



Parkstad
2018 / nr. 2

Blad voor alle Limburgers
over Positieve Gezondheid

burgerkracht

Seksualiteit heeft vele gezichten

- Aan de slag met onze jongeren
- Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt
- Nieuw leiderschap in Limburg
- Groei voor iedereen
- Bestaanszekerheid
- Aan de slag met onze jongeren
- Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt
- Nieuw leiderschap in Limburg
- Groei voor iedereen
- Bestaanszekerheid

Seksualiteit heeft vele gezichten

Blad voor alle Limburgers
over Positieve Gezondheid

burgerkracht

Parkstad
2018 / nr. 2



burgerkracht

Colofon

Dit blad over Positieve Gezondheid voor alle Limburgers is een uitgave van Burgerkracht Limburg, gebaseerd op de Sociale Agenda - gezondheid, (arbeids)participatie, opvoeding en onderwijs – van de Provincie Limburg. Het verschijnt vier keer per jaar in vijf regio-edities in een totale oplage van 500.000 exemplaren. Wil je ook de informatieve elektronische nieuwsbrief burgerkracht@ctueel ontvangen? Stuur dan een e-mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl.

Copyright © Burgerkracht Limburg.
Alle rechten voorbehouden.

De inhoud van dit blad is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De uitgever aanvaardt echter geen aansprakelijkheid voor mogelijke gevolgen voortvloeiend uit het gebruik van de in deze uitgave aangeboden informatie. Aan de aangeboden informatie kunnen evenmin rechten worden ontleend. Voor een reactie op de inhoud stuur een mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl of bel naar 046 420 8159.

Uitgever
Burgerkracht Limburg (Jo Maes)

Redactieadres
Burgerkracht Limburg
Postbus 5185
6130 PD Sittard
T 046 420 8159
info@burgerkrachtlimburg.nl
www.burgerkrachtlimburg.nl



Hoofdredactie en realisatie
Roger Jansen
rogerbjansen@gmail.com

Redactie, ontwerp, lay-out
Van Zandvoort Communicatie, Kerkrade
m.m.v. Gitta Orbons (ontwerp en lay-out)

Redactieadviesraad
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Huis voor de Zorg)
Sabah Mardan (PAZ)
Geert Görtz (Huis voor de Zorg)
Lizeth in 't Veld (CliC Limburg)
Edmee Janssen (PML)
Marie-José Kelleners (KBO Limburg)
René Schmeitz (FGL)
Rene Suijkerbuijk (Stichting De Pijler)
Michael Verheijen (Vereniging Kleine Kernen Limburg)
Hub Vossen (Dienst Kerk en Samenleving)
Ben Wigny (REA College)
Jos Willems-Daelman (SOL)

Wetenschappelijke adviesraad
Prof. dr. Onno van Schayck
Prof. dr. ir. Annemie Schols
Prof. dr. Coen Stehouwer
Prof. dr. Nanne de Vries

Druk
Print Power Nederland, Melick

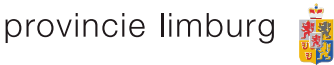
Advertenties
Randal Esser Sales & Media, Heerlen
045 750 9550
06 5029 8807
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl



N.B. de redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties in deze uitgave



Deze uitgave wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de Provincie Limburg



Column

Burgerkracht op de Parelkaart

Wat hebben ‘t Zorghuus’ in IJsselstein, de ‘Woonzorg Brigade’ in Roermond, ‘Bie Gerda’ in Meers en ‘Vuur va Vols’ in Vaals met elkaar gemeen? Het zijn allemaal Limburgse initiatieven, voor en door de inwoners van onze provincie en sinds een poosje staan ze allemaal bij elkaar op de Parelkaart.

Overall in Limburg zetten mensen zich in om hun straat, buurt of dorp een beetje mooier en socialer te maken. Omdat we veel vragen kregen over de diverse burgerinitiatieven in Limburg, besloten we een tijdje geleden om ze letterlijk op de kaart te zetten. We introduceerden hiervoor een zogeheten ‘Parelkaart’. Een verzameling van geweldige initiatieven in Limburg, waarbij je inspiratie kunt opdoen, waarvan iedereen kan leren en waar je eenvoudig mee in contact kunt komen.

We vinden er de ‘Buurtbox’ in Blerick, een container vol speelgoed dat kinderen in de buurt mogen lenen om lekker buiten te spelen. Het ‘Credo Huis’ in Maastricht, waar jongeren tussen de 18 en 24 jaar een veilig (t)huis wordt geboden. Maar ook ‘Samentuin ‘t Eikenhofje’ in Nederweert, een moestuin en ontmoetingsplek voor gemeenschappelijk gebruik.

Het is fantastisch om op de Parelkaart te zien wat er allemaal aan burgerkracht leeft in Limburg. Een indrukwekkende verzameling parels waar we trots op mogen zijn en die onze provincie iedere dag weer een stukje mooier maken!

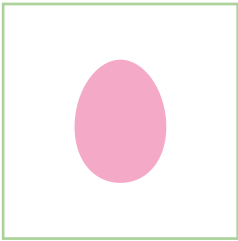
Een kijkje nemen op de parelkaart of - nog mooier! - je eigen initiatief toevoegen?
Ga naar www.devereniginglimburg.nl/parelkaart.

Marleen van Rijsbergen, *gedeputeerde Werk en Welzijn*

burgerkracht in 2018

Dit blad verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen blad over Positieve Gezondheid en burgerkracht thuis. Het derde nummer van 2018 kun je in de week van maandag 24 september a.s. in je brievenbus verwachten.

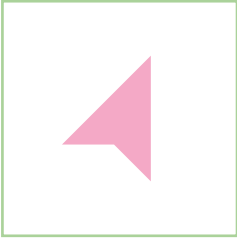
Het blad burgerkracht is bedoeld voor alle Limburgers en gebaseerd op de Sociale Agenda van de Provincie Limburg. Het laat voorbeelden zien van hoe en waar in Limburg inhoud wordt gegeven aan de vijf prioriteiten die uit de Sociale Agenda voortvloeien:



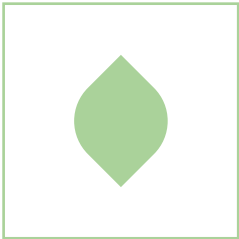
Aan de slag met onze jongeren



Een gezonde samenleving die de kloof overbruggt



Nieuw leiderschap in Limburg



Groei voor iedereen



Bestaanszekerheid

(Burger)krachtig op weg naar een vitaal Limburg

Ten opzichte van de rest van het land telt Limburg relatief veel burgers (93.000) die langdurig aan de kant staan of uit de boot dreigen te vallen als het gaat om participatie (deelname) aan de maatschappij en een gezond leven. Dat verschil wil de Provincie blijvend verkleinen. Daarom stuurt ze met haar Sociale Agenda aan op een Limburg dat in 2025 vitaal en gezond is, met kansen voor iedereen om te participeren in de maatschappij.



Danny Martens (links) en Floris de Bok

Bedrijven, overheden, onderwijs- en kennisinstellingen moeten samen met burgers en maatschappelijke organisaties de handen ineenslaan en aandacht hebben voor alle leefgebieden en vraagstukken waar burgers mee worstelen. Burgerkracht Limburg (de nieuwe naam van het Huis voor de Zorg) gaat daar als netwerkorganisatie een flinke bijdrage aan leveren. Er moet een ‘beweging van onderop’ ontstaan, waarbij burgers zelf verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen (positieve) gezondheid en actief mee gaan doen in de samenleving. Burgerkracht Limburg (voorheen vooral gericht op de gezondheidszorg) richt zich daarbij in zijn nieuwe rol op de domeinen (arbeids)participatie, onderwijs, opvoeding en gezondheid. Daarbij ligt de focus op vijf prioriteiten: Groei voor iedereen, Aan de slag met onze jongeren, Een gezonde samenleving die de kloof overbruggt, Nieuw leiderschap in Limburg en Bestaanszekerheid.

Zelf het heft in handen

Burgerkracht Limburg heeft bij de uitvoering van de Sociale Agenda van de Provincie Limburg de taak het geluid van burgers (vooral in een kwetsbare positie) op de juiste plekken te laten horen. Sterker nog, om burgers te helpen dat geluid zelf te laten horen, zodat er niet óver maar mét hen wordt gepraat. Burgers moeten zelf het heft in handen nemen, ondersteund door Burgerkracht Limburg. Dus zoekt Burgerkracht Limburg in alle lagen van de samenleving naar ervaringen en verhalen van burgers, die inzicht geven in hun leefwereld, behoeften, verwachtingen, mogelijkheden en frustraties.

Beweging van onderop

Burgerkracht Limburg legt verbindingen tussen burgers, georganiseerde groepen, bedrijven, overheden en onderwijs- en kennisinstellingen. Gekoppeld aan zijn huidige netwerk van maatschappelijke en belangenorganisaties, patiëntengroepen, cliënten-, Wmo-

(Wet maatschappelijke ondersteuning) en sociale adviesraden en een pool van actieve burgers, gaat het de gewenste ‘beweging van onderop’ op gang brengen. Om burgers in contact te brengen met partijen die hen helpen met maatwerkoplossingen voor hun problemen. Spil in de activiteiten van Burgerkracht Limburg blijven de vele vrijwilligers, ondersteund door de beroepskrachten. Twee van die beroepskrachten, Floris de Bok en Danny Martens, lid van het Directiebestuur van Burgerkracht Limburg, over de koers voor de komende jaren die in een werkplan is vastgelegd.

Nieuwe rol

“Limburg heeft een achterstand op sociaal-economisch gebied en de Provincie wil daarin investeren,” licht Floris het uitgangspunt toe. “Daarin krijgen wij als organisatie een nieuwe rol. Wat betreft participatie zijn al concrete resultaten te melden. We moeten zorgvuldig het tempo kiezen waarin we die rol oppakken, want het is een complex verhaal.” Danny Martens: “Wij acteren vaak op terreinen waar al andere partijen aan de slag zijn. Dus moeten wij telkens goed kijken of wij in de lead (moeten) zijn of juist niet.”

De grote verbinder

Burgerkracht Limburg is de grote verbinder in dit brede en complexe werkveld. Floris: “Wij luisteren naar wat mensen nodig hebben. Willen weten wat er leeft, zoals we

dat al doen door te vloggen met jongeren. Doel is dat iedereen tot zijn recht komt, meetelt en de kansen krijgt om mee te doen.” Danny: “Dat vergt een omslag in denken en doen voor iedereen in onze organisatie.”

Samen optrekken

Een voorbeeld van de nieuwe rol van Burgerkracht Limburg is hoe het samen optrekt in projecten op het vlak van vitaliteit met de Vereniging Kleine Kernen Limburg (VKKL). Zoals in de gemeente Bergen, waar gezocht wordt naar vormen om de verbinding tussen de zeven kernen te versterken. In Horst aan de Maas heeft Burgerkracht Limburg een steunpunt ingericht op een locatie waar ook Synthese, de welzijnsorganisatie in Noord- en Midden-Limburg, en VKKL zijn gevestigd en vooral ouderen terecht kunnen. Zij vormen een belangrijke doelgroep voor Burgerkracht Limburg. Een steeds groter wordende groep met beperkingen, die minder mobiel is en niet zo makkelijk naar de hoofdlocatie van Burgerkracht Limburg in Sittard komt. Mozes hoeft niet naar de berg, de berg komt naar Mozes, zoals Danny Martens het verwoordt.

Breder kijken

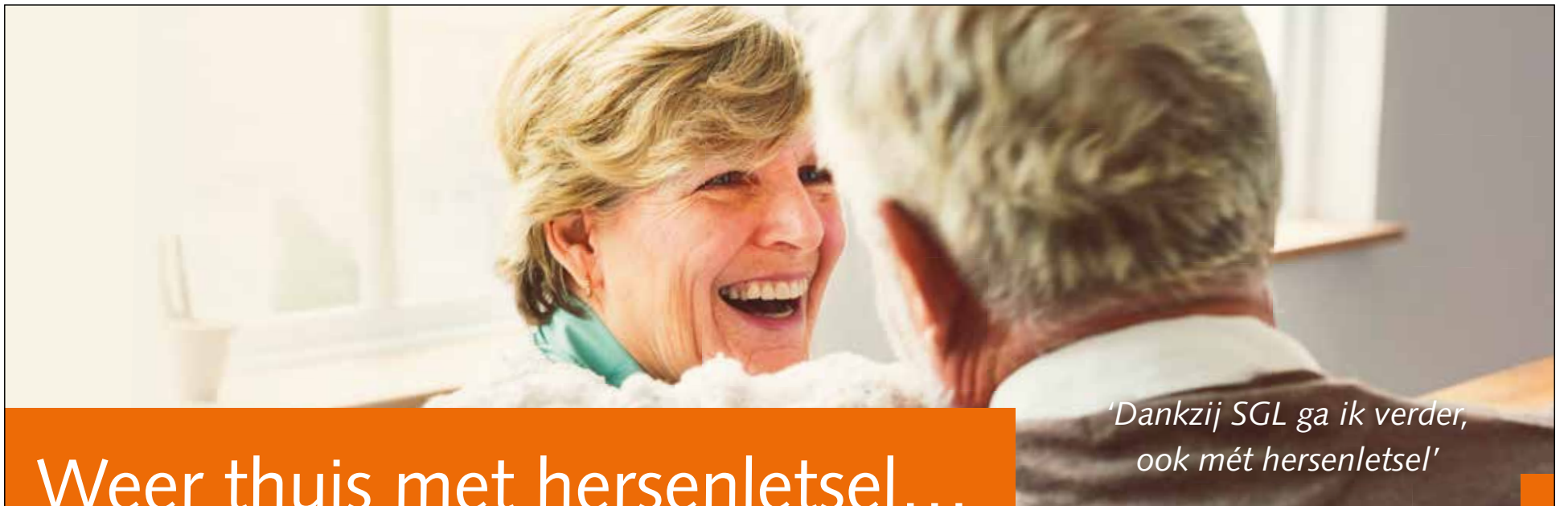
De nieuwe rol vraagt ook om een ander besturingsmodel (met een Raad van Toezicht) en een andere organisatie. Danny: “Waarbij de winkel gewoon open moet blijven.” Daartoe heeft een ‘koplopersgroep’ een werkplan gemaakt, met de medewerkers als referentiegroep, zodat het door iedereen gedragen wordt. Floris: “We waren natuurlijk jarenlang actief in de zorg en moeten nu breder kijken. Dat deden we al in de regionale proeftuinen, die naast hun primaire zorgverantwoordelijkheid ook oog hebben voor de kwaliteit van leven, maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren. We zijn daarom ook partner in het Actiecentrum Limburg Positief Gezond. Alleen door breder te kijken kun je de doelen halen.”

Burgerpanels

Vermeldenswaard zijn nog de burgerpanels die worden samengesteld en voor de beweging van onderop gaan zorgen. Voor de jeugd is er al zo’n panel. Allemaal onderdeel van het werkplan, op basis waarvan dit jaar veel aanzetten worden gedaan om te komen tot de eerste resultaten in 2019. Kortom, de koers is uitgezet, het schip vaart met volle (burger)kracht de haven uit.

Nieuwe rol, nieuwe naam, nieuwe lay-out

De nieuwe rol die het Huis voor de Zorg vervult op weg naar een vitaler Limburg vraagt om een passende naam, die de lading van de activiteiten dekt. Dat is Burgerkracht Limburg geworden, aanhakend bij de nieuwe inhoud en naam die dit blad sinds 2017 heeft. Daarbij past ook een nieuwe huisstijl, waarmee Burgerkracht Limburg in al zijn (media)uitingen eenduidig en krachtig naar buiten treedt. Het resultaat is voor het eerst te zien in de vernieuwde lay-out van dit blad. We wensen iedereen veel leesplezier.



*'Dankzij SGL ga ik verder,
ook mét hersenletsel'*

Weer thuis met hersenletsel... ...hoe nu verder?

Herkent u dit: vanwege hersenletsel heeft u een ziekenhuisopname en/of revalidatie achter de rug. U kunt niet wachten om het gewone leven weer op te pakken. Terug naar het oude vertrouwde! Maar thuis merkt u dat niet alles meer gaat zoals eerst... U voelt zich bijvoorbeeld vermoeid, raakt snel het overzicht kwijt of hebt moeite met de invulling van uw dag. En dat terwijl u zo graag weer snel uw draai wilt vinden.

Binnen uw gezin, maar ook in uw werk, hobby, enzovoorts. Kortom, u wilt weer meedoen. Maar hoe dan?

Hersenletsel hoeft u er niet van te weerhouden om uw (gezins-)leven weer op te pakken. Ook na een ziekenhuisopname en/of revalidatie staat u er niet alleen voor. SGL helpt u graag op weg. Bijvoorbeeld door sportieve, arbeidsmatige of educatieve activiteiten die u actief houden en verder helpen. Of we ondersteunen thuis bij de alledaagse zaken waar u tegenaan loopt. SGL levert in Limburg ook Hersenz,

een specifiek behandelprogramma dat u leert omgaan met de gevolgen van hersenletsel. Er zijn dus allerlei mogelijkheden, die ieder kunnen worden aangepast aan uw leven, wensen en behoeften. We luisteren en denken mee met u én uw naaste omgeving. Samen met uw naasten treedt u met vertrouwen en vooral een goed gevoel uw 'nieuwe' leven tegemoet!

'We helpen u graag'

Wilt u meer informatie, dan bel of mail ons gerust. Onze zorgbemiddelaars staan voor u klaar.

E info@sgl-zorg.nl
T 045-800 09 10
I www.sgl-zorg.nl
f SGL Zorg

SGL

Geen onnodige littekens bij tijdige opsporing voorstadium huidkanker

De specialisten van Kliniek Mosaderma zien steeds meer patiënten met (voorstadia van) huidkanker. 'Ernstige verbranding tijdens de jeugd verdubbelt de kans op een melanoom op latere leeftijd. Het regelmatig controleren van de huid is zeer belangrijk. Het kan de ziekte in een vroeg stadium opsporen. Het tijdig signaleren van ongewenste huidveranderingen is vooral zo belangrijk, omdat voorstadia



van huidkanker kunnen worden behandeld met speciaal hiervoor ontwikkelde crèmes en roodlichtbehandelingen. Hierbij hoeft er niet te worden gesneden en ontstaan er geen onnodige littekens.



Als er een vorm van huidkanker is ontdekt, dan staat Kliniek Mosaderma met een **multidisciplinair team van dermatologen, chirurgen, plastisch chirurgen, physician assistants en huidtherapeuten**

klaar, om de beste zorg te leveren. 'Samen met de patiënt kijken we naar de beste behandelmethode', aldus dr. Mulkens. **'U kunt rekenen op zeer korte wachttijden en persoonlijke aandacht.'**



'Aan pijn is vaak heel goed iets te doen', aldus de pijnbestrijders van Mosaderma

Pijnklachten kunnen zich dusdanig ontwikkelen, dat deze de kwaliteit van uw leven ernstig verminderen. Chronische pijn komt helaas nog veel voor. "U moet er maar mee leren leven" is een veel gebruikt advies. Aan die pijn is vaak heel goed iets te doen, weten dr. Wilhelmi en dr. Husada, ervaren pijnbestrijders bij Kliniek Mosaderma. "Al is de oorzaak niet te achterhalen, de symptomen zijn vaak - grotendeels - te bestrijden" licht dr. Wilhelmi toe.

Behandeling

Tijdens uw eerste intake draait alles om het uitgebreid in kaart brengen van uw klachten. Wij luisteren aandachtig naar uw verhaal en nemen daar ruim de tijd voor.

De behandeling die kan plaatsvinden is het blokkeren van de prikkel die door de zenuw wordt geleid d.m.v. warmte of stroom. De behandelde zenuw wordt echter niet "doorgebrand". Het resultaat is dat uw vervelende pijn verdwijnt maar de zenuw zijn oorspronkelijke functie behoudt.



De meest voorkomende aandoeningen waarvoor Dr. Husada en dr. Wilhelmi patiënten behandelen zijn:

- **lage rugklachten mét uitstraling**
- **rug- of nekhernia**
- **zenuwpijn**
- **acute gordelroos**
- **(chronische) hoofdpijn**

We hebben met alle grote zorgverzekeraars afspraken gemaakt. Net als in het ziekenhuis worden, bij een medische indicatie en met verwijzing van uw huisarts, de kosten van uw behandeling volgens de geldende polisvoorwaarden vergoed.'



Neem voor meer informatie, of het maken van een afspraak op korte termijn, contact met ons op 045-528 32 97 / secretariaat@mosaderma.nl

Relatie tussen sociaal isolement en diabetes type 2

Mensen die in een sociaal isolement verkeren, hebben vaker diabetes type 2, ook wel suikerziekte genoemd. Ze uit hun isolement halen, zou een wapen kunnen zijn in de strijd tegen diabetes.

Hoe een sociaal isolement diabetes in de hand werkt, is nog niet duidelijk, maar wordt nog nader onderzocht in het kader van de Maastricht Studie. Dit is een groot-schalig bevolkingsonderzoek van het Maastricht Universitair Medisch Centrum (MUMC+) onder ruim 7.500 mensen in Zuid-Limburg tussen de 40 en 75 jaar. Onderzoekers van het MUMC+ en de GGD Zuid-Limburg, onder wie Miranda Schram en Stephanie Brinkhues, hebben aangetoond dat mensen met een kleiner sociaal netwerk en mensen die niet meedoen aan sociale activiteiten, vaker diabetes type 2 hebben.

Alleenstaande mannen

Ook laten zij zien dat alleenstaande mannen vaker diabetes hebben dan mannen

die samenwonen. “We weten dat alleenstaande mannen kwetsbaar zijn,” zeggen de beide dames. “Misschien omdat zij zich slechter verzorgen, of slechter eten. Maar het zou ook kunnen dat zij minder bewegen, niet met vrienden naar de sportschool gaan en thuis alleen op de bank zitten.”

Deel sociaal geïsoleerd

Binnen de Maastricht Studie is voor het eerst breed onderzoek gedaan naar de relatie tussen sociale netwerken en diabetes type 2, waarbij met behulp van vragenlijsten het sociale leven van de onderzoeksgroep in kaart is gebracht. Miranda en Stephanie hebben de gegevens van 3.000 deelnemers uit de Maastricht Studie onderzocht en geconstateerd dat een deel van hen sociaal geïsoleerd is. Beiden verwachten dat deze gegevens op

heel Nederland van toepassing kunnen zijn, omdat deze problematiek namelijk overal speelt.

Vervolgonderzoek

Zij zijn van plan het vervolgonderzoek uit te voeren naar de oorzaken van dit verband, mits daar subsidie voor beschikbaar komt. “Als er een vervolg komt, gaan onze gedachten uit naar onderzoek dat aangeeft welke leefstijl en psychosociale factoren belangrijk zijn voor de samenhang tussen het sociale netwerk en diabetes type 2. In elk geval moet er meer aandacht komen voor het sociaal isolement van mensen. Ook artsen zouden meer oog moeten hebben voor de sociale omgeving van hun patiënten.”



Vrijwilligers houden toezicht en zijn gastheer en gastvrouw

Speeltuin De Roetsj, een mooi staaltje burgerkracht

Twintig jaar geleden stond op de plek van speeltuin De Roetsj in het Limbrichterveld in Sittard een oude basisschool. Toen deze werd afgebroken, wilde de gemeente er ouderenwoningen bouwen, maar daar was de buurt het niet mee eens. Er was veel meer behoefte aan een mooie en veilige speelgelegenheid voor de kinderen in de wijk. Ze pakten zich samen en dwongen af dat er een prachtige speeltuin kwam. Een mooi staaltje burgerkracht.

In de hoogbouwflats van het Limbrichterveld woonden veel jonge gezinnen. “Dus hebben we met een aantal buurtbewoners protest aangetekend tegen de plannen. Gelukkig was de gemeente gevoelig voor onze argumenten,” vertelt Liny Coenen, in die tijd kleuterjuf in Limbrichterveld en al bijna twintig jaar voorzitter van de stichting die de speeltuin beheert. Bij gebrek aan voldoende vrijwilligers is ze tevens manusje van

alles. Maar langzaam denkt ze er met haar 74 jaar over om te stoppen.

Voor jong en oud

In de loop van de jaren is De Roetsj vernieuwd en uitgebreid, een speeltuin voor kinderen met en zonder beperking. Een beheerde speeltuin met een afgebakend speelterrein, prachtige toestellen en een mooi fietsparcours waar veel gebruik van wordt gemaakt.

Een echte ontmoetingsplek voor jong en oud. De Roetsj is zeven dagen in de week open. Vrijwilligers houden toezicht en zijn gastheer en gastvrouw. Extra mooi is dat ook bewoners van de verzorgingshuizen in de wijk er graag komen om koffie te drinken of een ijsje te eten. Zij hebben gratis toegang en genieten ervan om tussen de spelende kinderen te zijn.

Burendag

Burendag van het Oranjefonds wordt in september al vele jaren samen met andere organisaties in de buurt in De Roetsj gevierd. De speeltuin verwelkomt dan zo'n 400 deelnemers. Kijk voor meer informatie op www.de-roetsj.nl en volg De Roetsj op Facebook.



Liny Coenen educatief bezig met een aantal kinderen

Koraal wonen
leren
werken



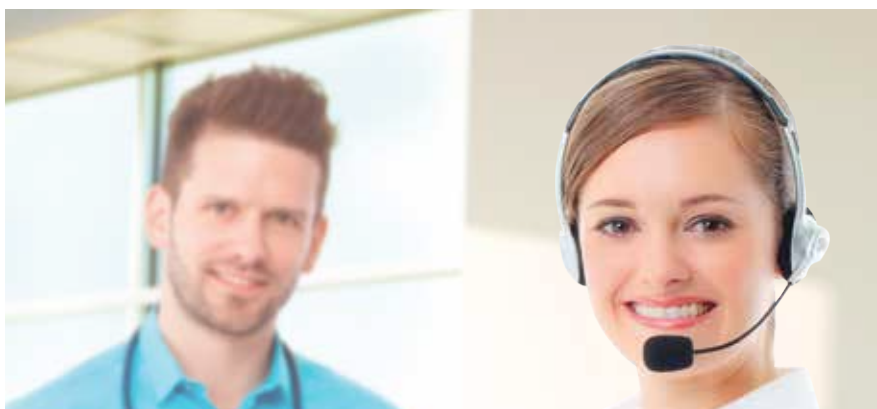
Samen op eigen kracht

Koraal heeft een unieke aanpak. Mensen met een verstandelijke, lichamelijke of psychosociale beperking vinden bij Koraal alle zorg en ondersteuning die zij nodig hebben. Wonen, leren en werken bieden we integraal aan op al onze locaties, in Brabant en Limburg.

Met 'Samen op eigen kracht' zijn we op weg om onze cliënten sterker te maken. Zodat ze zich beter zelf kunnen redden en zich zekerder voelen. Niet ieder voor zich. Maar samen. Samen zorgt voor meer kracht en meer plezier.

Koraal beter leren kennen? Kom eens langs en bekijk het complete zorg- en ondersteuningsaanbod online.

koraalgroep.nl



**Buiten kantoortijd met spoed
een huisarts nodig?
045 - 577 88 44**

U voelt zich niet goed. Wilt het liefste even naar de dokter. Maar het is avond, nacht, weekend of een feestdag. De praktijk van uw eigen huisarts is gesloten. Wat nu?

Bepaal eerst of uw klacht echt spoedeisend is. Thuisarts.nl of de app MOET IK NAAR DE DOKTER kunnen u daarbij ondersteunen. Is dat het geval? Bel dan de Huisartsenpost Oostelijk Zuid-Limburg.

Onze huisartsenpost ligt op het Spoedplein van het Zuyderland Medisch Centrum. Op dit Spoedplein is alle acute zorg bij elkaar gebracht.

Zo zorgen we er samen voor dat u snel de juiste zorg op de juiste plek krijgt.

www.huisartsenpost-ozl.nl



**Huisartsenpost
Oostelijk Zuid-Limburg
Voor Spoed**

 **Mentorschap
Limburg**

Mentoren gezocht in de Parkstad



Mensen in de Parkstad die zorg ontvangen en zelf niet (meer) in staat zijn om voldoende mee te beslissen over de kwaliteit en inhoud van deze zorg verkeren in een kwetsbare positie. Zeker als zij geen familie of anderen om hun heen hebben die hun belangen kunnen en/of willen behartigen. Soms wonen ze nog thuis maar veelal wonen zij in een verpleegtehuis of woonvorm, zoals Sevagram, Mondriaan of Radar.

Op zo'n moment komt een (vrijwillige) mentor in beeld die de belangen van deze persoon zal behartigen. De mentor beslist mee over de inhoud en kwaliteit van de zorg. Uiteraard vanuit de behoeften en wensen van deze persoon. Op dit moment hebben een aantal mensen in deze regio dringend een mentor nodig.

Bent u geïnteresseerd in het mentorschap? Bent u enthousiast en wilt u iets wezenlijks betekenen voor een ander? Weet u iemand die geen belangenbehartiger heeft, maar wel nodig heeft? Wij stellen het op prijs als u dan contact met ons opneemt.

Mentorschap Limburg zorgt voor de werving, opleiding en begeleiding van vrijwillige mentoren.

Stichting Mentorschap Limburg
Bezoekadres
Mercator 1, 6135 KW Sittard,
dinsdag t/m donderdag.

Telefoon
06 - 101 489 80 en 06 - 126 872 00
E-mail:
info@mentorschaplimburg.nl

www.mentorschaplimburg.nl

Welkom in de participatiejungle!

De verhalen van Hannie, Piet en Justin, de drie mensen die elders op deze pagina worden genoemd, verwoorden de uitdagingen waarvoor velen in onze samenleving staan. Zij bevinden zich in situaties waarin iedereen met wat pech of door een samenloop van omstandigheden terecht kan komen. Ze staan buitenspel, kijken naar de jungle van onze samenleving en staan voor de uitdaging daar (opnieuw) onderdeel van te worden.



Diverse (overheids)instellingen werken hard aan oplossingen voor mensen met een arbeidsbeperking. ‘Meedoen’ is belangrijk. Iedereen met een beperking moet mee kunnen doen en in aanmerking komen voor een baangarantie. De Provincie Limburg zet hier sinds 2017 mede op in met haar ‘Aanvalsplan voor de Limburgse arbeidsmarkt. Zo werkt Limburg’, bedoeld voor de dringend noodzakelijke ondersteuning van deze mensen. De realiteit is echter dat elk jaar meer mensen niet (meer) in het systeem meedoen, door ontslag of einde subsidiëring, dan er via de diverse initiatieven aan het werk raken.

Mismatch

De hoeveelheid vacatures kan maar moeilijk worden opgevuld, mede omdat er, ondanks de aantrekkelijke arbeidsmarkt, sprake is van een mismatch. De opleiding van veel mensen, ook die met een afstand tot de arbeidsmarkt, komt niet overeen met de vraag van de zorgsector, de klantenservices en de ICT-branche. Die mismatch vereist onder andere aanpassing van opleidingen en omscholing van werknemers en werkzoekenden met hulp van werkgevers en bijvoorbeeld brancheverenigingen. Daarnaast is het zaak schoolverlaters tijdig te informeren over de ontwikkelingen en trends op de arbeidsmarkt, om hen voor de juiste studie te laten kiezen.

Burgerkracht Limburg

Met de ambitie om alle goede initiatieven, oplossingen, processen en welwillende organisaties te verbinden met de doelgroep, waartoe ook mensen met een beperking en een afstand tot de arbeidsmarkt behoren, zet Burgerkracht Limburg zich ervoor in dat hun stem wordt gehoord. De adviseurs van Burgerkracht Limburg loodsen hen individueel door dit complexe landschap. Enerzijds door een onafhankelijk luisterend oor te hebben voor hun belangen of vragen en hen te verwijzen naar de plek waar zij de juiste ondersteuning ontvangen. Anderzijds door aan tafel bij de overheid de stem van individuele mensen in een benadeelde positie in te brengen en zo hun perspectief te verbreden.

Laat je stem horen

Kijk jij ook naar die ‘participatie-jungle’ en weet je niet hoe je daar op eigen kracht doorheen moet komen? Deel je ervaring dan met Burgerkracht Limburg. Samen kijken wij waar je het beste terechtkunt, of zoeken samen een oplossing. Laat je stem horen! Conform het motto van het VN-verdrag: ‘Nothing about us, without us’.

Kijk voor meer inspiratie en informatie over dit onderwerp op <https://iederin.nl/nieuws/>

Beweeg!

Vaak moet een mens op het juiste moment op de juiste plek met de juiste persoon in contact komen, waardoor er beweging ontstaat. Waar het om draait is ‘in beweging komen’, belemmeringen niet accepteren en het vertrouwen in een oplossing niet verliezen. Samen met jou kijkt Burgerkracht Limburg naar de mogelijkheden om jouw uitdaging op te pakken, of deze daar aan te kaarten waar je wordt geholpen.

Hannie, 52, moeder van drie kinderen van 15, 17 en 18, gescheiden

Rondde haar hbo-opleiding vertaler af, werkte fulltime maar nam ontslag om de zorg van de kinderen op zich te nemen. Komt niet rond van haar alimentatie. Belandde in een depressie, waar zij sinds kort uit lijkt te zijn. Werk heeft zij nog steeds niet.

Piet, 44, ongehuwd, geen kinderen

Had een goedlopende kledingzaak, belandde door een fietsongeluk in een rolstoel en kan sindsdien niet meer als zelfstandig ondernemer werken. Heeft zijn zaak moeten verkopen en nog geen baan kunnen vinden.

Justin, 18, mbo-opleiding, heeft moeite zich te concentreren en ADHD

Heeft meer aandacht voor feestjes en alcohol dan het vinden van een baan. Zijn moeder maakt lange dagen in de verpleging en heeft aan het eind van de dag geen energie meer om haar zoon op zijn gedrag aan te spreken. Komt al jaren niet rond.

Nieuwe voorzitter PML

Jan Valkenborgh is per 1 april jl. Nic Hamers opgevolgd als voorzitter van het Platform Mantelzorg Limburg (PML). Hij werkte voorheen als verpleegkundige, manager en bestuurder in de ziekenhuiszorg, de ouderenzorg en de zorg voor mensen met verstandelijke beperkingen. Momenteel zet Jan Valkenborgh zijn expertise in als adviseur en projectleider. Daarnaast steekt hij nu ook tijd en energie en vooral zijn bestuurlijke en managementervaring in het voorzitterschap van PML, om zo een bijdrage te leveren aan de versterking van de kracht van mantelzorgers. In een volgende uitgave vertelt hij meer over de visie en de nieuwe koers van PML.



burgerkracht

Seksualiteit heeft vele gezichten



In deze uitgave deel 2 over seksualiteit en intimiteit als belangrijk onderdeel van Positieve Gezondheid en een goede kwaliteit van leven. Stond in deel 1 het belang van goede communicatie tussen liefdespartners centraal, op deze pagina's seksualiteit en intimiteit vanuit het gezichtspunt van pubers die hun ontluikende seksualiteit een goede plek in hun leven moeten gaan geven, van migranten, mensen met een hele andere culturele achtergrond, die hier op geheel eigen wijze mee omgaan en van een transgender, iemand die in het verkeerde lichaam geboren werd.

Seks is belangrijk als middel tot voortplanting, maar seks bevredigt ook je seksuele verlangens, bepaalt mede of je je gelukkig voelt en neemt stress en spanningen weg. In die zin is het een belangrijk onderdeel van Positieve Gezondheid.

Voor de jeugd is seks iets waarmee ze op steeds jongere leeftijd te maken krijgt. Tegenwoordig wordt er steeds vrijer over gesproken, zijn allerlei seksueel getinte onderwerpen geen taboe meer en weten kinderen vanaf tien jaar veel meer over seks dan hun ouders en zeker hun opa en oma op die leeftijd. Tijden veranderen, maar seks is tijdloos, zo ervaart ook Wim Lange van Synthese. Hij verzorgt als jongerenwerker cursussen op basis- en middelbare scholen over seksualiteit in Horst aan de Maas en Venray. Daarnaast geeft hij gastlessen aan kinderen van groep 8 ter voorbereiding op de middelbare school. Daarin zoomt hij naast seksualiteit ook in op veranderende vriendschappen, over leren omgaan met geld en sociale media en de gevaren ervan.

“Het verschilt per klas wat kinderen weten over seksualiteit,” zegt hij. “Dat is erg afhankelijk van de betreffende leraar. Seksuele voorlichting geven is verplicht in groep 8, maar de een doet dat uitgebreider dan de ander. Kinderen op die leeftijd zijn echter niet zo bleu als we soms denken. Ze weten best al wat slim is om te doen, hoe je in verwachting raakt en ziek kunt worden van onveilige seks. Dat onveilige seks niet slim is weten ze allemaal, maar uit onderzoek blijkt dat de jeugd in Limburg toch wat meer onveilige seks heeft dan elders in ons land. Het gaat maar om 1 of 2 procent, maar het is toch een signaal. De oorzaak is lastig aan te geven. Maar het gevoel bekruipt me dat jonge meisjes denken dat als ze de pil nemen het wel goed zit. Ze zijn wat zorgelozer.”

Ze weten wat ze willen

Jongeren staan qua seksualiteit steviger in hun schoenen dan vroeger. Wim Lange: “Ze weten precies wat wel en niet goed voor hen is. Er zijn natuurlijk excessen, zoals te jong seks hebben, maar over het algemeen zijn de meeste meisjes en jongens heel stellig in wat ze wel en niet willen. Of dat zo anders is dan vroeger? Ouderen denken nog weleens dat



Taboes onder migranten

Seksualiteit en intimiteit zijn bij veel migranten taboes. In de Turkse en Marokkaanse gemeenschap lopen mensen niet te koop met hun homoseksualiteit. Ook huiselijk geweld, armoede en eenzaamheid zijn zaken die hier moeilijk bespreekbaar zijn.

De landelijke migrantenorganisatie HTIB komt sinds 1974 op voor de belangen van gastarbeiders in Nederland en bestrijdt deze taboes. Voorzitter Mustafa Ayranci gaf de aanzet tot het bespreekbaar maken van homoseksualiteit toen hij in 1983 in contact kwam met het COC, de Nederlandse belangenvereniging voor lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuele mannen en vrouwen en transgender mensen. Dat was na de moord op een Turkse homoseksuele man in Amsterdam. “We hebben samen een oproep gedaan aan de Turkse gemeenschap en een bijeenkomst georganiseerd om ieders recht om op seksueel gebied in vrijheid te leven te verdedigen. Op die bijeenkomst hebben we uitgelegd wat homoseksualiteit in Nederland betekent, maar de eerste generatie zei ‘we hebben andere problemen’ en de tweede en derde generatie vond het niet haar probleem. Ik heb dat met minister Rita Verdonk van Integratie besproken, die ervoor heeft gezorgd dat huiselijk geweld en homoseksualiteit onder allochtonen overal op de agenda kwam.”

Schaamte

“Maar het probleem is nog niet opgelost,” aldus Mustafa. “In migrantengroepen worden nog steeds mensen onderdrukt omdat ze ‘uit de kast’ willen komen. We willen het ook in het onderwijs op de agenda zetten, maar dat lukt nog niet goed. Maar we gaan door totdat we elkaar accepteren en respecteren. Bij seksueel misbruik en geweld in allochtone gemeenschappen speelt vooral schaamte een rol. Mensen vinden het daarom moeilijk om ermee naar buiten te treden.”

Ouderen en homoseksualiteit

Ongeveer 6 procent van de Nederlandse bevolking is homoseksueel, lesbisch of biseksueel. Waar die mensen tegenwoordig veelal probleemloos worden geaccepteerd, zijn zij in de ouderenzorg vrij 'onzichtbaar'. Ze worden vaak niet opgemerkt omdat zorgverleners ervan uitgaan dat ze heteroseksueel zijn. Het taboe op de seksuele geaardheid van ouderen was in de tijd dat zij opgroeiden nog groot. Zij ondervonden discriminatie vaak aan den lijve en kozen er daarom voor om 'in de kast' te blijven of te trouwen. Homoseksuele ouderen zijn ook vaker eenzaam. Zij zien dikwijls op tegen het wonen in een zorginstelling en durven hun levensverhaal en geaardheid niet met medebewoners te delen. Medewerkers in zorginstellingen wordt dan ook gevraagd hier alert op te zijn en zich te verdiepen in de achtergrond van homoseksuele of lesbische ouderen.

(Bron: Zorg voor beter).

‘de jeugd van tegenwoordig’ het met ieder-een doet, maar dat valt wel mee. De meesten hebben voor het eerst seks rond hun 18e. In Nederland hebben we het best goed voor elkaar qua onderwijs en het kweken van weerbaarheid op dit gebied.”

Internet en sociale media

Tot zover de fysieke seks. Een ander verhaal – en daar hebben de meeste volwassenen in hun jeugd niet mee te maken gehad – zijn internet en de sociale media. Geeft de jeugd in het voortgezet onderwijs zich vanwege de mogelijkheden daartoe niet te letterlijk bloot? Internet, Facebook, Instagram, Snapchat, het zijn vluchtige media. Jongeren beseffen vaak niet dat wat je op internet en sociale media plaatst daar voor altijd blijft circuleren. Wim Lange: “Overzien dat dit op langere termijn gevolgen voor je kan hebben, is lastig voor jongeren. Hun brein is op dat punt nog niet voorgeprogrammeerd, zoals bij volwassenen. Een meisje vindt het grappig om een naaktfoto naar een vriendje te sturen. Dat is schering en inslag op middelbare scholen. En het is ook niet zo vreemd dat voetbalvrienden die foto’s weer delen met hun app-groep, maar wel zorgwekkend. Iedereen zegt: dat zou ik nooit doen. Middelbare scholieren kennen de gevaren en voorbeelden van jongens of meisjes die niet meer over straat durven. Toch doen ze het, omdat ze de ernst ervan nog niet inzien. Ze beseffen bovendien niet dat ze als ze een naaktfoto van een minderjarige op hun gsm hebben, ze strafbaar zijn. Daar besteed ik dus specifiek aandacht aan tijdens de gastlessen.”

“Wees open over je geaardheid”

De meeste mensen zijn heteroseksueel, maar er zijn ook mensen die lesbisch (vrouwen), homo (mannen), biseksueel of transgender zijn. De laatste vier worden tegenwoordig samengevat als LHBT, de afkorting voor lesbische vrouwen, homoseksuelen, biseksuelen en transgenders, of (juist geformuleerd) transgender mensen. De laatste jaren krijgen vooral de laatsten veel aandacht.



Transgender mensen voelen zich niet of niet helemaal thuis in de rol die past bij het geslacht waarin ze geboren zijn. In tegenstelling tot vroeger, kunnen zij tegenwoordig wél een behandeling krijgen of een operatie ondergaan die hun geslacht verandert in dat waarin ze zich thuis voelen. Max Pals is geboren als vrouw en zit in de transitie om fysiek man te worden. “Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik niet als meisje geboren ben. Maar als kind doe je niets met die gevoelens. Ik werd me er pas van bewust toen ik een jaar of 36 was, toen ik een documentaire over een transgender jongen zag.”

Eerste operaties

Max ging naar de op dat moment meest bekende plek voor transgender mensen om behandeld te worden, het VUMC-ziekenhuis in Amsterdam. “Maar ik voelde me er niet op mijn plek. Ik zocht verder en kwam uit bij Stepwork Transgenderzorg, een vrijgevestigde psychologenpraktijk voor transgenderzorg. Sinds een half jaar heb ik een hormoonbehandeling en volgend jaar worden de eerste operaties uitgevoerd.”

Geaardheid geen sta-in-de-weg

Had hij als vrouw geen problemen met seks? “Nee, mijn relatie was al over voordat ik erachter kwam dat ik transgender ben. Je geaardheid hoeft seks niet in de weg te staan, zeker niet als je de juiste partner vindt. Ik had als vrouw een vrouw als partner. Ik heb voor de buitenwereld heel lang in een lesbische relatie geleefd, maar ik zie mezelf als een hetero man. Ik ben volledig geaccepteerd door mijn omgeving, familie en vrienden en de daklozenopvang en het COC, waar ik vrijwilligerswerk doe.”

Gelukkig

Voelt hij zich gelukkig? “Ja, zeker nu ik weet dat mijn lichaam wordt aangepast aan hoe ik me voel. Maar als mens verander ik niet, al ben ik wel zelfverzekerder geworden.”

Tips

Max wil dat onder huisartsen, in de (maatschappelijke) zorg en onder transgender mensen beter bekend wordt dat er meer mogelijkheden zijn om als transgender geholpen te worden en dat bij kleinere organisaties beter gekeken wordt naar je persoonlijke situatie. Een andere tip is om open te zijn over je geaardheid. “Het neemt veel onbegrip weg.”

Verliefd worden

Seks moet vooral gelukkig maken. Naast praten over veilige seks wordt met de schoolverlaters van groep 8 dan ook gesproken over verliefd worden en liefde. De schooljeugd weet best dat er eerst liefde moet zijn en dan seks, ook al experimenteren sommigen er graag op los. Maar Wim ervaart dat er op dat gebied niet zo heel veel veranderd is. “Het gros wil eerste echte verkering en echt verliefd worden. Gelukkig maar.”

Meer weten?

www.zorgvoorbeter.nl
www.coclimburg.nl
www.vereniging-genderdiversiteit.nl

www.htib.nl
www.seksualiteitenwelzijn.nl

burgerkracht

PROBEER NU

zeer voordelig





Slechts
€3,99
 per maaltijd
 Uw actiecode:
05 0618 1237

Vriesverse maaltijden van apetito: lekker, gemakkelijk en betrouwbaar. De ideale oplossing.

Direct bestellen:
0800 - 023 29 75

of ga naar www.apetito.nl/proefpakket



Ruime keuze - Dieetmaaltijden - Gratis dieetadvies - Wekelijks bezorgd - Eenvoudig bestellen - Geen verplichtingen

JONGEN OPTICIENS & OPTOMETRIE ! UW OGEN, ONZE ZORG

JONGEN —
 opticiens | optometrie

Waar veel mensen bezig zijn met hun gezondheid, wordt oogzorg vaak over het hoofd gezien. Zonde, vindt Jessica Jongen van Jongen Opticiens & Optometrie. Goede oogzorg kan een wereld van verschil maken en veel zorgen voorkomen.

Jongen Opticiens & Optometrie is gespecialiseerd in alle facetten van oogzorg. Of het nu gaat om het bepalen van de brilsterkte, het aanmeten van contactlenzen of het behandelen van droge ogen. Klanten komen bij ons voor een kijkoplossing aldus Dolf Niesters. "Dit wil niet per se zeggen een bril, maar dat we samen op zoek gaan naar de beste oplossing voor die betreffende persoon". Jessica en echtgenoot Dolf hebben de optiekzaak overgenomen van de ouders van Jessica. Jessica, als gediplomeerde optometriste heeft de leiding over de optometrie. Dolf, als gediplomeerd opticien is de man van de in- en verkoop en stuurt het team aan. Jongen Opticiens & Optometrie is de enige optiekzaak in Heerlen met zowel gediplomeerde optometristen alsook contactlensspecialisten en opticiens in dienst. Bijzonder, omdat het vak van opticien en contactlensspecialist tegenwoordig niet meer beschermd is en iedereen zich dus zo mag noemen. Bij Jongen wordt u altijd geholpen door gediplomeerde vakmensen.

Wat Jongen Opticiens & Optometrie een grote collectie monturen heeft samengesteld waarin alle topmerken vertegenwoordigd zijn spreekt voor zich. Zo vindt u er monturen van Lindberg, Cartier, Porsche Design, Tom Ford, Prada, Dita, Cazal en vele andere merken. Een bijzonder deel van de collectie bestaat uit monturen van hout, goud of buffelhoorn.

Wat betreft de brillenglazen werken ze met uitsluitend A-merk kwaliteitsglazen en wordt er per klant bepaald welk type glas het beste past bij de specifieke kijkwensen. Binnen de optometrie afdeling vindt u er een aantal specialisaties.

Zo hebben ze een speciaal Droge Ogen spreekuur. Tegenwoordig zijn droge ogen een veel voorkomend probleem. Vaak veroorzaakt door veel beeldschermwerk, veel binnen zijn of huidproblemen. Sinds kort hebben de optometristen de beschikking over de nieuwste Blephex apparatuur. Hiermee wordt de verstoorde biofilm op de ooglidranden afgebroken en wordt de balans van uw traanfilm hersteld. Daarna wordt er samen met u een vervolgbehandelplan opgesteld.

Tevens staat preventieve oogzorg hoog aangeschreven bij Jongen Opticiens & Optometrie. De oogproblemen macula degeneratie en glaucoom zijn tegenwoordig de 2 grootste oorzaken van blindheid in onze westerse wereld. Tijdige opsporing en behandeling is bij deze oogaandoeningen goed mogelijk. Voor deze optometrische onderzoeken beschikken de 3 optometristen van Jongen Opticiens & Optometrie over een OCT apparaat. Hiermee kunnen zij een scan maken van uw netvlies en zo in een vroegtijdig stadium de conditie van uw ogen in kaart brengen.

"Ontzettend trots ben ik op het feit dat wij met deze apparatuur kunnen werken," geeft Jessica aan. "In onze regio zijn wij de enige optometriepraktijk die deze OCT in huis hebben. Een absolute meerwaarde in de zorg voor onze klanten." Uw ogen, onze zorg ". Dat is waar het bij Jongen om draait.



JESSICA & DOLF NIESTERS - JONGEN

Vertel

Op deze plek vertellen mensen hoe ze zich niet hebben neergelegd bij wat hun is overkomen en op eigen kracht het heft in eigen handen hebben genomen, door zich te weren tegen onrecht of misfortuin om weer een menswaardig bestaan te kunnen leiden. Suggesties voor dergelijke verhalen op deze plek nemen we graag in ontvangst via 046 420 8079.

“Je moet er zelf iets van maken”

Farhad Dawlatzai (47) woont met zijn vrouw in Heerlen. In 1997 is hij als slachtoffer van diverse oorlogsmisdrijven gevlucht vanuit Afghanistan. Ze hebben een verblijfsvergunning, maar na jaren van vluchten, angst, onzekerheid, stress, slapeloosheid en pijn is het nog altijd moeilijk rust te vinden. Hij heeft nog steeds hulp en medicatie nodig. Ook zijn vrouw heeft de oorlog meegemaakt en lijdt aan een posttraumatisch stresssyndroom. Zijn werk als apothekersassistent kan hij in Nederland niet uitvoeren. Ondanks alles zijn ze in staat er iets van te maken en zijn ze tevreden met wat het leven hun biedt. Hij vertelt.



“Ik kom uit een groot gezin met twaalf kinderen. Mijn vader was burgemeester en stond altijd voor iedereen klaar. Toen ik negen jaar was, is mijn vader opgepakt. Ik heb hem nooit meer gezien. Ook mijn oudste broer is vermoord. We zijn gevlucht naar Kabul, waar ik in een apotheek heb gewerkt. In 1997, ik was 25, ben ik gevlucht naar Nederland. In 1998 kreeg ik een verblijfsvergunning. Ik kon echter mijn oude beroep niet oppakken omdat mijn diploma niet geldig was en ik de taal nog niet beheerste. Ik had gedurende twee jaar een Melkertbaan bij Poppodium Nieuwe Nor, maar door medische fouten en aanhoudende fysieke en psychische klachten kwam ik in de WAO.”

Leven gaat door

“Toch ben ik altijd positief gebleven. Je moet er zelf iets van maken. Het leven gaat door. Ik woon hier en hier moet ik iets doen voor de maatschappij. Mijn geloof speelt daarbij een grote rol. Daar haal ik energie en hoop uit en zij geeft me de veerkracht om ondanks alle tegenslag te leven als de Farhad uit Afghanistan.”

Rijkdom

“Ik heb altijd vrijwilligerswerk gedaan. Ik ben de fietsenmaker van de wijk en lid van het buurtteam dat zich bezighoudt met de veiligheid en leefbaarheid in de wijk. Er komen hier altijd mensen over de vloer. Ik kan en wil mij niet terugtrekken, dat is mijn aard niet. Ik wil altijd tussen de mensen zijn en heb zo ook de taal geleerd. Ik speel nog steeds harmonium en maak mijn eigen liedjes op basis van gedichten met diepgang over het leven. Ook voor mijn vrouw, die door de oorlogsmisdrijven een posttraumatische stressstoornis heeft, is het belangrijk dat zij Nederlandse les krijgt en aangesloten is bij een Besma-groep (een project voor Vrouwen van 55 jaar en ouder in Maastricht, red.). Het helpt haar om als vrijwilliger deel te nemen aan de samenleving en zelfstandiger te worden. Ik zie dat haar zelfvertrouwen groeit en het beter met haar gaat. We krijgen veel vertrouwen door onze positieve instelling, zijn tevreden met wat we hebben en beschouwen onze directe omgeving als onze nieuwe familie. Dat alleen al is rijkdom en gun ik iedereen.”

Hoort wie klopt daar...

We kennen allemaal wel een woonwagencentrum. Een plek waar de meesten van ons met een grote boog omheen lopen. Plekken waar je niet snel naar toe gaat. Maar, neem van mij aan, de bewoners zijn gewone mensen, net als u en ik! Ze hebben iets andere leefgewoontes. Wonen soms in wagens die niet te onderscheiden zijn van kleine bungalows. Maar wat weten we eigenlijk van ze? Weinig tot niets!



Ik vroeg enkele jaren geleden aan Léon Lemmens om als Sinterklaas ook een van de woonwagenkampjes in Geleen te bezoeken. Misschien vind je het een vreemde vraag aan Sint en Piet. Maar juist deze vraag en het daadwerkelijke bezoek brachten veel teweeg. Voor Sinterklaas en zijn Pieten was dit een blik in een ogenschijnlijk andere wereld, voor de bewoners van het woonwagenkampje zelfs een totale verrassing. Zij hadden opeens het gevoel erbij te horen. Oma sprak de legendarische woorden: ‘Sinterklaas is altijd aan onze deuren voorbijgegaan en nu komt hij zomaar met kleine cadeautjes langs’. Een bezoek, een ontmoeting, die van betekenis was.

Voor Sinterklaas werd dit een blijvende ontmoeting met een nieuwe wereld, de wereld van de Sinti, Roma en woonwagenbewoners in de Westelijke Mijnstreek. Inmiddels is hij al jaren tussenpersoon voor deze mensen. Hoort hun levensverhalen aan. Ontdekt de grote levensvragen die ook achter de deuren van een woonwagen te vinden zijn. Zo ontdekte hij dat velen leven van een vaak zeer karig inkomen. Hoe ook hier rekeningen opgestapeld in een kast liggen. Brieven, geschreven in prachtige juridische taal, die niet goed begrepen worden, omdat de inhoud voor hen onleesbaar is. Instanties die moeilijk bereikbaar zijn en mensen die argwanend bekeken worden als ze bij een loket staan.

Inmiddels is Léon als tussenpersoon voor veel woonwagenbewoners, Sinti en Roma in de Westelijke Mijnstreek een begrip. Hij luistert naar hun verhalen, zoekt met hen naar oplossingen. Is een steun in de rug bij moeilijke gesprekken met overheden en instanties. Samen met hen probeert hij orde in de chaos te scheppen. Probeert mensen te helpen hun hoofd boven water te houden in een gecompliceerde wereld vol regels en voorschriften.

Een nieuwe, andere wereld heeft zich voor Léon geopenbaard. Je moet je er voor open durven stellen. Je moet deuren durven openen om met iemand op pad te gaan. Dat geldt niet alleen voor Léon, maar ook voor de Sinti, de Roma en de woonwagenbewoners. Maar geldt dat niet voor ons allemaal? Sint en Piet openden hier deuren! Durven wij onze deuren ook open te stellen?

Hub Vossen, aalmoezenier Sociale Werken bij de Dienst Kerk en Samenleving, voorzitter van het Limburgs Diaconaal Fonds en lid van de redactieadviesraad van dit blad



Wij zijn ook
op zoek naar
vakantie-
krachten



Ben jij de VERZORGENDE of VERPLEEGKUNDIGE die wij zoeken?
Wij zijn op zoek naar zelfstandige, spontane en inlevende collega's.
Kijk voor een actueel aanbod van onze vacatures op
www.werkenbijmosae.nl



PARKSTAD

ZORGWIJZER

Powered by Cicero Zorggroep-MeanderGroep-Sevagram



0900 700 70 71

NIEUW

Voor al uw zorgvragen!

(gebruikelijke belkosten)

Ziet u soms ook door de bomen het bos niet meer in het ingewikkelde zorglandschap van tegenwoordig? U bent niet de enige! Veel (oudere) mensen hebben er moeite mee hun weg te vinden in de veelheid aan voorzieningen, wetten en regels in de zorg. Of u nu op zoek bent naar zorg voor uzelf of - als mantelzorger - voor iemand anders. U wilt bijvoorbeeld weten welke mogelijkheden er zijn, onder welke voorwaarden en of de zorg vergoed wordt. Cicero Zorggroep, MeanderGroep en Sevagram hebben daarom een telefonisch informatiepunt ingericht. Om u te helpen.

Parkstad Zorgwijzer

Via telefoonnummer 0900 700 70 71 is Parkstad Zorgwijzer sinds 1 mei bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur. Ervaren zorgadviseurs van de hierboven genoemde zorgorganisaties beantwoorden telefonisch alle algemene vragen. Zij helpen de betreffende beller met zijn/haar zorgvraag graag op weg of verwijzen hem/haar door.

Aan welk soort vragen kunt u zoal denken?

- Ik heb hulp bij het huishouden nodig. Wat kost dit? Waar moet ik zijn?
- Voor veel zorg is een indicatie of verwijzing nodig. Hoe kom ik hieraan?
- Mijn vader kan niet meer alleen thuis blijven. Welke stappen moet ik voor hem ondernemen?
- Wanneer kom je in aanmerking voor dagbesteding?
- Ik heb vragen over een PGB. Wat is dat precies? Waar moet ik me dan melden?
- Hoe regel ik een tijdelijke opname voor mijn moeder als ik met vakantie ben?
- Is een tijdelijke opname na een operatie mogelijk? Zijn daar kosten aan verbonden?

Contact

Tel.: **0900 700 70 71** (gebruikelijke belkosten; ma-vr 09.00-17.00 uur)
E-mail: **info@parkstadzorgwijzer.nl**
Website: **www.parkstadzorgwijzer.nl**

Samen dichten we de kloof



Limburg heeft, zeker economisch gezien, de wind mee, maar niet iedereen profiteert daarvan. Dat is het duidelijkst te zien aan de kloof tussen wie veel en wie weinig te makken heeft.

Die kloof tussen arm en rijk bepaalt in hoge mate hoe Limburg er in sociaal opzicht voor staat. Om die kloof te dichten moet je de oorzaken kennen. Daartoe kwamen eind vorig jaar in Klooster Wittem zo'n honderd mensen uit allerlei geledingen van de Limburgse samenleving bijeen tijdens het 'Wittemer Beraad'.

Meerdere kloven

Zij concluderen dat sommigen al generaties lang weinig te verteren hebben en nauwelijks de eindjes aan elkaar kunnen knopen. Maar er zijn meer kloven te dichten. Want hoe bereikbaar is onderwijs voor kinderen uit armere milieus en soms voor ouderen. Is gezondheidszorg voor iedereen

even toegankelijk? Zie het verschil in beloning tussen mannen en vrouwen die hetzelfde werk doen, of tussen autochtonen en allochtonen.

Praatje maken

Hoe doe je dat? De manier hoe we met elkaar omgaan is daarbij belangrijk, vindt Philippe Cremers, directeur van Klooster Wittem en een van de initiatiefnemers van het Wittemer Beraad. "Ik kan bijvoorbeeld mijn alleenstaande buurvrouw van in de tachtig zich beter laten voelen door er eens koffie te gaan drinken, of een praatje met haar te maken. Ik kan bij mij in de straat een burendag organiseren voor nieuwe bewoners. Het heeft allemaal te maken met

anders kijken naar je medemens, waardoor je jezelf ook beter gaat voelen. Dit is op individueel niveau, maar onze samenleving kent ook structuren die voor samenhang zorgen en ook daar moet aan gewerkt worden."

Uitdagingen

Limburg telt al veel projecten, vaak op buurtniveau, die hierop inspelen, maar er zijn ook nog vele uitdagingen. Bijvoorbeeld om aan de slag te gaan met jongeren die moeilijk toegang hebben tot de arbeidsmarkt of goed onderwijs. Eerder al constateerde de groep verkenner die voor de Provincie Limburg vorig jaar de initiatieven in kaart bracht voor haar Sociale Agenda, dat de initiatieven vanuit de samenleving zelf bepalend moeten zijn. "Dat betekent dat we ons moeten beraden over de fundamentele waarden die we willen realiseren in onze provincie," zegt Philippe. "Daar is het Wittemer Beraad mede de ingang voor."

Nederweert steekt de thermometer erin



De gemeente Nederweert heeft een unieke aanpak voor de transformatie van het sociaal domein ontwikkeld. Een team van regisseurs leefbaarheid opereert als de ogen en oren van de Nederweertse gemeenschap en steunt burgers die initiatieven willen ontplooiën. Zij vormen de thermometer van de Nederweertse samenleving.

De gebiedsregisseurs leefbaarheid - Iris van de Ven, Pim Hoefnagels en Harold van der Haar – zijn een steun voor inwoners, dorpsraden en verenigingen die in hun gemeente een maatschappelijk initiatief willen ontplooiën. In de contacten met burgers van Nederweert kijken ze naar wat goed gaat en wat beter kan. "Slimme verbindingen leggen en signalen van buiten het gemeentehuis, zoals over de openbare ruimte, mee naar binnen nemen," aldus Pim. Kortom, alles wat met de leefbaarheid in Nederweert te maken heeft, waarbij wordt uitgegaan van de eigen kracht en zelfsturing van inwoners.

Samenspel

Hun belangrijkste boodschap? "De initiatieven vanuit de gemeenschap als beginpunt voor ons handelen nemen. Zo verandert onze rol ten opzichte van die samenleving," aldus Harold. "Het zijn niet meer burgers die deelnemen aan plannen van de gemeente,



Iris van de Ven, Harold van der Haar en Pim Hoefnagels (v.l.n.r.) meten als regisseurs leefbaarheid de temperatuur van het sociaal domein in Nederweert

of de gemeente die deelneemt aan ontwikkelingen in de wijken. Een continu samenspel tussen burgers en gemeente. Niet het een óf het ander, maar het een én het ander."

Inspireren

"We nemen collega's mee in dit proces en willen een omgeving creëren waarin burgers geïnspireerd raken om ideeën met een maatschappelijk doel of een maatschappelijke activiteit op te pakken en te ontplooiën," zegt Iris. "Zo worden de gevonden fietsen

opgeknapt en aan mensen met een smalle beurs gegeven. We kunnen dit alleen maar samen voor elkaar krijgen. Dan merk je hoeveel kracht in Nederweert zit."

Mooie praktijkvoorbeelden

Een leefbaarheidsfonds ondersteunt en stimuleert burgers om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor de

leefbaarheid door initiatieven aan te dragen en deze uit te voeren. Mooie praktijkvoorbeelden zijn de steunpunten voor vrijwilligers, de kop koffie in de wijk, de scootmobieltraining, de vrijwilligersdag en activiteiten op het gebied van groen en openbaar beheer.

'Installeer een regisseur leefbaarheid die opereert samen, met en voor de burgers, zodat het misverstand dat bestaat tussen burgers en de gemeente teniet wordt gedaan'

Henny Verhallen, een burger die met de buurt een speelveld heeft opgeknapt in de wijk Budschoep

Ken jij iemand die aan de slag wil met een maatschappelijk initiatief of een activiteit die goed is voor de leefbaarheid, of wil je dat zelf doen? Neem dan contact op met de gebiedsregisseur Nederweert (Harold van der Haar; T 06 1811 5295, E h.vanderhaar@nederweert.nl), Leveroy en Nederweert-Eind (Pim Hoefnagels; 06 1509 8357) of (Ospel)dijk en Budschoep (Iris van de Ven; 06 1143 6332). Kijk ook eens op <https://www.facebook.com/haroldvanderhaar>. regisseursociaaldomein.

burgerkracht

Zorgregister

Orthopedisch schoeisel

GERA Orthopedische schoentechniek B.V.
Benzenraderweg 42
6411 EE Heerlen
T: 045-5710384
F: 045-5713213
infogera@home.nl
www.gerabv.nl
Groot geworden door klein te blijven.



Van der Scheurstraat 109
6413 VG Heerlen
045 - 75 09 550
06 - 50 29 88 07
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl

Ook adverteren in deze regio van burgerkracht, neem dan voor de scherpe tarieven contact op met Randal Esser

of kijk op www.randalesser.nl/burgerkracht

www.randalesser.nl

We sell media in the best way

Kinder Opvang Parkstad komt ZORG tegemoet!

Dat gun je jezelf en je kind!

Voor ouders die in de zorg werken een speciaal tarief voor flexibele opvang + opvang vanaf 06:30 u

KINDER OPVANG KERKRADE
KINDER OPVANG PARKSTAD

Kinder Opvang Kerkrade Akerstraat 149 Kerkrade ☎ 0455426688 www.kinderopvangkerkrade.nl

Praktijk voor Mindfulness en Psychologie

Wil je meer in je kracht staan en beter leren omgaan met stress en negatieve gedachten, minder piekeren en positiever in het leven staan? Dan kan mindfulness een uitkomst zijn.

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) is een evidence based training die mensen leert meer in het moment te zijn en een compassievolle zelfhouding na te streven.

De training bestaat uit 8- weekse groepssessies van 2,5 uur waarbij geoefend wordt met meditaties en met cognitieve thema's. Er wordt een werkboek verstrekt en een USB stick met meditaties. De training wordt gegeven door een psycholoog.

U kunt meer informatie vinden op www.mindfulness-psychologie.nl

Aanvragen van een training kan via de website, of via info@mindfulness-psychologie.nl of tel. 06 - 523 038 60



Mijnkwaliteitvanleven.nl is een landelijk initiatief dat laat zien waar goede zorg om draait. Juist nu er veel in de zorg verandert.

Via het invullen van een online vragenlijst, brengt u uw situatie helder in beeld. De vragen gaan over uw persoonlijke situatie, uw mogelijkheden en beperkingen. Hoe u uw gezondheid ervaart en hoe u de zorg en leefomgeving waardeert. Uw verhaal telt.

Persoonlijk overzicht
U ontvangt na het invullen van de online vragenlijst uw Persoonlijk overzicht. Met het Persoonlijk overzicht heeft u helder in beeld wat goed gaat en wat beter kan. Bijvoorbeeld of u verwacht dat uw gezondheid zal veranderen de komende periode. Ook maakt het duidelijk over welke hulp en ondersteuning u tevreden bent en wat u juist nodig heeft. Zo bent u goed voorbereid om in gesprek te gaan met uw familie, zorgverlener of de gemeente.

Grootschalig onderzoek
Door de vragenlijst van mijnkwaliteitvanleven.nl in te vullen, draagt u bij aan een landelijk onderzoek om de zorg te verbeteren. Uw naam en e-mailadres worden losgekoppeld van uw antwoorden voordat deze voor onderzoek gebruikt worden. We analyseren situaties en ervaringen per gemeente, per regio en landelijk. De anonieme resultaten brengen wij onder de aandacht bij beleidsmakers, gemeenten en zorgorganisaties. Mijnkwaliteitvanleven.nl is een initiatief van Patiëntenfederatie Nederland in samenwerking met Mezzo, Per Saldo, Zorgbelang Nederland, KBO-PCOB, NOOM en Ieder(in).

Meedoen?
Meer dan 40.000 mensen in Nederland hebben momenteel de vragenlijst van mijnkwaliteitvanleven.nl ingevuld. Waarvan meer dan 3.000 deelnemers in de provincie Limburg. Wilt u ook meedoen met mijnkwaliteitvanleven.nl? Meld u dan aan via mijnkwaliteitvanleven.nl en vul de vragenlijst in.



De zorg voor Leentjes mantel

Ze zijn er nog, mensen die zich het lot van anderen aantrekken. Victorien Rutten-Van Lin uit Maasbracht is zo iemand. Zij raapte de 84-jarige, zwaar verwaarloosde dorpsgenote Leentje Heuts, naar wie niemand meer omkeek, letterlijk uit de goot. Vervolgens zorgde zij er twaalf jaar lang voor dat Leentje tot aan haar dood een mooie oude dag had. Een aangrijpend maar ook mooi mantelzorgverhaal, dat Victorien in het boek ‘Leentje, de zorg om haar mantel’ heeft opgetekend.

Leentje trok de aandacht van Victorien, toen ze op een koude, miezerige oktoberdag langs haar raam liep. Victorien vertelt: “Ik zat te lezen en zag haar langskomen. Ineens was ze weg. Ik ging kijken en zag haar een eindje verderop op straat liggen. Ze was erg verward. Ik heb haar naar binnen gehaald. Haar kapotte schoenen had ze met elastiekjes bij elkaar gebonden. Ze was kletsnat en verkleumd, maar wilde ondanks het slechte weer naar het graf van haar broer Jozef. Ik ben met haar naar het kerkhof gereden en daarna naar haar huis. Dat was even zoeken, want ze wist niet meer precies waar ze woonde. Binnen trof ik een grote puinhoop aan. Geen stoel om op te zitten, geen warm water of verwarming. Ik heb haar zo goed en kwaad als het kon verzorgd en achter moeten laten. Daags erna ben ik teruggegaan en trof haar totaal ontredderd aan. Ik ben naar de burgemeester, de pastoor, de dokter en het Groene Kruis gegaan, waar een wijkverpleegster mij aanhoorde. Ik eiste dat er acuut iets moest gebeuren. De volgende dag lag Leentje opnieuw langs

de kant van de weg. De wijkverpleegster vond haar en is met haar naar de huisarts gegaan. Via de huisarts is ze in het verzorgingshuis opgenomen. Ze had verschillende lagen kleding over elkaar aan, die aan elkaar waren gekoekt. Contact met haar familie had ze niet meer.”

Zes containers puin

Victorien knapte met haar zus het huis van Leentje op, waar ze zes containers puin uit haalden. Ze zorgde via de woningvereniging voor warm stromend water en verwarming. Met geld dat Leentje nog op de bank had staan en de hulp van Victoriens man werd het huis opnieuw ingericht. Inclusief een tv, die ze nog nooit had gehad. Leentje was volgens de dokter net op tijd gevonden en geholpen. Ze heeft nog twee jaar in haar huisje gewoond, voordat ze naar verzorgingshuis Sterrebosch verhuisde.

Geregeld

In die jaren deed Victorien de was voor Leentje en bezocht haar bijna elke dag. Zij regelde dagopvang, warm eten, thuiszorg en in de weekenden Tafeltje Dekje. En een



Victorien en haar mantelzorgboek over Leentje

rollator. Een hele uitkomst voor Leentje, die nu weer, net als voorheen, door het dorp kon dwalen. Ze zat vaak aan de haven te breien. “Het was zo’n prettig mens, dat nooit klaagde en alles goed vond. Ze vertrouwde me, want ze heeft nog bij mijn ouders op de boerderij geholpen toen het zoveelste kindje geboren was. Leentje was zelf ook uit een boerengezin. Ze is 95 geworden en conform haar wens begraven bij haar broer.”

Boek

Van de aantekeningen die Victorien in die jaren bijhield, heeft ze met hulp van haar buurvrouw Janny Coenen-van Bussel het boek ‘Leentje, de zorg om haar mantel’ geschreven. Het is bij haar te koop (telefonisch 0475 463 269, of via e-mail m.r.rutten@home.nl). Van de prijs van € 15 komt een deel ten goede aan het Mama Alice-project in Peru voor kansarme kinderen, waar achternichte Frederique Kallen uit Noorbeek zich voor inzet. Victorien ‘mantelzorgt’ momenteel nog wat voor haar slechtziende, 96-jarige plaatsgenoot Jac Linssen en doet nog steeds vrijwilligerswerk in Sterrebosch, conform haar motto ‘laat ouderenzorg een zorg voor allen zijn’. Overigens kan wie wil bij Victorien ook terecht om een bezoek te regelen aan ouderencentrum Sterrebosch.

Netwerk Burgerkracht Limburg

Als uitvloeisel van de Sociale Agenda Limburg 2025 van de Provincie Limburg heeft Burgerkracht Limburg sinds 1 januari 2017 als missie om waarde toe te voegen aan de Limburgse samenleving, door inhoud te geven aan de stem van burgers, met bijzondere aandacht voor mensen in een kwetsbare positie. Burgerkracht Limburg vervult daarbij een verbindende functie tussen individuele burgers, georganiseerde groepen, openbaar bestuur (Provincie en gemeenten), ketenpartners (zorgverleners en –verzekeraars), onderwijs- en kennisinstellingen en werkgevers. Om die verbindende functie handen en voeten te geven, is er het Netwerk Burgerkracht Limburg. Dit bestaat uit de volgende organisaties:

- **ANBO Regio Zuidoost** (www.anbo.nl)
- **CLiC - Cliënten Centraal in jeugdhulp** (www.cliclimburg.nl)
- **FGL, Federatie van Gehandicapten-organisaties in Limburg** (www.fgl-limburg.nl)
- **Burgerkracht Limburg** (www.burgerkrachtlimburg.nl)
- **KBO Limburg** (www.kbolimburg.nl)
- **LOC Zeggenschap in zorg, Limburg** (www.loc.nl)
- **PAZ, Platform Allochtone Zorgvragers** (www.pazlimburg.nl)
- **PCOB gewest Limburg** (www.pcob.nl)
- **PML, Platform Mantelzorg Limburg** (www.platformmantelzorglimburg.nl)
- **Provinciaal Platform GGz & OGGz Zorgvragers Limburg** (www.ggz-zorgvragers.nl)
- **Senioren Vereniging Heerlen** (www.sevh.nl)
- **SOL, Samenwerkingsverband van Oudergroeperingen van mensen met een verstandelijke handicap in Limburg** (www.sollimburg.nl)
- **Steunpunt Cliënteninitiatieven Limburg** (www.clienteninitiatievenlimburg.nl)
- **Stichting Naoberzorg Nederland** (www.naoberzorgnederland.nl)

Jaarkalender

Voor de jaarkalender van de belangrijkste bijeenkomsten van Burgerkracht Limburg en de aangesloten koepel- en doelgroeporganisaties verwijzen wij graag naar

www.burgerkrachtlimburg.nl

MobiliteitsWereld

maandag t/m zaterdag
GEOPEND van
10.00 – 17.00 uur.

De grootste **hulpmiddelen** winkel van Limburg
Nu gevestigd in Sittard.

Meer dan **100** scootmobielen,
nieuw en gebruikt, alle prijscategorieën

- ✓ Grootste aanbod
- ✓ Ruime keuze
- ✓ Binnen proef rijden!
- ✓ Grote voorraad
- ✓ Beste prijs
- ✓ Gratis parkeren
- ✓ Rollators
- ✓ Rolstoelen
- ✓ Loopkrukken
- ✓ Badkamer hulpmiddelen
- ✓ Hoog-laag bedden
- ✓ En nog veel meer



MobiliteitsWereld
voor al uw hulpmiddelen

Rijksweg Zuid 212 te Sittard.
(Schuin tegenover Zuyderland ziekenhuis)
Tel. 085 - 782 69 54

Showroom
groter dan
600m²