

Een maximaal leven voor



Merle

Merle de Vreede, aan tafel met vader Stef. Op de achtergrond moeder Agnes en zus Silke met hond Jolie.

Een klein hoopje mens is Merle bij haar geboorte. Ze is geboren met spina bifida, een open ruggetje. Bij deze aandoening ligt een deel van het ruggenmerg direct onder de huid en wordt niet beschermd door de wervelkolom. De verwachtingen zijn eerst somber, maar 18 jaar later laat Merle de Vreede uit Wagenberg zien dat haar leven heel wat waard is.

Tekst **Carla van Gaalen**
Foto **Ramon Mangold/het fotoburo**

Na Merles geboorte zijn de verwachtingen lange tijd weinig hoopvol. Toch zetten haar ouders - Stef en Agnes de Vreede - in op 'maximaal'.

Met maximale wilskracht en maximale aandacht komen zij op voor hun dochter. Ooit werd verondersteld dat Merle het niveau van een zwakbegaafde zou hebben. Diezelfde Merle heeft zich inmiddels ontwikkeld tot een vrolijke, creatieve jonge vrouw van 18 jaar. Ze beheert haar eigen webshop met zelfgemaakte knuffels, sjaals, kussens, armbanden en ga zo maar door. „Niveau zegt niets over wat je kunt”, zegt vader Stef.

Wat maakt dat Merle zich zo heeft kunnen ontwikkelen? Allereerst waren haar ouders er vanaf dag één op gebrand het beste naar boven te halen bij hun dochter. Merle is een optimistische, vrolijke meid. Maar het feit dat het gezin beschikking had over een persoonsgebonden budget (pgb) heeft er ook aan bijgedragen dat Merles leven er nu zo uitziet. Met behulp van het pgb konden Stef en Agnes hun dochter precies die zorg geven, die zij in

de verschillende fases van haar leven nodig had. Pas bij Merles geboorte bleek dat zij een open ruggetje had. „Je denkt dan ach, misschien kan ze niet lopen”, vertelt haar vader. De realiteit is heel anders. Drie, vier maanden en talloze operaties later zegt het ziekenhuis: „Wij zijn klaar. Meer kunnen we niet doen.” Merle's gezondheid is dan nog heel fragiel, ze is afhankelijk van beademing. Om naar huis te kunnen heeft ze dus een uiterst betrouwbare voorziening nodig om haar zuurstof te bieden. Zo'n 70 tot 80 keer per 24 uur gaat er een alarm af vanwege zuurstoftekort een alarm af; dat maakt de noodzaak daarvoor wel duidelijk. Na een intensieve zoektocht vindt het ziekenhuis een geschikt apparaat in Frankrijk. Als ze 11 maanden oud is, mag Merle eindelijk naar huis. In de tussentijd zijn haar ouders intensief getraind in het verzorgen van hun dochter. Vader Stef: „Haar moeder en ik hadden ons zover bekwamd dat we zo hadden kunnen instromen in een opleiding voor intensive care-verpleegkundige, vertelde één van de artsen ons destijds.”

Uitzondering

Vol vertrouwen nemen ze Merle mee naar huis met het voornemen haar zorg te organiseren met een pgb. „Dat kon dus bijna niet. De regelgeving was destijds zo dat een pgb binnen drie maanden na indicatiestelling ingezet moest worden. Uiteindelijk duurde het zo lang voordat Merle naar huis mocht, dat die termijn was verstreken. Ook gold in die tijd dat iemand die meer dan 3 uur per dag zorg nodig heeft in een thuis moest worden opgenomen.” Dat wilden haar ouders niet voor Merle. „We hebben de staatssecretaris zorg, destijds Erica Terpstra, brieven geschreven.” En met resultaat. Het Zorgkantoor, verantwoordelijk voor het uitvoeren van de benodigde zorg, mocht een uitzondering maken. „We

kregen er een persoonlijke brief van Terpstra over.” Een chauffeur in vol ornaat bracht de brief bij de familie thuis in hun toenmalige woonplaats Hellevoetsluis. En het Zorgkantoor kende het pgb alsnog toe. Dat was niet de enige zorhobbel die Merles ouders de afgelopen jaren moesten overwinnen. De meest recente is die van vorig jaar, als gevolg van de wijziging van de Zorgwet. „Merle bleek tot een 'vergeten' groep te horen: mensen die vanwege hun zorgbehoefte opgenomen zouden moeten worden, maar toch thuis wonen.” Tel daarbij op dat Merle in januari 2015 18 jaar zou worden. Zou ze nog onder de Jeugdwet vallen of niet? Het pgb van Merle is de afgelopen jaren op tal van manieren ingezet. Voor verpleging, begeleiding en verzorging. Met als uitgangspunt: het leiden van een normaal leven. Of het nu vrijetijdsbesteding was, onderwijs of

en middelen zijn beter toe te bedelen, waardoor ze efficiënter en effectiever ingezet kunnen worden en de kosten zijn beter beheersbaar.

Stef de Vreede ziet er dagelijks voorbeelden van in zijn werk als manager Wmo in de gemeente Rotterdam. „We hebben op een gegeven moment in overleg tweehonderd scootmobiel teruggehaald, gewoonweg omdat ze niet werden gebruikt.”

De zogenoemde keukentafelgesprekken aan huis tussen zorgaanvrager en Wmo-consulent zijn volgens hem prima momenten om samen te kijken wat iemand écht nodig heeft. „Is de eerste oplossing waaraan wordt gedacht meteen de beste? Door later nog eens terug te gaan, kan worden bekeken of de gekozen oplossing werkt. Zo niet, dan zoek je naar een andere oplossing. Want alleen het resultaat telt.”

‘Merle bleek bij de wijzigingen in de zorg tot vergeten groep te horen’

de aanschaf van een nieuwe rolstoel. „Het zelf kunnen beslissen over wat, door wie en wanneer, maakt de inzet van de zorg flexibeler en daardoor effectiever”, meent Stef de Vreede. Zo kon Merle bijvoorbeeld langer op de basisschool blijven. Daar volgde ze lessen op haar eigen niveau. „Voor taal/spelling was dat in groep 8 op A-niveau.” De zorg voor Merle met gebruik van het pgb kostte bovendien veel minder geld dan wanneer Merle in een instelling was geplaatst. Vader Stef vindt de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) ook een positieve ontwikkeling. Die maakt maatwerk mogelijk. De zorg

Praktijk weerbarstiger

Dat de praktijk weerbarstiger is, ziet Stef de Vreede ook. Niet ieder mens is even mondig. Ook zijn gezin had te maken met administratieve fouten en het te lang uitblijven van uitbetalingen. „Alle veranderingen zijn veel te snel doorgevoerd. Waarom moest dat per se binnen één jaar. Er is te weinig menskracht en administratiesystemen zijn niet op tijd aangepast. Eén keukentafelgesprek is niet altijd voldoende. Waar nodig moet er ruimte zijn voor meer, maar dat kan nu niet. Het is erg voor mensen bij wie het daardoor misgaat.” Terug in de keuken, waar zijn dochter en moeder Agnes spullen aan klaarzetten zijn voor een middag over zelfredzaamheid, is Stef niet meer en niet minder dan een trotse vader, die het beste weet wat goed is voor zijn dochter. Even later gaat Merle op pad om een workshop te geven en ze neemt meteen wat spullen mee om te verkopen. Ze is met haar 18 jaar al een echte ondernemer.

Blijven zorgen? Blijven leren!



'Wow, dit is het!'

Wie? **Vithuran Sinnathamby**
Leeftijd? **20 jaar**

Wat? **3e jaar Verpleegkunde Niveau 4**
Stageplaats? **Bravis Ziekenhuis Roosendaal, afdeling cardiologie**

„Ik heb getwijfeld welke kant ik op wilde. Eerst dacht ik eraan fysiotherapeut te worden. Toen ik in het ziekenhuis mocht komen stage lopen, op de Intensive Care (IC) en Spoedeisende hulp (SEH), voelde ik: 'Wow. Ja, dit is het!' Dit vak spreekt me aan vanwege de zorgtaken en de technische kant die erbij komt kijken. De apparatuur die alles meet, alle toeters en bellen. Ik wil me specialiseren tot ambulancebroeder, voor spoedeisende hulp of voor de intensive care.”

„Ziekenhuizen stellen steeds hogere eisen aan personeel. Ze nemen meer hbo-studenten aan. Ik merk dat wel tijdens mijn werk. We moeten met minder personeel toch goede kwaliteit bieden. Daarmee lever je echt een prestatie. Er wordt veel van je verwacht.”

„Mijn mbo-opleiding is heel praktijkgericht. Vanaf het eerste jaar ga je stagelopen, ervaring opdoen in het werkveld. Op school oefenen we scenario's op een pop die 'praat'. Zijn lichaam reageert, je ziet alle vitale functies. Bijvoorbeeld: de bloeddruk daalt, de patiënt wordt benauwd. Je gaat zoeken, kijkt hoe andere studenten het doen. Ik leer er veel van. En we oefenen gelijk ook hoe we moeten communiceren met een patiënt.”

Zoeken en veel uitproberen

Wie? **Chalana Bakkenhoven**
Leeftijd? **23 jaar**

Wat? **3e jaar maatschappelijke zorg**
Stageplaats? **De Kadosjop van zorginstelling S&L Sterrebos op Kellebeek Zorgboulevard in Roosendaal**

„Mijn moeder werkt op een zorgboerderij. Van haar heb ik de interesse voor de zorg meegekregen. En ik hou van lachende mensen. Ik loop stage in de Kadosjop van S&L en werk daar samen met mensen met een verstandelijke beperking. Ik bedenk activiteiten voor hen. Bijvoorbeeld schilderijen of schalen maken, die we later verkopen in te winkel. Soms loopt dat totaal de mist in en soms komt er iets heel moois uit. Je kunt mensen overschatten. Dat gebeurt vaak bij cliënten die veel vertellen. En je kunt mensen natuurlijk ook onderschatten. Het is een kwestie van proberen. Dat inschatten wie wat kan, leer ik onder meer tijdens mijn opleiding.”

„Hierna ga ik de opleiding verzorgende doen. Ik denk dat ik dan sneller aan een baan kom. Op de verzorging wordt minder gekort. Het liefst wil ik een zorgboerderij beginnen, voor ouderen. Dromen mag altijd, toch?”

„Ik vind dat er meer vrijheid moet komen in de gezondheidszorg; meer tijd voor ouderen, dan neemt de eenzaamheid af. Ook geldt ook voor mensen met een beperking. Het kan al helpen als er meer vrijwilligers zijn die een handje helpen. Vrijwilligers zijn in deze tijd heel belangrijk, die moet je koesteren.”



De zorg verandert en het onderwijs verandert mee. Programmamanager van de Zorgboulevard, Karin van Nieuwenhuijzen (54), vertelt hoe de veranderingen in de zorg het werk, en daarmee ook de opleidingen, beïnvloeden. En vier studenten met hart voor de zorg vertellen waarom dit vak in ontwikkeling hen zo trekt.

Tekst **Carla van Gaalen**
Beeld **Robert van den Berge**/
het fotoburo

„In de zorg ligt de regie tegenwoordig bij de patiënt”, vertelt Karin van Nieuwenhuijzen. „De verpleegkundige en verzorgende vragen eerst wat iemand zelf kan, in plaats van alle zorg panklaar aan te bieden. Voor wat niet gaat, zoeken ze oplossingen. Bieden technische middelen mogelijkheden om langer thuis te blijven wonen? Wat kunnen mantelzorgers en vrijwilligers betekenen? Eigenlijk houden zij extra professionele hulp zo lang mogelijk ‘buiten de deur’. Die verandering in de rollen van cliënt en zorgprofessional is mede een antwoord op de bezuinigingen op en veranderingen in de financiering van de zorg. Dat vraagt een andere benadering van het vak. En dat is zeker niet eenvoudig, want de professionals van nu zijn opgevoed om te zorgen. Die willen juist graag helpen.”

Volgens Van Nieuwenhuijzen moeten studenten moeten vandaag de dag veel beter weten wat zij kunnen en mogen bij hun opleidingsniveau. „Een helpende niveau mbo 2 doet vaak huishoudelijk werk. Maar zij is wel een van de weinigen die achter de voordeur komt en dus met eigen ogen ziet hoe het met een cliënt gaat. Gaat hij achteruit? Dan mag zij niet zelf gaan zorgen, maar moet ze een verpleegkundige inschakelen. Die leert op haar beurt dat zij de verzorgende nodig heeft om haar werk te kunnen doen. Resultaat is dat er efficiënter wordt samengewerkt.”

Studenten op de Zorgboulevard leren tegenwoordig in zelfsturende teams te werken. „Die teams doen alles zelf. De planning, administratie, hoe ze aan nieuwe

Zorgboulevard

De Zorgboulevard van het Kellebeek College in Roosendaal leidt studenten samen met zorginstellingen op. TWB Thuiszorg met Aandacht, S&L Zorg, SDW en het Care Innovation Center met het Huis van Morgen hebben een plek in het gebouw van de Zorgboulevard.

Mbo-opleidingen Zorgboulevard:

Welzijn: onderwijsassistent, pedagogisch medewerker kinderopvang gespecialiseerd pedagogisch medewerker kinderopvang
Maatschappelijke zorg: o.a. (persoonlijk) begeleider gehandicaptenzorg, combinatieopleiding verzorgende IG- medewerker maatschappelijke zorg

Verpleging en verzorging: o.a. helpende, facilitair medewerker,

verzorgende individuele zorg, verpleegkundige en praktijkopleider
Assisterende Gezondheidszorg: apothekersassistent, doktersassistent, tandartsassistent

Projectpartners Zorgboulevard: ROC West-Brabant/Kellebeek College, S&L Zorg (gehandicapten zorg), SDW (gehandicaptenzorg), Care Innovation Center/Huis van Morgen, TWB, Thuiszorg met aandacht, Da Vinci College (vmbo), Stichting Groenhuisen(ouderenzorg), Tante Louise-Vivensis (ouderenzorg), Bravis Ziekenhuis (algemeen ziekenhuis).

• www.zorgboulevardroosendaal.nl

cliënten komen, hoe ze contacten hebben met huisartsen en apothekers. In schaduwteams volgen de studenten de zelfsturende teams van TWB Thuiszorg, een van onze samenwerkingspartners.”

Kijkend naar de toekomst moet de mbo-verpleegkundige van nu zich specialiseren om werk te behouden, zegt Van Nieuwenhuijzen. „Kiezen voor werk in revalidatiecentra, in de intensieve thuiszorg of verpleeghuizen. Ze specialiseren zich in ziektebeelden, zoals astma of kanker. Het meeste werk voor verzorgenden is straks te vinden in beroepen die zorg en welzijn combineren. Maar bovenal – willen zij hun werk behouden – moeten de studenten van nu accepteren dat zij hun leven lang moeten blijven leren.”

Zelf een zorgteam opzetten

Wie? **Anne Bastiaansen**

Leeftijd? **19 jaar**

Wat? **2e jaar combinatie Verzorgende en Maatschappelijke zorg**

Stageplaats? **TWB thuiszorg**

„Al op de kleuterschool duwde ik de rolstoel van een klasgenootje. Zo is het begonnen, ik wilde altijd helpen. Mijn opleiding is een combinatie van zorg en begeleiden. Als ik bij een cliënt thuiskom en die persoon heeft net slecht nieuws gekregen, dan weet ik hoe ik daarmee moet omgaan.”

„Ik moest er in het begin erg aan wennen bij de mensen thuis te komen. Ik vond het lastig contact te maken, vooral omdat ik maar af en toe bij die mensen thuiskwam. Je stapt als verzorgende binnen in iemands privéleven. Niet iedereen kan thuiszorg accepteren. Mij lijkt dat ook moeilijk, een vreemde toelaten in mijn huis omdat het moet.”

„Hiervoor werkte ik in een woongroep, dat is dan je werkvloer. In de thuiszorg is je werkvloer steeds op een andere locatie. Ik vind het wel mooi dat dat kan. Een cliënt kan in zijn of haar vertrouwde omgeving blijven wonen en als verzorgende houdt die afwisseling je alert.”

„Met *Actief leren* op school richten we zelf een thuiszorgteam in, Topzorg. Op die manier leren we heel praktijkgericht wat er allemaal bij komt kijken. Het is al met al een hele organisatie.”



Praten en interesse tonen

Wie? **Shanty Henriëtte**

Leeftijd? **17 jaar**

Wat? **1e jaar Helpende zorg en Welzijn**

Stageplaats? **Serviceteam SDW op Kellebeek Zorgboulevard in Roosendaal**

„De opleiding Helpende zorg is heel breed geïntereerd. Je kunt met kinderen gaan werken, met ouderen of met gehandicapten. Eigenlijk passen alle doelgroepen erbij. De opleiding duurt twee jaar. Op het vmbo heb ik stage gelopen bij ouderen. Kraamzorg lijkt me ook leuk, vooral de baby's.”

„Voor mensen zorgen past sowieso bij mij. Stel ze zeggen tegen mij: 'Ga naar die oudere meneer of mevrouw om die te wassen.' Dan vind ik dat geen probleem. In het begin is het best even onwennig, maar het gaat eigenlijk allemaal vanzelf. Je weet hoe de cliënt in elkaar zit. Je krijgt een band met mensen. Vooral door te praten. Vragen stellen, interesse tonen, aardig zijn; daar win je vertrouwen mee.”

„Ik merk wel dat er personeelstekort is in de zorg. Dat leidt soms tot irritaties, het wordt verzorgenden soms teveel. Dan hoor je om je heen: 'Ik moet dit nog doen en dat nog. En die cliënt moet ook nog uit bed...' Als het werk zich opstapelt, gaat het een keer mis. Ik denk dat de overheid er vanzelf achterkomt dat er een grens is bereikt in de zorg. Als de werkdruk zo hoog blijft, loopt het een keer vast.”



De eerste hobbels overwonnen

De overheveling van zorgtaken van het Rijk naar gemeenten is bijna een jaar geleden. Dat die aanpassing niet zonder slag of stoot is verlopen, zal niemand zijn ontgaan. Toch gaan er gelukkig genoeg dingen wél goed. In deze *In Balans* leest u verhalen over de veranderingen in de zorg, belicht vanuit

diverse oogpunten. Daarnaast is er aandacht voor de laatste trends op het gebied van zorg hulpmiddelen en u vindt een feestelijk én gezond recept van topkok Carlo Chantrel van sterrenrestaurant De Zwaan in Etten-Leur als inspiratie voor uw kerstdiner. Op naar een gezond 2016!

Reserves slinken,



de zorgen groeien

Daar zit je dan met je goede gedrag. Samen doe je leuke dingen. Probeer je gezond en fit te blijven; fietsen, zwemmen, gezellig op vakantie gaan. En in één klap is alles anders...

Tekst **Carla van Gaalen**
Foto **Peter van Trijen/het fotoburo**

Het overkomt Hanneke (56) en Henk (63) van Dorst uit Oudenbosch. Begin dit jaar krijgt Henk last van hoofdpijn. „Een griepje leek het”, blikt Hanneke terug. Als het alsnog erger wordt, wordt van Henks hoofd een scan gemaakt. En voordat ze er erg in hebben, ligt hij met een hersenontsteking op de intensive care. Daar wordt rekening gehouden met het lichten van de schedel vanwege zwelling van de hersenen.

Na een intensieve revalidatie waarbij Henk van totaal rolstoelafhankelijk opkrabbelt naar weer redelijk bewegen, komt hij begin april thuis. Henk is een ander mens geworden. Een man met beperkingen die lijken op dementie. „Deso-

riëntatie met heel veel onrust”, vertelt Hanneke. „Ergens op bezoek gaan is bijvoorbeeld al niet makkelijk. In een vreemde ruimte raakt hij soms in paniek. Henk weet dat we om half negen 's ochtends opstaan, om twaalf uur eten en om zes uur weer. Maar hij beseft niet meer hoe lang de tijd daartussen duurt. Hij kan daarom om vier uur al gaan zitten wachten op het eten en alsnog vragen waarom het maar niet komt.”

Dagbesteding

Het vertellen erover emotioneert, de tranen zijn niet tegen te houden. Zowel bij Hanneke als bij Henk. Ook al staat hij met zijn rug

naar ons toe, zijn lichaamstaal is duidelijk.

Dagbesteding is voor hem en zijn partner belangrijk. Henk gaat drie dagen per week naar IJgenwits in Etten-Leur. Hanneke heeft dan even de tijd voor zichzelf. „En 's avonds is het net of hij terugkomt van zijn werk, hij heeft wat te vertellen.” Alleen, dagbesteding is duur. „We hadden al hoge kosten vanwege aanpassingen in huis. De indicatie voor de eigen bijdrage was gebaseerd op onze inkomens in 2013. Die inkomsten zijn inmiddels flink gedaald. Ik heb sinds augustus geen werk meer en Henk is met prepensioen. Het geld dat we eerst apart zetten voor de overbrugging naar de AOW, gebruiken we nu om de dagbesteding voor Henk te kunnen betalen.”

Hanneke tekende bezwaar aan tegen de eigen bijdrage die ze moeten betalen. „Instanties krijgen van mij vijf dagen de tijd om te antwoorden, anders bel ik om te voorkomen dat we op 'de grote stapel' terechtkomen.” Haar aan-

pak leverde succes op; de eigen bijdrage is naar beneden bijgesteld. Toch voelen de zorgen nog altijd 'als een baksteen die je meesleept'.

Zware last

„In de loop van de dag wordt die last zwaarder”, zegt Hanneke. Enerzijds zijn er de financiële zorgen: „Onze reserves raken op.” En anderzijds de zorgen om Henk die veel aandacht nodig heeft. Hanneke: „Ik loop op eieren, de rek raakt eruit.” Een pijnlijke constatering voor allebei. Henk legt zijn hand op Hanneke's schouder en stelt voor dat hij kastanjes gaat zoeken voor de kertsversiering. „Niet te ver gaan”, geeft Hanneke hem mee. Want dan raakt hij misschien zoek... Dan herpakt Hanneke zich: „Op vrijdag gingen we altijd met zijn tweeën zwemmen. Nu gaat Henk naar de dagbesteding. Inmiddels zwem ik weer, alleen. Maar dan ben ik in elk geval weer even onder oude bekenden.”

najaar 2015

4-5
Zoektocht naar
een nieuwe balans

7
Zorgen in
de wijk

9
Weg met die
herfst dip!

11
Een maximaal
leven voor Merle

13
Op pad met
F1-rollator

16
Altijd moeten
zorgen valt zwaar

17
Het vrije gevoel
van De Herbergier

19
Op de fiets naar
het kerstdiner

21
Wist u dat...
en tips

Colofon

In Balans is een uitgave van de advertentie-afdeling van BN DeStem. Deze zorgspeciaal verspreid tweemaal per jaar als bijlage bij dit dagblad.

Wilt u adverteren in de volgende uitgave?
Neem dan contact op met: 088 013 9994
adverteren.west-brabant@wegenermedia.nl

Uitgever:
Albert Smeitink

Productcoördinatie:
Susanne den Boer

Eindredactie:
Ans van Goch

Vormgeving:
Nicole Hoepelman

Foto voorpagina:
ThinkStock

'Een maatje dat naast je staat'

De geur van verse, zelfgebakken appeltaart vult het appartement van Marlinda Hommel in Breda. Aan de muur prijkt een grote foto van het Volendamse duo Nick en Simon. De zangers kijken ons vanaf de wand breed lachend aan. Dan steekt Marlinda van wal. Ze wil dolgraag vertellen over Bestbuddies, want het is belangrijk voor haar. Sinds haar aanmelding is er een wereld voor haar opengegaan.

Tekst **Carla van Gaalen**

Beeld **Ramon Mangold/het fotoburo**



Bestbuddle
Marlinda Hommel (links, 30)
werkt op kinderboerderij/brasserie de Leijhoeve in Rijsbergen. Ze heeft een verstandelijke beperking. Ze woont sinds vier jaar in een woongroep in Breda. Marlinda is Bestbuddies-ambassadeur in Noord-Brabant.

Bestbuddy **Eva van der Veer** (22)
studeert pedagogiek en woont in Tilburg.

Marlinda: „Een begeleider van mijn woongroep heeft me over Bestbuddies verteld. Ik trok mij vaak terug en had moeite met het maken van nieuwe vrienden nadat mijn hartsvriendin was overleden. Via Bestbuddies lukte het mij wel nieuwe contacten te maken. Ik heb verschillende leuke buddies, zoals Eva.”

Eva: „Toen ik mij tweeënhalve jaar geleden bij Bestbuddies aanmeldde voor mijn stage, koppelde coördinator Tessa mij direct aan Marlinda. Ze zei: ‘Dat is een topper-tje.’ En dat klopt! Marlinda is altijd vrolijk. Na een jaar was mijn stage afgelopen, maar de vriendschap natuurlijk niet. We hebben het samen supergezellig. Het geeft me geluk en vrolijkheid, goeie karma zeg maar. Als Marlinda’s moeder zegt dat ik belangrijk voor haar ben, vind ik dat fijn. En onze vriendschap heeft mij zelfs een bezoek aan Nick en Simon opgeleverd!”
Marlinda: „Ja, we zijn met de Bestbuddies-ambassadeurs naar het Gelredome in Arnhem geweest. Om naar onze grootste idolen te gaan kijken. Dat zijn Nick en Simon natuurlijk!”

Vriendennetwerk

Eva: „Het was een van de beste avonden ooit. Het was geweldig om Marlinda intens te zien genieten. Ze stond elk liedje mee te zingen! Er waren af en toe tranen, maar we hebben vooral heel veel gelachen en natuurlijk ook gedanst. De autorit eraartoe was trouwens best spannend, met

file en regen. Ik had met mijn rijbewijs, dus was niet heel erg op mijn gemak. Maar op dat moment was Marlinda er om mij te steunen.”

Marlinda: „Mensen met een beperking, bijvoorbeeld iemand in een rolstoel, maar ook kinderen die door hun beperking moeilijk vrienden maken, verdienen een buddy. Dat je een maatje hebt dat naast je staat. Waarmee je samen op pad kunt. Ik-zelf heb wel vijf buddies!”

Eva: „Het is fijn dat Marlinda via Bestbuddies een vriendennetwerk heeft kunnen opbouwen. Omdat haar ouders kampen met gezondheidsproblemen, heeft ze haar vrienden alleen maar harder nodig. Ze worden steeds belangrijker voor haar.”

Marlinda: „Mijn moeder heeft COPD (longaandoening, CvG). Toen ik laatst voor Bestbuddies naar Amersfoort moest, heb ik tegen mijn moeder gezegd: ‘Ik probeer zelf iemand te regelen om daar te komen, dan hoef jij niet met me mee.’ Daarna heb ik Eva gevraagd: ‘Ben jij dan vrij?’ Ze antwoordde dat ze kon en vroeg of we met de trein gingen. Daar krijg ik echt energie van. Dat mijn vrienden mij helpen, waardoor mijn moeder niet per se hoeft te rijden. Mijn buddies geven me rust. Ik kan ook mijn verhaal aan ze kwijt. Bijvoorbeeld over mijn oom, nadat hij was overleden.”

Eva: „Als ze haar verhaal kwijt wil, stuurt ze bijvoorbeeld een app’tje. En ik stel haar dan vragen als: ‘Denk je er veel aan?’, ‘Vind je het lastig?’ of ‘Hoe was je dag?’. Dat

geeft haar de ruimte te vertellen. Het is ook nooit teveel. Marlinda is heel makkelijk en flexibel. Want komt het mij een keertje niet goed uit en ik geef aan: ‘Het lukt me nu even niet’, dan reageert zij met: ‘Oké, bel maar als je het weer rustig hebt.’”

Isolement

Eva: „Voor mij is de vriendschap met Marlinda gelijk aan andere vriendschappen die ik heb. Ook haar vraag ik soms bijvoorbeeld: ‘Kun je dit keer naar mij toekomen, want ik heb nog druk.’ We spreken dus de ene keer bij Marlinda af en de andere keer bij mij. Vaak zie je dat mensen zoals Marlinda vaak meer met ouderen optrekken, of juist met veel jongere mensen of kinderen. Maar ze hebben wel de behoefte om ook de activiteiten te doen die

bij hun leeftijd passen, zoals een terrasje pakken of naar de bioscoop gaan. Dat soort uitjes doen wij dus samen. En we genieten er allebei van.”

Marlinda: „Bestbuddies is superbelangrijk; het heeft mij zoveel nieuwe kansen gegeven en mijn wereld vergroot. De vriendschappen die ontstaan zijn echt. Eerst leer je elkaar kennen, je bouwt het samen langzaam op. En als het klikt, geeft dat echt een fijn gevoel.”

Eva: „Zelf ga ik als 22-jarige ook geen vriendschap opbouwen met iemand die 60 jaar oud is. Ik hoop daarom dat meer jongeren zich voor Bestbuddies willen opgeven, zodat meer mensen met een beperking uit hun isolement kunnen komen. De helft van de mensen met een beperking is eenzaam. Je doet iemand er ontzettend veel plezier mee en je krijgt er zelf ook een vriend of vriendin bij. Mooi toch!”

Samen is leuker dan alleen!

Een terrasje pakken in je eentje. Daar is toch niks aan? Dat vinden ze bij Bestbuddies nou ook. Iets ondernemen wordt veel leuker als je dat samen doet. Toch is het voor veel jongeren met een beperking lastig om eropuit te gaan. Bestbuddies koppelt daarom jongeren met een beperking (buddle) en jongeren zonder een beperking (buddy) - in de leeftijd van 17 tot 30 jaar - aan elkaar. Je kunt je via www.bestbuddies.nl aanmelden. Je spreekt eerst met een paar buddiekoppels af. En als het klikt, zie je elkaar eens in de twee weken.