: 'Ik houd van dieren en vind het erg leuk om met ze te werken. Daarom hebben ze mij gevraagd.'

Mariëlle Nienhuis

Meer weten? www.kasteelkeukenhof.nl



Rick Uijtdebroek, Wim Passchier en Jos Andeweg

INTERNETAANSLUITING VOOR CLIËNTEN

Mensen met een verstandelijke beperking hebben het recht deel te nemen aan de maatschappij. In de praktijk kan dit betekenen dat cliënten wonen in een gewone woonwijk, werken in een bedrijf, uitgaan in het café op de hoek en sporten bij een sportclub waar ook mensen zonder verstandelijke beperking komen. Toegang tot Internet hoort hier ook bij.

Een aantal cliënten binnen 's Heeren Loo heeft een eigen computer met internetaansluiting om te surfen op het web en hun contacten via MSN of Hyves te onderhouden. Er zijn cliënten die dit ook graag willen, maar die dit op dit moment nog niet kunnen. De Raad van Bestuur ziet dat het onderhouden van contacten met vrienden en familie via Internet belangrijk is. Vandaar dat de Raad het besluit heeft genomen om per woning in de huiskamer een computer met internetaansluiting beschikbaar te stellen, speciaal voor cliëntgebruik.

Aanvullend wordt op elke cliëntenkamer een draadloze internetaansluiting gerealiseerd, waarop de cliënt op eigen kosten een computer kan aansluiten. Dit project heet CLINT. Project CLINT gaat zorgen voor toegang tot het internet op de locaties die zich hiervoor hebben aangemeld.

Als 's Heeren Loo vinden we het onder andere belangrijk dat internet toegankelijk voor cliënten is, maar dat, wanneer dit nodig is, het surfgebied beperkt of zelfs geblokkeerd kan worden. Cliënten moeten kunnen leren om met internet om te gaan. De technische mogelijkheden zijn hier op afgestemd. Een goed handboek en de aanwezigheid van een helpdesk is noodzakelijk voor het snel oplossen van problemen.

Hoewel er geen technische mogelijkheden zijn om, bijvoorbeeld vanaf een andere computer, mee te kijken naar het surfgedrag van cliënten, is sociale controle in de huiskamer en een stuk begeleiding zeker van belang om veilig te kunnen internetten.

Een aantal teams reden in november en december door het land om de locaties van Internet te voorzien. De verwachting is dat tegen het eind van het jaar alle aangemelde locaties voorzien zijn van een internetaansluiting. Het surfen kan in 2011 beginnen!

Auteur?



'Bewegen komt zeker meer op de kaart!'

IEDEREEN BEWEEGT!

Bewegen is belangrijk voor alle mensen, dus ook voor mensen met een beperking. Maar hoe maak je bewegen leuk? Een vraag waar Anja de Knecht, projectleider in Noordwijk, graag een antwoord op geeft. Anja stond in 2007 aan de wieg van het project "Gezond bewegen", de voorloper van het project "Iedereen beweegt!". Het verhaal van een enthousiaste bewegingsagoog.

Geschiedenis

In 2005 vond in de regio Noordwijk een beweegonderzoek plaats bij mensen met een beperking. Hieruit blijkt dat 80% van deze doelgroep te weinig beweegt. Anja besloot om samen met twee collega's

wat te gaan doen aan dit schrikbarende resultaat. Vanuit de organisatie werd projectgeld ter beschikking gesteld om hier handen en voeten aan te geven. Dit leidde vervolgens tot de geboorte van het project "Gezond bewegen". Binnen dit

project is de landelijke beweegnorm van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) overgenomen; beweeg dertig minuten per dag, vijf dagen per week. Dit hoeft geen dertig minuten achter elkaar te zijn, maar het mag steeds in

blokjes van vijf minuten. 'We wilden het vooral simpel en werkbaar houden voor de cliënten' vertelt Anja.

'Een cliënt beweegt ook als hij zelf zijn kamer opruimt of een keer lopend naar het werk gaat in plaats van met het busje. Wij hebben verschillende woongroepen gevraagd om elf weken lang het bewegen bij te houden en hierbij te streven naar dertig minuten per dag. Deze groepen konden bij ons terecht voor adviezen. Uit de enquête die we naderhand hebben gehouden, blijkt dat 96,5% van de cliënten in beweging is gekomen. Dit positieve resultaat stimuleerde ons natuurlijk om door te gaan.'

Beweegplan

Om het onderwerp bewegen levendig te houden werd het beweegplan in het leven geroepen. In dit digitale overzicht houdt de cliëntcoördinator de beweegmomenten van de cliënt bij. Het beweegplan maakt onderdeel uit van het persoonlijk plan van een cliënt.

Eind 2007 is het beweegplan goedgekeurd en inmiddels hebben alle cliënten in Noordwijk een eigen plan. Anja: 'Tegelijkertijd met het ontstaan van het beweegplan had ik het idee voor Ger de Bewegster.

Ger is een grappige gele stervormige mascotte die symbool staat voor bewegen en helpt om bewegen op een positieve manier bij cliënten onder de aandacht te brengen. Ger komt nu ook wekelijks voorbij in onze tv-uitzending onder het item "De bewegster van de week". Dit item werkt erg goed om cliënten te stimuleren meer te bewegen. Er is zelfs een liedje over Ger geschreven en dat hoor ik af en toe voorbij komen.'

Succes delen

Anja ontving veel positieve reacties op een artikel over het beweegplan in het vakblad Markant. Andere regio's en collega-instellingen wilden graag meer informatie over het beweegplan. Inmiddels hebben

verschillende regio's elementen uit het project van Noordwijk opgepakt in hun eigen projecten rondom bewegen. De regio's Apeldoorn, Groningen/Friesland, Ermelo en Polanen hebben, net als Noordwijk, een samenwerkingsovereenkomst gesloten met Gehandicaptensport Nederland in het kader van het programma 'Zo kan het ook!'. Gehandicaptensport Nederland helpt om een antwoord te kunnen geven op de beweegvraag van cliënten.

Kick-off

Op 7 oktober vond onder leiding van Tom Egbers de kick-off plaats van het project "Iedereen beweegt!". Deze kick-off is mogelijk gemaakt door een samenwerking van de vijf bovengenoemde regio's onder de regie van projectleider Martijn Venhuizen. Tijdens deze dag vierden we het succes van dit bijzondere project.

Ruim honderd mensen met een verstandelijke beperking namen allemaal op eigen wijze deel aan een leuke sportdag in het Omnisportcentrum in Apeldoorn. Ook de Raad van Bestuur en de regiomanagers waren vertegenwoordigd. Voorafgaand aan

de kick-off kregen zij al een presentatie over de kern van "Iedereen beweegt!" door projectleider Martijn Venhuizen. Hierdoor enthousiast geworden willen zowel de Raad van Bestuur als de regiomanagers zich graag aan het project verbinden. De kick-off werd geopend met een enthousiaste toespraak van Paul de la Chambre. Hij benadrukte dat bewegen niet alleen belangrijk is voor cliënten, maar ook voor medewerkers. Na het officiële gedeelte w samen in de sportzaal te bewegen onder leiding van Ger de Bewegster.

Volgens Anja was het een mooie dag met veel animo. 'De betrokkenheid van de aanwezigen heeft me erg goed gedaan. Hier komt sowieso een vervolg op, bewegen gaat zeker meer op de kaart komen'.

Meer info?

Wilt u meer informatie over project "Iedereen beweegt!?"? Stuur dan een e-mail naar: Anja.de-knecht@sheerenloo.nl Martijn.venhuizen@sheerenloo.nl

Annemiek Wullink



Of Anja deze vorm van bewegen nou zo leuk vindt...

IEDEREEN BEWEEGT!





Meer dagbesteding in regio Noord-Holland Oost

Door de komst van de ZZP's (zorgzwaartpakketten) kunnen cliënten meer beroep doen op dagbestedingmogelijkheden. Natuurlijk zijn we daar blij mee, maar het betekent ook dat je meer ruimte nodig hebt. Vooral door de ontwikkeling van een nieuw dagbestedingcentrum in de nieuwe woonwijk 't Laar komt de noodzakelijke capaciteit beschikbaar.

Met alleen meer ruimte ben je er nog niet. Je hebt ook meer medewerkers nodig. Daarbij moeten er wel keuzes gemaakt

- Soms is een volwaardig dagbesteding-aanbod niet altijd los te koppelen van de woonsituatie. In die gevallen waarbij dit niet tot de mogelijkheden behoort van de cliënt wordt gezocht naar passende oplossingen.

worden: er is geen ruimte om voor dezelfde cliënten zowel medewerkers in de woning én bij dagbesteding in te zetten. Dat vraagt dus om een betere afstemming tussen dagbesteding en wonen.

We hebben een plan gemaakt waarmee we de uitbreiding en reorganisatie van de dagbesteding willen vormgeven.

Visie op dagbestedingsaanbod

- Voor ieder mens is het belangrijk om zinvolle dagbesteding te hebben.
- Wij willen het aanbod maximaal aan laten sluiten op de voorkeuren die de cliënten hebben qua dagbesteding.
- Een gescheiden woon- en werksituatie verbetert de kwaliteit van leven.
- De visie van 's Heeren Loo is gericht op de domeinen van Shalock: Lichamelijk welbevinden, Emotioneel welbevinden, Zelfbepaling, Interpersoonlijke relaties, Sociale inclusie, Materieel welbevinden, Rechten en Persoonlijke ontplooiing.
- Voorspelbaarheid, structuur, ontwikkelen of behouden van vaardigheden, ontmoeten van andere mensen, arbeidsmatige en belevingsgerichte activiteiten zijn belangrijke elementen bij de vormgeving van de dagbesteding.

Basisgroepen

Voor alle cliënten uit Noord Holland Oost is een inventarisatielijst ingevuld met de vraag: waar wil de cliënt zijn dagbesteding krijgen? Denk bijvoorbeeld aan ontwikkelingsgericht, belevingsgericht, gericht op senioren, dagbesteding aan huis of iets anders. Vanuit deze inventarisatie krijgen de cliënten een basisgroep, waar zij de meeste activiteiten krijgen aangeboden. In die basisgroep werkt de coördinerend activiteitenbegeleider. Naast een basisgroep kunnen er losse activiteiten ingevuld worden zoals, zwemmen, muziek, meer bewegen voor ouderen en andere activiteiten. Om de losse activiteiten te kunnen financieren is het noodzakelijk om de basisgroepen in omvang groter te laten zijn dan de ZZP aangeeft. Vanuit die wensen wordt een dagbestedingsantwoord per cliënt gegeven.

Uitvoering

Het is complex om het hele plan uit te voeren. Er zijn immers veel partijen bij betrokken: de cliënt, dagbesteding, wonen, ouders en/of familie, Advisium en de andere regio's in Noord Holland. Alle beschikbare dagbestedingsruimten moeten onderzocht worden op haalbaarheid van gemaakte

plannen. Denk daarbij ook aan zorgruimtes, rustruimtes en dergelijke. We hopen begin 2011 uitvoering te kunnen geven aan de uitbreiding en reorganisatie van de dagbesteding. Tijdens de Persoonlijk Planbesprekingen zullen we u op de hoogte houden. ☺

Martha Trap
Stafffunctionaris Noord-Holland Oost

Meer weten?
martha.trap@sheerenloo.nl



HET DAK ERAF!

H

olland's got talent, So you think you can dance, Nederland barst van de talenten op muziek- en dansgebied. Dat zien we elke avond op tv. Maar verreweg de meest getalenteerde zangers en dansers zijn jaarlijks te bewonderen op de playbackshow van Team Texel van de Regio Noord-Holland-Oost. Ook dit jaar ging het dak er weer af. Urenlang stond buurthuis 't Skiltje in Oude Schild te trillen onder het swingende geweld van Frans Bauer en Marianne Weber, K3, Frans Duijts en de Toppers. De artiesten van de woonvoorzieningen Texelse Reede, de Burgerhoutstraat en De Zes waren zo enthousiast dat het

publiek in de zaal de voeten niet stil kon houden en de dansvloer wel op moest. Klap op de vuurpijl van de playbackshow was het gastoptreden van de woensdagmiddagclub van Noorderhaven. Zeven rasartiesten brachten met het nummer New York van Alicia Keys and Jay Z de fans in de zaal in extase. Geen wonder dat de jury onder leiding van Mark van Vliet woorden te kort kwam om hun bewondering te uiten. Omdat de artiesten die dit jaar optraden nauwelijks voor elkaar onderdeden, kregen alle deelnemers na afloop van de zinderende avond een medaille. ☺

Een vrijwilliger zijn betekent niet alleen actief zijn met cliënten.

Ben Lensen is al jarenlang vrijwilliger van Kastanje van wooneenheid Brink in Ermelo. Naast het ondernemen van individuele activiteiten met cliënten, heeft Ben ook de taak op zich genomen om de tuin te onderhouden. Ben zag dat de begeleiding hier veel te weinig tijd voor had en dat hierdoor de tuin steeds minder mooi werd. De cliënten van Kastanje zitten bij mooi weer graag buiten, maar dat werd zo minder aantrekkelijk. Ben stoorde zich al jarenlang aan de tuin, maar het was voor hem te moeilijk om dat in zijn eentje bij te houden. Hij besprak dit met zijn vriend Hans Dreese. Samen gingen ze langs twee bedrijven: houthandel van der Leeden en Hoveniersbedrijf Steengoed. Ze bekeken daar de mogelijkheden om een moderne tuin te maken. Na toezeggingen van de beide bedrijven zijn ze in het voorjaar begonnen met het plaatsen van een pergola. Daarna heeft Hans een tekening gemaakt voor de tuin en na goedkeuring van iedereen zijn ze begonnen met de aanleg van de tuin met uitzondering van de beplanting. In het najaar zijn ze langs tuinderij Petersen gegaan om planten uit te

zoeken. De tuin is zo beplant dat hij het hele jaar in bloei staat en weinig onderhoud nodig heeft. Op deze manier kunnen vrijwilligers ook op een andere manier actief betrokken zijn bij het leven van de cliënten. ☺

Marjolein Kampman



Hans Dreese en Ben Lensen

KORT NIEUWS

Snoezelruimte in Tiel

In woning Haagwinde 27 in Tiel wonen zeven dames met een ernstige verstandelijke beperking. De cliënten van Haagwinde hebben daarnaast ook ondersteuning nodig op andere gebieden. De cliënten reageren sterk op elkaars geluiden en activiteiten. Zij hebben daarom behoefte aan een ruimte waarin zij tot rust kunnen komen en hun eigen activiteiten kunnen doen. Na het uitproberen van verschillende activiteiten is gebleken dat een snoezelkamer meer rust zal brengen. Dankzij bijdragen van ouders en van Stichting Madurodam Steunfonds, Van Overasfelt Fonds en Rabobank West-Betuwe kon onlangs een mooie snoezelruimte voor de dames worden gerealiseerd. ☺

Catelijne van Oss

Geslaagd charity-diner in Apeldoorn

In oktober organiseerde 's Heeren Loo in Apeldoorn een gezelligheidsdiner. Met als doel: geld inzamelen om de Brasserie de Zon te vernieuwen waardoor het de ontmoetingsplek wordt in de nieuwe Wijk Groot Zonnehoeve. Brasserie de Zon ligt in de nieuwe wijk en wordt in 2011 verbouwd om straks in de wijk iedereen van harte welkom te heten. De verbouwing van de Brasserie is een onderdeel van de totale ontwikkeling van de gebouwen aan de Regenboogbrink die een rol gaan vervullen in deze nieuwe wijk. Om de laatste loodjes in de financiering voor de inrichting van de Brasserie rond te krijgen, werd dit gezelligheidsdiner georganiseerd. De avond werd omlijst met live muziek en diverse optredens. De gastheren en gastvrouwen van deze avond waren medewerkers van de Bakkerij en de Brasserie. En ze deden het goed: de avond bracht maar liefst € 6.450,- op! ☺

Dianne Oortwijn

Horen en Zien

Lotje & Co

Er is een nieuw blad op de markt: Lotje & Co, voor ouders van zorgintensieve kinderen. De makers van het blad weten uit eigen ervaring tegen welke vragen en onzekerheden je aanloopt. Lotje&co wil ouders daarom voorzien van informatie maar vooral ook laten delen in ervaringen van andere ouders.

Meer weten? www.lotjeenco.nl ☺



Help, mijn zus is gek

Julia moet gaan eten bij tien mensen met een verstandelijke beperking. Haar zus Emmy is een van hen. Emmy is veertien, maar kan bijna niks. Dat went nooit, vindt Julia. De twee zussen hebben totaal geen band. Wat onder andere wordt veroorzaakt door de moeder van de twee. Op het etentje ontmoet Julia Ben. Hij heeft ook een gehandicapte zus. Ze willen er samen tussen uit en stiekem fietsen ze met hun zussen naar het bos op een aangepaste driewieler. Dat hadden ze beter niet kunnen doen. De ene zus poept in haar broek, de andere loopt weg.....



HELP,
mijn
zus
is gek
Fabien van Kempen

Dit kinderboek van Fabien van Kempen met prikkelende titel beschrijft op een uitdagende en humoristische manier de soms ongemakkelijke, leuke of genante situaties die je als zus van een gehandicapt kind kan meemaken. Maar de opeenstapeling van gebeurtenissen, ook al zijn ze herkenbaar, maken het soms wat ongeloofwaardig. Het boek is een eye-opener voor kinderen zonder gehandicapte broer of zus. En voor ouders. De schrijfster is er goed in geslaagd te verwoorden welke invloed de houding van een ouder kan hebben op de relatie tussen gehandicapte en niet gehandicapte broers en zussen.

Meer weten? www.fabienvankempen.nl ☺

Wiebe Braam promoveerde op slaaponderzoek

'SLAAPPROBLEMEN ZIJN MEESTAL TE VERHELPEN'

Hij is bekend om zijn aanpak van slaapproblematiek bij cliënten, was betrokken bij de opzet van de slaappoli en gaat ook na zijn vervroegd pensioen door met de strijd tegen slapeloosheid bij vooral jonge cliënten.

29 september promoveerde Wiebe Braam op zijn onderzoek naar het gebruik van melatonine bij mensen met een verstandelijke beperking en slaapproblemen. Het onderzoek is baanbrekend. Wiebe: 'Ieder mens heeft een soort slaapschakelaar. Als deze aangaat, ga je gapen, word je rustig en kun je slapen. Melatonine activeert deze slaapschakelaar. Uit mijn onderzoek blijkt dat mensen met een verstandelijke beperking vaak slaapproblemen hebben. Bijvoorbeeld door verkeerd aangeleerde slaapgewoonten, een stoornis in het slaapcentrum, pijn, enzovoorts. Deze slaapstoornissen kunnen lang voortduren en de gevolgen zijn groot. Overdag en 's nachts treden regelmatig gedragsproblemen op. Logisch, als je moe bent raak je sneller geïrriteerd en dwars. Dat vraagt extra zorg en aandacht van ouders en begeleiders. Gelukkig blijkt dat dit slaapprobleem meestal te verhelpen is met bijvoorbeeld een juist gebruik van melatonine.'

Doeltreffend

'Niet bij alle cliënten werkt melatonine, ook niet bij verhoging van de dosis. Mijn onderzoek verklaart hoe dit komt en, nog belangrijker, wat te doen wanneer het niet goed werkt.'

Melatonine is namelijk alleen effectief bij mensen die te weinig melatonine maken of bij wie de afgifte te laat begint. Als je de dosis te sterk verhoogt raakt de slaapschakelaar ontregeld en werkt niet meer. Een verlaging van de dosis zorgt dat de

schakelaar weer reageert.

Het is wel belangrijk dat de cliënt zelf melatonine goed aanmaakt. 'Samen met ziekenhuis 'Gelderse Vallei' (Ede) hebben we een eenvoudige methode ontwikkeld waarmee melatonine in speeksel gemeten kan worden. Dus kun je precies de juiste dosis melatonine geven.' Het effect is groot. Het helpt niet alleen bij in- en doorslaapproblemen, maar heeft ook een gunstig effect op gedragsproblemen.

Druk

Vaak lopen ouders al tijden rond met het slaapprobleem van hun kind. Daardoor kunnen relatieproblemen ontstaan of een burn-out. Veel ouders laten zich door artsen afschepen die aangeven dat de slaappatronen bij de handicap horen. Dat kan best, maar dat betekent niet dat ze onbehandelbaar zijn. 'Het doet me goed wanneer ouders aangeven zich eindelijk gehoord te voelen. Vanmorgen nog waren ouders met hun zoon op het spreekuur. Een maand geleden kwamen ze in paniek en met een machteloos gevoel. Hun zoon kon niet langer op een zorgboerderij werken vanwege zijn drukke en lastige gedrag als gevolg van slaapproblematiek. Nu is zijn gedrag zo verbeterd, dat hij er toch kan blijven werken. Hij is zelfs weer beter verstaanbaar.' Wiebe adviseert medewerkers en ouders altijd het slaappatroon mee te nemen in het onderzoek rondom gedragsproblemen. Een slecht slaappatroon en ADHD gaan bijvoorbeeld vaak samen.

'Dit kan komen door een gebrek aan melatonine en valt dus goed te behandelen.'

Marjolijn Vreugdenhil

Meer weten?

Bel de slaappoli: 0618-59 35 62



Wiebe Braam

Kerstfeest in Apeldoorn

Bij de meeste regio's van 's Heeren Loo is inmiddels het Kerstfeest al gevierd. Zo ook in de regio Apeldoorn: op vrijdag 17 december werd er een Kerstmarkt georganiseerd op de Regenboogbrink. Later die avond werd er een samenzang gehouden met een overdenking van ds. Constance Schouwstra, gevolgd door een Kerstwandeling die je langs bekende momenten uit het Kerstverhaal voerde. Het jaarlijkse Kerstfeest krijgt steeds meer bekendheid in Apeldoorn en omstreken, het aantal gasten groeit ieder jaar weer.

Ron Cornet.



COLLEMAN FEESTDAGEN

De feestdagen staan voor de deur, een gezellige tijd die altijd voorbij vliegt. Ik zou wel eens wegwillen met de Kerstdagen, naar de sneeuw bijvoorbeeld. De feestdagen eens heel anders door brengen. Ik heb ook gedacht over hoe we dat doen als Tom niet meer thuis woont. Ik zou mij voor kunnen stellen dat hij met Oud en Nieuw naar huis komt, of 's nachts teruggebracht wordt zodat wij 'onze handen vrij' hebben op Nieuwjaarsdag. Moeilijk vind ik dat, ik denk dat Tom het fijn vindt om met de feestdagen naar huis te gaan. Maar ik wil ook vrijheid hebben om te kiezen. Te kiezen of hij één of beide Kerstdagen naar huis komt. Of misschien een keer naar zijn broers of zus, hoewel ik daar niet vanzelfsprekend vanuit mag gaan.

dagen? Emotioneel zei ik dat je ouders niet kunt verplichten dat hun kind met de feestdagen naar huis moet. Wij hebben toch zorgplicht?! Gelukkig kreeg ik bijval van een collega.

Later werd het voorstel genuanceerd, wat al heel anders overkwam. In overleg is er veel mogelijk. Bespreek dit onderwerp in alle eerlijkheid met ouders. Hoe opener je in dit soort situaties bent, hoe meer begrip, hoe meer er kan. Maar laat ouders de keuze of hun kind wel of niet thuiskomt met de feestdagen. Zorg om je kind is er altijd, ook voor je andere kinderen, dus maak die zorg niet onnodig zwaar door ons dingen op te leggen.

Fijne feestdagen!

Margreet

Margreet werkt bij 's Heeren Loo en is getrouwd met Willem. Samen hebben ze vijf kinderen, waarvan Tom (20) en Lianne (13) nog thuis wonen. Tom heeft een verstandelijke beperking en een autistische stoornis.