



BurgerKRACHT

Blad voor alle Limburgers
over Positieve Gezondheid

Uitdaging 1

Groei voor iedereen

Uitdaging 2

Aan de slag met onze jongeren

Uitdaging 3

Een gezonde samenleving die de kloof overbruggt

Uitdaging 4

Nieuw leiderschap in Limburg

Problemen
met seks?
Praat erover!

Naoverzorg, zorg
vanuit het hart,
in je eigen straat,
buurt of dorp



BurgerKRACHT





Colofon

Burgerkracht – Blad over Positieve Gezondheid voor alle Limburgers – is een uitgave van het Huis voor de Zorg, 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 © Huis voor de Zorg.
Alle rechten voorbehouden.

De informatie in Burgerkracht 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.

Uitgever

Huis voor de Zorg (Jo Maes)

Redactieadres

Huis voor de Zorg
Postbus 5185
6130 PD Sittard
T 046 420 8159
info@burgerkrachtlimburg.nl
www.burgerkrachtlimburg.nl



Hoofredactie 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

Hansje Ausems
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Huis voor de Zorg)
Erdoğan Çadırcı (PAZ)
Geert Görtz (Huis voor de Zorg)
Lizeth in 't Veld (CliC Limburg)
Edmee Janssen (PML)
Marie-José Kelleners (KBO Limburg)
René Schmeitz (FGL)
Michael Verheijen (Vereniging Kleine Kernen Limburg)
Hub Vossen (Dienst Kerk en Samenleving)
Maurice Wasserman (LEVANTOgroep)
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



Burgerkracht wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de Provincie Limburg.

provincie limburg



column



De Terugkerende Overheid

Als gedeputeerde mag ik me iedere dag weer inzetten voor een gezonder, vitaler Limburg. Voor een positief gezond Limburg, waarbij niet de beperkingen maar de mogelijkheden van mensen leidend zijn. Voor een samenleving waarin we armoede en sociale tweedeling bestrijden. Een vitale samenleving met gelijke kansen voor iedereen in onderwijs, arbeidsmarkt en maatschappij. Een provincie waarin iedereen meedoet en meetelt. En dat bereik ik natuurlijk niet alleen, maar samen met alle Limburgers.

Om te laten zien hoe Limburgers en Limburgse organisaties dagelijks werken aan een mooie, gezonde en sociale provincie, is ‘De Vereniging Limburg’ in het leven geroepen. Want het begint vaak met een beetje aandacht voor jezelf én voor een ander. Zo verenigen wij Limburg, en dat willen we graag laten zien!

Op de website www.devereniginglimburg.nl ontmoeten we Johan, die iedere week langs gaat bij Sef, die dementie heeft. En Elly, die eindelijk haar eigen huisje heeft gevonden in Grubbenvorst en graag bij wil dragen aan het sociale leven in haar dorp. Jef, die zich inzet voor het Toon Hermanshuis in Maastricht. En de 12-jarige Bram, die iedere woensdagmiddag als vrijwilliger in een zorgcentrum te vinden is. Zomaar een greep uit de vele mensen die Limburg mooier maken. Mensen om trots op te zijn!

Samen maken we Limburg, ieder op zijn eigen manier. En ik geniet ervan dat ik hier vanuit de kant van de overheid ondersteuning aan mag bieden. Niet met zelfverzonnen plannen van achter een bureau, maar met twee benen in de samenleving. Weg uit dat kantoor, weg uit die vergaderzaal! Want ik geloof absoluut niet in een zelfingenomen, allesbepalende overheid. Maar ook zéker niet in de zogeheten ‘terugtrekkende overheid’, in een zoek-het-je-zelf-maar-uit-samenleving.

De overheid moet luisteren, ruimte bieden en vooral datgene doen wat nodig is om iedereen te laten meetellen en meedoen. Samen met Johan, Elly, Bram en Jef. Maar ook vóór Johan, Elly, Bram en Jef. En al die andere Limburgers. Noem het ‘de terugkerende overheid’: Een overheid die weer middenin de samenleving gaat staan. Daar geloof ik in!

Benieuwd naar al die mooie Limburgse verhalen, of je eigen verhaal vertellen? Kijk op www.devereniginglimburg.nl.

Marleen van Rijsbergen, gedeputeerde Werk en Welzijn

Burgerkracht in 2018

Burgerkracht verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen blad over Positieve Gezondheid en burgerkracht thuis. Het tweede nummer van Burgerkracht in 2018 kun je in de week van maandag 11 juni a.s. in je brievenbus verwachten.

Jouw verhaal als voorbeeld voor anderen

Burgerkracht wordt vooral in de dagelijkse praktijk beleefd. De redactie tekent ook jóúw verhaal graag op als sprekend voorbeeld voor anderen. Heb je zo'n verhaal te vertellen of een suggestie daartoe? Bel (046 420 8159), of stuur ons een e-mail (info@burgerkrachtlimburg.nl).

Burgerkracht is een blad over Positieve Gezondheid, bedoeld voor alle Limburgers en gebaseerd op de Sociale Agenda van de Provincie Limburg. Burgerkracht laat voorbeelden zien van hoe en waar in Limburg inhoud wordt gegeven aan de vier maatschappelijke uitdagingen die uit de Sociale Agenda voortvloeien:

Uitdaging 1

Groei voor iedereen

Uitdaging 2

Aan de slag met onze jongeren

Uitdaging 3

Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt

Uitdaging 4

Nieuw leiderschap in Limburg

De uitdagingen voor Limburg

Limburg moet uiterlijk in 2025 de eerste Positief Gezonde provincie van Nederland zijn. De Sociale Agenda van de Provincie Limburg is het kompas op de weg daar naartoe. Die agenda heeft gezondheid, (arbeids)participatie, opvoeding en onderwijs als hoofdthema's, waar vier grote maatschappelijke uitdagingen van zijn afgeleid. Deze vier zijn de komende jaren bepalend voor de koers van het Huis voor de Zorg en Burgerkracht.

Uitdaging 1

Groei voor iedereen

Uitdaging 2

Aan de slag met onze jongeren

Uitdaging 3

Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt

Uitdaging 4

Nieuw leiderschap in Limburg

Uitdaging 1: Groei voor iedereen

Er is een groeiend tekort aan arbeidskrachten en de arbeidsparticipatie is erg laag. De aantrekkende economie echter lost dat niet vanzelf op. De arbeidsmarkt moet namelijk toegankelijker zijn, ook voor mensen

in een kwetsbare positie. Als de samenwerking tussen bedrijven, onderwijs, gemeenten en instellingen beter wordt, krijgen meer Limburgers kans op werk.

Uitdaging 2: Aan de slag met onze jongeren

Te veel jongeren missen de aansluiting met de rest van de samenleving. Dat zijn vooral de jongeren die zonder diploma het onderwijs verlaten, uit het zicht raken en in een kwetsbare positie komen. Maar ook zij verdienen kansen. Kansen waarvoor bedrijven, onderwijs, gemeenten, instellingen én de samenleving de handen ineen moeten slaan.

Uitdaging 3: Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt

Er gaapt in Limburg een duidelijke en steeds grotere kloof tussen mensen die wel en die niet meekunnen in de samenleving. Met afnemend vertrouwen en ongezondheid als gevolg. Positieve Gezondheid verbindt alle elementen voor een leven waarin iedereen naar vermogen wél mee kan. Daar moeten we op inzetten voor een gezonder en vitaler Limburg.

Uitdaging 4: Nieuw leiderschap in Limburg

Limburg kent enkele hardnekkige problemen. Die worden alleen met succes aangepakt als alle spelers (bedrijven, kennispartners, overheden, instellingen en burgers) meer verantwoordelijkheid nemen. Dat vereist verbindend leiderschap, zoals wordt samengebracht in en getoond door de Vereniging Limburg, ondersteund door de Provincie Limburg.

De vier uitdagingen krijgen voortaan een plek in elke uitgave van Burgerkracht.



Ontdek het talent!

Ieder mens heeft talent. Het is zaak dat talent te ontdekken en te ontwikkelen. Ook bij kinderen en jongvolwassenen in een kwetsbare positie. Widdonck-Talentendonck is een door de Provincie Limburg gesubsidieerd vierjarig programma in Heibloem, gemeente Leudal. Dit programma biedt kinderen en jongeren in een kwetsbare positie maximale ontwikkelkansen in onderwijs, zorg en werk.

De Aloysius Stichting verzorgt op deze locatie (voortgezet) speciaal onderwijs, Combinatie Jeugdzorg biedt er specialistische jeugdhulp en behandeling voor kinderen, jongeren en hun gezinnen en Zorggroep Hilzjin biedt opvang en begeleiding op maat aan jongeren en volwassenen. Recent zijn PSW Werk en een aantal zorgboerderijen in de regio aangesloten. Vanuit het programma Widdonck-Talentendonck voeren de betrokken partijen vernieuwende activiteiten, projecten en onderwijs(zorg)arrangementen uit. Uitgangspunt: slim samenwerken en kinderen en jongeren op weg helpen naar aan gezond en zelfredzaam bestaan. Dit doen ze op basis van de principes van Positieve Gezondheid.

Doel tweeledig

“De naam Talentendonck is gekozen vanwege ieders talenten, al zijn die soms niet meteen zichtbaar. Die talenten moet je aanspreken en kinderen en jongeren laten ontdekken welke weg ze kunnen kiezen, gericht op een toekomst die bij hen past. Want iedereen is wel ergens goed in,” licht Veronique Zeeman, regiomanager van Combinatie Jeugdzorg, toe. “Het doel is tweeledig. Aan de ene kant is er het ontwikkelprogramma voor de jeugd en aan de andere kant willen we ook de verbinding met de regio versterken door de omgeving aantrekkelijker te maken. Dat doen wij door onze voorzieningen, zoals de sporthal, open te stellen voor die omgeving, zodat ook anderen er gebruik van kunnen maken. Samen met de kinderen en jongeren op het terrein.”

Slagingskansen groter

Zo ontstaat er interactie tussen het Widdonckterrein en de regio. “Maar die ontstaat ook door de jeugd klaar te stomen voor de arbeidsmarkt en in samenwerking met bedrijven werkplekken op maat aan te bieden aan jongeren met een afstand tot de arbeidsmarkt,” aldus programmamanager Wim Nederlof. “Bijvoorbeeld via stages, waar ze hun talenten kunnen laten zien en verder ontwikkelen. De slagingskansen wordt vergroot, omdat wij in het hele traject inzetten op een duurzame plaats in de samenleving. De breedte van de expertise van de betrokken partners is dan ook het unieke van dit project.”

Boodschappen doen

Doordat Widdonck-Talentendonck een breed netwerk heeft opgezet van deskundige hulpverlening, onderwijs en werk(ervaringsplekken), is er een optimale kans op een goed vervolg via school of richting een baan. Deze samenwerking biedt de mogelijkheid om ieder kind een traject op maat aan te bieden. Het werkt zoals in de supermarkt, schetst Veronique Zeeman de aanpak. “Door onze krachten slim te bundelen, kunnen we een combinatietraject aanbieden van school, dagbesteding en/of tijdelijk verblijf in een van onze behandelgroepen. Je haalt uit het aanbod wat nodig is, zoals je je boodschappen doet in de supermarkt voor een bepaald recept.”

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



**Wij gaan scheiden.
Hoe beschermen we de kinderen?**



Opvoeden doe je niet alleen!

Opvoeden en opgroeien is leuk, maar niet altijd even gemakkelijk. Daar kun je soms best hulp bij gebruiken. Het is heel normaal om vragen over opvoeden of opgroeien te hebben.

We zijn er voor alle vragen, hoe klein, onschuldig of ingewikkeld ook.

www.cjgml.nl
088 43 88 300

 **centrum voor
jeugd en gezin**
midden-limburg



Huis voor de Pelgrim

Onze reizen brengen je verder

Reisprogramma 2018

Lourdes Assisi-Rome Banneux Israël
Maastricht Santiago Suriname Zuid-Italië



Reizen naar Lourdes vanaf €230,-

Het Huis voor de Pelgrim in Maastricht organiseert volledig verzorgde reizen naar Lourdes. Voor verzekerden van CZ zijn er interessante kortingsmogelijkheden.

Wie aan de voorwaarden voldoet, kan al vanaf €230 met ons naar Lourdes. Indien nodig met zorg. Ook wie niet bij CZ verzekerd is, is natuurlijk van harte welkom bij onze reizen naar Lourdes of een van de andere bedevaartplaatsen. De Lourdesreizen vinden plaats in mei/juni en september/oktober 2018.



Vraag de uitgebreide brochure reisprogramma 2018 aan

Kijk op onze website huisvoordepelgrim.nl, vraag de uitgebreide brochure aan via info@huisvoordepelgrim.nl of bel 043 – 3215715. Huis voor de Pelgrim, Raadhuisplein 1, 6226 GN Maastricht.

Crisiskaart uitkomst voor verwarde personen en wie hen helpen wil



Verwarde personen, ze zijn steeds vaker in het nieuws. Omstanders weten meestal niet wat ze met hen aan moeten en bellen de politie. Maar ook zij weet vaak de passende oplossing niet, omdat ook zij meestal niets weet over de persoon in kwestie. Als die echter informatie bij zich zou dragen waarop vermeld staat hoe te handelen als hij in verwarde toestand wordt aangetroffen, zou dat uitkomst bieden. Speciaal hiervoor is de crisiskaart ontwikkeld.

De crisiskaart is een soort gebruiksaanwijzing die mensen met geestelijke gezondheidsproblemen bij zich kunnen dragen. Er staat op hoe je hen het beste kan helpen en de juiste zorg kan bieden als ze in een crisis (verwarde toestand) komen te verkeren. In veel gevallen kan hij of zij naar de psychiatrische afdeling van een ziekenhuis worden gebracht, of naar een op de crisiskaart aangegeven behandeladres. Op de crisiskaart wordt ook aangegeven hoe je met hem of haar om moet gaan en welke behandeling en eventuele medicatie nodig zijn. Die informatie is vooral belangrijk als iemand in een crisis verkeert en elders dan op zijn woonadres wordt aangetroffen. Als dat een plek is waar geen behandelgegevens van die persoon voorhanden zijn, is de crisiskaart zeer handig. Er staat immers op hoe de persoon zelf wil dat er gehandeld wordt. De kaart is namelijk met hulp van een crisiskaartconsulent door hem of haar zelf opgesteld. Belangrijk is ook dat op de crisiskaart vermeld staat wie in een crisissituatie gewaarschuwd moet worden.

Regie houden

In een crisissituatie ben je soms flink in de war. Je kunt je wensen en gevoelens niet goed onder woorden brengen en bent de controle kwijt. Vervelend voor jezelf en de mensen om je heen, die niets liever willen dan helpen. Met de crisiskaart kan dat. Je houdt met deze kaart als cliënt ook zelf de regie, omdat je ondanks alle verwarring je eigen stem kunt laten horen.

Voor wie?

De crisiskaart is een uitkomst voor als je vreest in een crisis of een verwarde toestand te raken. Bijvoorbeeld vanwege psychische klachten, spanningen, onzekerheid of stress. De crisiskaart geeft houvast, zowel voor iemand in een crisis als voor de mensen die helpen.

Crisiskaart maken

De crisiskaart stel je op met hulp van een crisiskaartconsulent. Je bepaalt helemaal zelf wat erop komt te staan. Daar moet je dus goed over nadenken. Misschien heb je bepaalde zorgwensen voor als je in een crisis raakt, maar je kunt ook aandacht voor andere zaken vragen. Bijvoorbeeld of er iemand is die je graag in de buurt hebt, of iemand die voor je huisdier moet zorgen.

Onderdeel van crisisplan

De crisiskaart is onderdeel van een crisisplan dat je als cliënt met hulp van de crisiskaartconsulent opstelt. Dit plan sluit goed aan bij je behandeling. Je gaat hierin namelijk uitgebreider in op je wensen en behoeften, geeft aan hoe de zorg eruit moet zien en van wie je die wil krijgen. De crisiskaart en het crisisplan blijven overigens jouw persoonlijke eigendom. Jij bepaalt zelf wie het plan mag inzien. Het is echter goed dat de vaste zorgverleners het crisisplan kennen, zodat zij in een crisissituatie de behandeling zo uitvoeren als jij dat wenst.



Update

Zolang je dat nodig vindt, bekijk je samen met de consulent of je crisiskaart en crisisplan nog overeenkomen met je wensen, of ze moeten worden aangepast en of de kaart nog nodig is.

Meer weten?

Meer informatie over crisiskaart en crisisplan vind je op de website www.crisiskaart.nl. Je kunt ook contact opnemen met het Steunpunt Crisiskaart Limburg-Zuid. Contactpersoon is Max Hattu, bereikbaar via telefoon (046 4208158), of e-mail (max.hattu@huisvoordezorg.nl).



ADVERTENTIE

't beste oor
HOORTOESTELLEN



Persoonlijke aandacht voor uw gehoor

't Beste Oor Hoortoestellen
Oticon Opn™
'Kies uw cadeau'
voorjaarsactie!

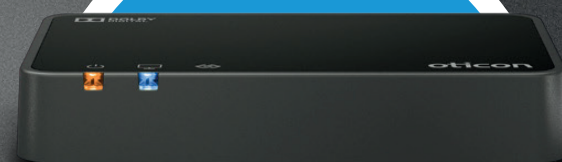


Bij aanschaf van een set Oticon Opn 1 of Opn 2.
Geldig in de maanden maart, april en mei 2018.



GRATIS
ConnectClip
(T.w.v. € 149,-)

óf



GRATIS
TV Adapter 3.0
(T.w.v. € 149,-)



Open up
to the world

oticon
PEOPLE FIRST



stufkens
hoorcentrum

www.stufkenshoorcentrum.nl | 077-3520030



Na het beweegprogramma is er soep.

Naoberzorg, zorg vanuit het hart, in je eigen straat, buurt of dorp

De wereld om ons heen is vol mensen, met allerlei wensen. Op alle mensen die iets willen doen voor hun straat, buurt of dorp richt Stichting Naoberzorg Nederland zich. Bij de bouw van het netwerk Burgerkracht Limburg werkt het Huis voor de Zorg nauw samen met Naoberzorg, landelijk erkend en een voorbeeld voor velen.

Naoberzorg verbindt burgers die actief zijn in de gemeenschap en alle partijen die de leefbaarheid in een straat, buurt, wijk of dorp verbeteren. Het biedt lokale burgerinitiatieven een podium en ondersteunt ze met deskundigheid, kennis en praktische tips. Naoberzorg gaat nadrukkelijk over welzijn en zingeving en sluit goed aan bij het gedachtengoed van Positieve Gezondheid.

Grote behoefte aan

Voorzitter Karin van der Plas nam in 2006 het initiatief voor Naoberzorg, samen met Suzanne Hundscheid, huisarts in Roggel. Begonnen ter ontlasting van het door Suzanne opgezette gezondheidscentrum, groeide het uit tot een echte vereniging: NaoberzorgPunt Roggel. Sinds 2015 is er ook het Meldpunt Naoberzorg. Een alternatief sociaal wijkteam van vrijwilligers, waar mensen met niet-medische vragen terecht kunnen. Mensen die behoefte hebben aan aandacht, aan een luisterend oor, aan iemand die met hen gaat wandelen, leuke dingen doet, of boodschappen of licht werk in de tuin doet. “Het Meldpunt voorziet in een grote behoefte en vult het gat tussen de formele en de informele zorg. In ons vrijwilligerswerk komen we vragen tegen die de zorgprofessional vaak niet bereiken,” zegt Karin.

Onafhankelijk

Naoberzorg maakt voor overheden en instellingen helder waar de blinde vlekken op het gebied van Positieve Gezondheid zitten. Begonnen als individuele vereniging, is Naoberzorg sinds een jaar een overkoepelende stichting die kennis en ervaring deelt. “Onafhankelijkheid is onze kracht in de samenwerking met gemeenten, zorg- en welzijnsinstellingen, lokale partners, ondernemers en het Huis voor de Zorg,” zegt Karin. “We bevorderen vooral dat mensen zich bewust worden van hun persoonlijke situatie en welzijn. Hoe reageer ik op bepaalde situaties, wat eet ik, wat kan ik zelf doen als ik eenzaam ben, hoe zinvol ben ik bezig? Anderen ontmoeten, staat altijd centraal.”

Kom op de soep én in beweging

Het pilotproject ‘Kom op de Soep én in beweging’ draait sinds de zomer van 2016 succesvol in het sportcentrum in Roggel. Hier volgen de deelnemers een ludiek beweegprogramma, onder leiding van een professional. Na afloop is er soep.

Gaandeweg wordt duidelijk wat mensen kunnen en willen. “Het is heel leuk om te zien op welke punten van het Spinnenweb mensen goed of minder goed scoren,” zegt Anja de Kleijn, als ambassadeur van het Huis voor de Zorg bij Naoberzorg betrokken. “Het geeft mensen inzicht en maakt ze trots op wat ze nog kunnen. Maar het is vooral een sociaal gebeuren, waarbij ze nieuwe vrienden opdoen en vaak helemaal opleven.”

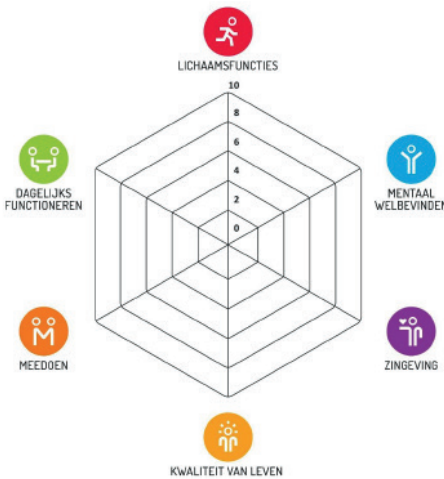
Eerstelijnszorg ontlasten

Anja is ook als adviseur betrokken bij het project Leudal Energiek, om te komen tot lokale meldpunten in dorpen of wijken. “Eenzaamheid, armoede, depressie, beginnende dementie, slecht en ongezond eten, slecht ter been zijn en onvoldoende bewegen, zorgen ervoor dat mensen, vooral ouderen, sneller ziek worden en de professionele zorg belasten. Met behulp van de Naoberzorg Meldpunten kunnen wij de eerstelijnszorg ontlasten. Want voor mensen met dementie of die geestelijke gezondheidszorg nodig hebben, is niet altijd goede opvang mogelijk. Dat betekent vrijwilligers mobiliseren en dementerenden en ggz-patiënten een vangnet.”

Kijk voor meer informatie op www.naoberzorgnederland.nl of op <https://youtu.be/Rtkb2sACy4I> voor een film over het Meldpunt Naoberzorg.

Spinnenweb

Naoberzorg werkt momenteel in opdracht van de gemeente Leudal aan een aantal projecten in de vijftien dorpskernen. Bijzonder is dat de Stichting ook werkt in opdracht van een wijkcomité in de gemeente Horst aan de Maas, waar de burger echt zelf de regie voert. Het ‘Spinnenweb’ van Positieve Gezondheid (zie de afbeelding) wordt daarbij ingezet als communicatiemiddel, waarbij Naoberzorg samenwerkt met het Huis voor de Zorg.”



Problemen met seks? Praat erover!

Een positief gezond leven kent veel aspecten. Naast lichamelijke en mentale gezondheid, werk, inkomen, goede sociale contacten en het vermogen om te kunnen omgaan met mee- en tegenvallers, dragen ook seksualiteit en intimiteit bij aan Positieve Gezondheid. In deze uitgave het eerste deel van een tweeluik over seksualiteit en intimiteit als belangrijke aspecten van een goede kwaliteit van leven voor zowel mensen met een liefdesrelatie als alleenstaanden.

Seksualiteit en intimiteit horen bij het leven, al was het maar omdat seks een belangrijke voorwaarde is voor leven überhaupt. Natuurlijk is het allereerst hét middel tot voortplanting, maar ook een middel om je seksuele verlangens te bevredigen. Seks kan je gelukkig laten voelen en stress en spanningen wegnemen.

Belangrijk voor iedereen

Bij Positieve Gezondheid gaat het erom dat je over allerlei aspecten van je leven zo gelukkig mogelijk bent. Je lichamelijke en psychische gezondheid, de kwaliteit van je leven, ze hebben alle met seksualiteit en intimiteit te maken. Het gaat er ook op dit punt om of je tevreden bent, of dat je er iets in wil veranderen. “Wie een relatie heeft, kan zich afvragen of hij die als prettig ervaart,” zegt Machteld Huber, directeur van het Instituut voor Positieve Gezondheid en de bedenker van het gedachtengoed Positieve Gezondheid. “Zo niet, probeer daar dan over te praten met je partner. Zie het niet als een taboe. Kruip niet in de slachtofferrol, maar probeer stappen te zetten die je relatie verbeteren. Als je geen relatie hebt, betekent dat overigens niet dat je dan niet seksueel actief bent. Ieder zoekt daarin zijn eigen weg. De jeugd gaat daar weer anders mee om dan

de ouderen, maar seksualiteit en intimiteit zijn tot op hoge leeftijd belangrijk voor iedereen.”

De seksuoloog

De mate waarin we seksualiteit en intimiteit belangrijk vinden, verschilt per persoon. Waar de een heel erg op seks gericht kan zijn (en daarin soms heel ver kan gaan), kan een ander daar heel onverschillig in zijn, of aan seks helemaal geen plezier beleven. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Fysieke, psychische of sociale. Hoe dan

ook, geen seks leidt in liefdesrelaties meestal tot problemen, want intimiteit en seksualiteit zijn (mede) graadmeters voor de kwaliteit van een relatie. Vaak vinden mensen het lastig om erover te praten, of schamen zich ervoor. Dat zie je wel in relaties waar het minder goed gaat. Anderen willen er juist wél over praten en zoeken hulp. Dat kan bij de huisarts, maar de seksuoloog is de aangewezen persoon om oplossingen aan te dragen.

Seks op school en thuis

Op internet is veel informatie over seks te vinden. Op elk moment zaken opzoeken, in woord en beeld, kan heel verhelderend werken als je met vragen zit. Voor ouders kan internet een grote hulp zijn als het gaat om seksuele voorlichting aan hun kinderen. De kinderen zitten namelijk ook op internet en weten op seksueel gebied vaak meer dan hun ouders toen die zo oud waren. Toch is het belangrijk dat ze met hun kinderen over seksualiteit praten, zodat ze leren dat intimiteit normaal is, erover leren praten en zich niet hoeven te schamen. En dat ze er, op een veilige manier, van mogen genieten. Voorlichting over seksualiteit is dus ook een thema op scholen en thuis. Het Instituut voor Positieve Gezondheid heeft een kinderversie gemaakt van zijn website - kind.mijnpositievegezondheid.nl - gebaseerd op de suggesties van veel kinderen aan wie gevraagd werd hieraan mee te werken en met suggesties te komen. Maar het bleek een misvatting dat ook zaken als ‘verliefd zijn’ en ‘vriendjes of niet’ door de kinderen zouden worden aangedragen. Vandaar dat die (nog) geen plekje hebben gekregen op de site. De kinderen gaan wel met de site aan de slag op hun scholen, waar wordt onderzocht wat zij eraan hebben.



Petra Prinssen

Wat speelt er?

Petra Prinssen van ‘Seksualiteit en welzijn’ in Roermond is als seksuoloog ervaren in het bespreken en aanpakken van seksuele problemen. “Door gerichte vragen te stellen, kom ik te weten wat er speelt en waardoor dat komt. Is er een lichamelijke of psychische oorzaak? Is er sprake van ziekte, bepaald medicijngebruik, stress, faalangst of een depressie? De oorzaak kan ook op sociaal gebied liggen, zoals door wat iemand over seksualiteit meekreeg vanuit zijn opvoeding, vriendenkring of geloof. Ik stel mensen op hun gemak en luister goed. Door goede en open vragen probeer ik ook patronen te ontdekken. Soms is dat best confronterend, zeker tussen partners, omdat er vaak meer speelt dan alleen een seksueel probleem. Het gaat echter ook om hun bereidheid om dingen anders te doen en fantasieën of wensen te uiten. Het is voor beiden soms verrassend om die naar elkaar toe uit te spreken.”

Mythes

Er zijn veel mythes rond seks, weet Petra. “Bijvoorbeeld dat een man áltijd zin in seks heeft, wat niet zo is. Of dat masturbatie door mannen normaal is en voor een vrouw niet. Het is belangrijk om je lichaam goed te kennen, zodat je ook tegen je partner kunt vertellen wat je wel en niet fijn vindt. Als iemand zich onzeker of onprettig voelt, bijvoorbeeld omdat hij zich schaamt voor zijn lichaam, is het belangrijk dat de partner dat weet en er rekening mee kan houden. Echte aandacht en tijd voor elkaar zijn belangrijk.”

Goed met elkaar praten

Mensen komen niet alleen bij de seksuoloog met erectieproblemen of pijn bij het vrijen. “Minder zin in seks hebben of minder vaak vrijen, komt wel vaker voor,” schetst Petra vanuit haar praktijkervaring. “Er zijn allerlei zaken waar mensen mee zitten en over willen praten. Soms zijn ze met een of twee goede gesprekken al geholpen en kunnen ze verder met de inzichten en handvatten die ze krijgen. Wat je ook vaker ziet, is dat bij mensen door ziekte, een operatie of medicijngebruik veranderingen zijn opgetreden op seksueel gebied. Dat ze dingen niet meer kunnen, of anders beleven, wat bijvoorbeeld leidt tot verwarring, teleurstelling, boosheid. Als de partners dan bereid zijn om daar samen goed over te praten, gaan we naar nieuwe of andere manieren van intimiteit kijken. Het is zonde als mensen zich erbij neerleggen. Omdat het ‘nu eenmaal zo is’. Juist praten, elkaar aanraken en steunen, zijn heel belangrijk in dat proces van verandering.”

Als een ziekte je seksleven aantast

Kim en Jeroen (de namen zijn vanwege hun privacy gefingeerd) zijn succesvol met de handreikingen van Petra Prinssen aan de slag gegaan. Kim heeft MS (multiple sclerose), een chronische aandoening van het centrale zenuwstelsel. Dit levert haar lichamelijke problemen op, waardoor ze onder meer snel moe is en die haar fysiek beperken en haar animo voor seks verminderen.

“Daar hebben veel MS-patiënten mee te maken,” zegt ze. “Samen met Petra hebben we manieren gevonden om op seksueel gebied tot een bepaalde tevredenheid te komen. Seks is voor een man vaak belangrijker dan voor een vrouw. Ik kwam al vroeg in de overgang. Mede daardoor en door mijn chronische ziekte heb ik minder energie en ben ik op veel fronten beperkter. Maar samen zijn we tot compromissen en oplossingen gekomen en zo ook nader tot elkaar.”

Maak tijd voor elkaar

Kim en Jeroen kregen huiswerk en tips mee. “Het lijkt zo eenvoudig,” zegt Kim, “maar maak tijd voor elkaar. Wees je ervan bewust dat seks belangrijk is. Vroeger ging seks vanzelf, maar als je langer in een relatie zit, wordt het minder vanzelfsprekend. En als je chronisch ziek bent, wordt dat nog een graadje erger.”

Intimiteit niet mijden

“Je krijgt een spiegel voorgehouden,” vult Jeroen aan. “Zie geen dingen over het hoofd die spanningen kunnen veroorzaken. Kijk hoe je het beter kunt doen. Daar met een derde over praten, levert nieuwe inzichten op. De dingen die Petra ons aanreikte, gaven mij ook meer rust. Als je van elkaar houdt, wil je elkaar gelukkig maken en begrip voor elkaar hebben en houden. Daar geeft Petra handvatten en tips voor. In praktische zin door bijvoorbeeld hulpmiddelen, waardoor seks minder inspanning kost en je je beter kunt ontspannen. Relaties waarin een chronische ziekte speelt, hebben een grotere kans dat ze stuklopen vanwege onderliggende frustratie en slechte onderlinge communicatie. Het is belangrijk het onderwerp intimiteit niet te mijden. Veel van onze lotgenoten lopen hier tegenaan en durven niet over hun seksuele problemen te praten. De een vanwege een schuldgevoel en de ander om er de partner niet mee te willen belasten. Het is juist dan belangrijk begrip voor elkaar op te brengen en erover te praten. Als je communicatie uit de weg gaat, ontstaat frustratie en trek je soms verkeerde conclusies. De seksuoloog kan je hierbij helpen als een soort mediator, door het thema open te bespreken, te sturen, je te begeleiden en tips te geven.”

‘Huiswerk mee’

Petra vraagt naast de gesprekken in haar praktijk ook eigen inzet van haar cliënten, die qua leeftijd variëren van 18 tot 70 jaar. Ze krijgen ‘huiswerk’ mee om thuis aan de slag te gaan met de nieuwe inzichten, om zo hun houding en gedrag te veranderen.

Artsen

Beiden doen evenals Petra graag een oproep aan artsen om niet alleen het fysieke aspect van een medische behandeling te bespreken, maar ook wat het doet met je relatie en lichaamsbeeld. Artsen zijn de eerst aangewezenen om patiënten goed te informeren over de fysieke en seksuele gevolgen van een operatie, ziekte, bevalling of medicatie. “Artsen moeten dit thema niet mijden,” vinden Kim en Jeroen, “waardoor patiënten er zelf achter moeten komen en ermee zien te dealen. Dat leidt tot nog meer zorgen dan ze al hebben. Door goed geïnformeerd te zijn, kun je je er beter op voorbereiden. Hulp hierbij is zeer gewenst!”

Begrip en geduld

“Misschien is een nieuwe manier van intimiteit aan de orde,” zegt Petra. “Begrip van de partner en geduld hebben zijn essentieel. Een patiënte zal vaker moe zijn en haar partner wil haar niet lastigvallen met zijn seksuele behoefte. Hierdoor kan zij denken dat hij haar niet meer aantrekkelijk vindt. Als ze daar niet over praten, gaan ze zichzelf en onderling verwijten maken en kunnen relatieproblemen ontstaan.”

Na de operatie

De ervaring van Machteld Huber is dat de gevolgen van een operatie, ziekte of medicatie voor de (seksuele) relatie van een patiënt door artsen tegenwoordig steeds meer worden meegenomen in de voorbereidingen van een behandeling of operatie. “Als in het ziekenhuis een operatie wordt voorbereid, wordt ook, als dat aan de orde is, uitgelegd wat je daarna kunt verwachten op seksueel gebied. Er wordt gesproken over wanneer je weer veilig seks mag hebben, wat bijvoorbeeld te maken kan hebben met zo iets als je bloeddruk. Het is een onderwerp dat bespreekbaar moet zijn tussen arts en patiënt,” zegt zij. Maar Kim had een andere ervaring. Zij kreeg vanwege angstaanvallen door een verkeerde diagnose antidepressiva, die ook nog eens grote invloed hadden op haar seksleven. Ze vindt het kwalijk dat zij daar geen voorlichting over kreeg, waardoor ze er niet op was voorbereid. Het is de plicht van een arts is om je daarover goed te informeren, vindt ze.

Met elkaar praten is van groot belang. Wensen en grenzen aan elkaar aangeven. Denken voor de ander is volgens Petra namelijk een veel gemaakte fout.

**Ouderen
zoeken
zorgtalent!**



Ontdek hoe mooi het is!
Solliciteer nu! www.vivantes.nl/werken-bij



Randal Esser
sales & media

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

of kijk op
www.randalessen.nl

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

We sell **media** in the best way

www.randalessen.nl

**Was een hartinfarct bij
vrouwen altijd maar zo
duidelijk te herkennen**



Een betrouwbare test kan vrouwenharten
redden. Geef nu via
hartstichting.nl/vrouwenhart



De taalklas van De Bongerd



Aandacht en plezier in de taalklas.

Wie zich zorgen maakt over de inburgering van buitenlandse ouders met kinderen in de Limburgse samenleving, moet eens gaan kijken op basisschool De Bongerd in Nederweert. De betrokkenheid bij de school van ouders van kinderen die Nederlands als tweede taal leren, is hier verbluffend groot.

Dankzij de goede contacten van de school met deze ouders en hun drijfveer om zo snel mogelijk de Nederlandse taal machtig te worden, is het totale lesgebeuren naar een hoger plan getild. Goed voor de kinderen en goed voor hun ouders, die steeds meer deel uitmaken van de schoolfamilie. "Ik geef op deze school sinds 1992 les en heb in al die jaren veel veranderingen gezien," zegt leerkracht José Bongers. "Eén daarvan is dat er steeds meer buitenlandse kinderen op school zitten. In het verleden vrijwel alleen uit Afrikaanse landen, maar inmiddels ook uit Syrië en de rest van de Arabische wereld. Die mensen komen vanuit het niets hier terecht. De kinderen zijn vaak nog nooit naar school geweest.

Ze komen bovendien uit een totaal andere cultuur. Daar wil je als school zo goed mogelijk voor zorgen. Maar het kind kan het niet alleen, dus moet je het gezin daarin meenemen, zodat de ouders weten wat hun kind doet op school en het kind daar thuis een vervolg aan kan geven."

Taalklas

Zo werd de taalklas van Robert van Renswouwe geboren. Hij gaf een tijdje les in het asielzoekerscentrum in Weert, maar door de sterke terugloop van het aantal kinderen werd hem gevraagd of hij op De Bongerd een taalklas vorm kon geven. Daarbij worden de kinderen 's ochtends in een 'taalbad' gedompeld, waarna



Moeder en dochter, samen leren.

de opgedane taalkennis wordt ingezet om andere lessen te kunnen volgen, zoals rekenen. Uiteindelijk moet de taalkennis van de kinderen voldoende zijn om in de reguliere lessen mee te kunnen draaien.

Lezen en taalspelletjes

De Bongerd ontvangt sinds vorig jaar januari op vrijdagmiddagen de nieuwe Nederlanders met hun kinderen. Geheel vrijblijvend. Robert: "Dan worden boeken voorgelezen, eerst in het Arabisch en daarna in het Nederlands, door een kind of een ouder. Of ze zeggen Nederlandse woorden na. Ze pikken die snel op, heel knap. De volgende keer kan het een spelletjesmiddag zijn, met de ouders om te assisteren. Ze willen het per se oppakken en voor hun kinderen is het goed dat ze het samen met hun ouders doen." De taalkennis en taalvaardigheid van de deelnemers gaan daardoor met sprongen vooruit. José: "Er zijn ook ouders die willen meedoen met hun kind bij het technisch lezen. Zij volgen zo het reguliere programma met de bijbehorende taalopdrachten. Dit jaar draaien ouders ook mee in de schoolbieb. Zo hebben zij dus zicht op wat er zoal op school gebeurt. Ze willen zo graag. Op woensdag assisteren leesmoeders bij vrij lezen. Buitenlandse moeders zijn ook hier een waardevolle ondersteuning."

Groente uit je eigen moestuintje, lekker!

Bij een positief gezond leven hoort ook gezond eten. En wat is er gezonder dan je zelfgekweekte groente uit je eigen moestuin op tafel zetten? Het Actiecentrum Positieve Gezondheid gaat naast een aantal andere zaken daarom een project voor moestuintjes voor iedereen opzetten, maar eerst op scholen. Om de kinderen spelenderwijs te leren waar groenten vandaan komen en hoe groenten die ze niet kennen, smaken.

"Wij gaan wat wij noemen 'Een vierkante meter Positieve Gezondheid' promoten," lacht Machteld Huber, de bedenker van Positieve Gezondheid. Ze experimenteerde thuis een jaar lang met een eigen moestuintje van één vierkante meter, in een zelf getimmerde houten bak. "Ontzettend leuk om te zien hoe snel het gaat. We zijn in het voorjaar begonnen met zaaien en poten en hebben de hele zomer groente uit ons tuintje gegeten: sla, bietjes, worteltjes, rucola, broccoli, courgettes en natuurlijk eindeloos veel tomaten en komkommers."

Gezond en leuk

Op een leuke manier kinderen vertrouwd maken met hoe hun eten groeit. Daar wil het Actiecentrum naartoe. "Je bepaalt zelf wat je zaait en eet," zegt Machteld, die overigens ook haar eigen brood bakt. "Met filmpjes en foto's gaan we dit Limburgbreed op scholen promoten. Zo komen de kinderen in contact met waar hun groente en fruit vandaan komen. Heel gezond, maar vooral heel leuk!"



Het Actiecentrum gaat nog meer acties opzetten. Kijk voor meer informatie hierover op <https://limburgpositiefgezond.nl>.

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.

“Ik zal ze eens wat laten zien!”

Toen Jenny in 1992 als verloskundige werd afgekeurd voor haar beroep (“Het mooiste beroep van de wereld”) stortte haar wereld in. Zij vertelt.

“Ik had na hersenletsel een drie maanden durende revalidatie achter de rug in de toenmalige Lucaskliniek (tegenwoordig Adelante, red.) in Hoensbroek en ze hadden me als ‘vette worst’ voorgehouden dat ik weer aan het werk kon. Ze zeiden wel dat ik niet moest proberen ‘iets met mijn hoofd te doen’. Ik dacht toen: ik zal ze eens wat laten zien.

Lotgenoten

Maar zelfs mijn beroep mocht ik niet meer uitoefenen. Ik heb toen leren bridgen bij de Volksuniversiteit en doe dat nog steeds. Weliswaar niet op hoog niveau, maar meer voor de gezelligheid en om mijn hersens te blijven trainen. Omdat ik het vreselijk vond dat ik afgekeurd was en er veel onbegrip was - zo van ‘Je ziet er toch goed uit en je man heeft toch een goede baan’ - heb ik een bijeenkomst bezocht voor arbeidsongeschikten. Ik dacht daar lotgenoten te ontmoeten. Er werd me gevraagd of ik als vrijwilliger spreekuur wilde houden voor lotgenoten. Hoewel ik niets van sociale wetgeving wist, heb ik dat toch gedaan. Ik zou bijgeschoold worden en we zouden steeds met zijn tweeën het spreekuur doen.

Vrijwilliger

Ik heb er geen moment spijt van gehad en heb dit ongeveer tien jaar gedaan. Ook ben ik vrijwilliger in de thuiszorg geworden. Ik heb zoveel vrijwilligerswerk gedaan, dat ik daar een aantal jaren geleden voor werd beloond met een koninklijke onderscheiding. Mijn motto: ga niet achter de geraniums zitten kniezen dat je zo zielig bent. Daar heb ik mezelf en mijn gezin mee. Ik hoop dat anderen wat aan dit verhaal hebben.”



COLUMN



De vele gezichten van armoede

De meer dan 120 vrijwilligers van het samenwerkingsverband SchuldHulpMaatje Parkstad zien het dagelijks: gezinnen die op of onder de armoedegrens leven en elke dag worstelen om het hoofd boven water te houden. Wij ondersteunen in Heerlen en Kerkrade mensen bij hun financiële problemen. In het afgelopen jaar hebben wij meer dan 1200 medeburgers geholpen bij al hun financiële vragen. Denk daarbij aan het helpen bij het invullen van formulieren, ordenen en grip krijgen op de financiële administratie tot en met de ondersteuning bij een schuldhulpverleningstraject.

Daarbij proberen wij de zelfredzaamheid van de mensen te vergroten. Vaak lukt dit, maar niet altijd. Veel leed blijft verborgen achter de voordeur en juist achter deze voordeur horen en zien wij vaak de schrijnendste verhalen. Want alhoewel armoede door financiële tekorten ontstaat, raakt het je op alle levensgebieden. Armoede kent vele gezichten en dat maakt het juist tot een complex en vaak onzichtbaar probleem.

Armoede uit zich niet alleen in schulden of een laag inkomen, maar speelt ook een rol bij de gezondheid, het woonklimaat, de maatschappelijke betrokkenheid en het mentale welbevinden van mensen. Kinderen zijn vaak direct betrokken bij de armoede van hun ouders. Niet alleen doordat ze niet altijd kleren hebben die passen bij de tijd van het jaar, maar ook doordat zij niet dagelijks een ontbijt of warme maaltijd krijgen. Vaak zie je ook dat ze niet kunnen deelnemen aan een sport- of een vrijetijdsvereniging, niet kunnen meedoen met schoolactiviteiten, thuis geen internet hebben, geen verjaardagen vieren, of thuis geen vrienden durven uit te nodigen.

Sociale uitsluiting door armoede. Dat doet iets met kinderen. Het heeft een enorme impact op het zelfvertrouwen. En juist dat gunnen wij elk kind: zelfvertrouwen!

Helaas zien wij vaak dat kinderen deze armoede 'erven' van hun ouders. In hun latere leven zullen deze kinderen nog genoeg uitdagingen voor hun kiezen krijgen. Het thema armoede zou daarbij geen uitdaging mogen zijn.

Wij kunnen niet toveren. Maar door samen te werken met andere instanties en door het aanbieden van verschillende diensten proberen wij iedereen zo goed mogelijk te helpen om uit die armoede te komen.

Wilt u meer weten over het aanbod van SchuldHulpMaatje Parkstad? Heeft u vragen, of wilt u meedoen? Neem een kijkje op www.shmparkstad.nl of mail naar jkoenen@alcander.nl.

Jacqueline Koenen is coördinator van het SchuldHulpMaatje Parkstad

Armoedebestrijding, pijler onder een positief gezonde samenleving

Wie gedurende langere tijd geen geld heeft voor goederen en voorzieningen die in onze samenleving als minimaal noodzakelijk gelden, is arm. Kan zich veel dingen niet veroorloven, omdat het geld ervoor ontbreekt. Is al blij de verzekeringen en de huur of aflossing te kunnen betalen en niet echt honger te hoeven lijden. Heeft geen extraatjes en moet zijn kinderen soms zonder ontbijt naar school laten gaan. Volgens het Armoedefonds groeit in Nederland één op de negen kinderen op in armoede.

Samen met De Pijler maakt ook het Huis voor de Zorg werk van armoedebestrijding. De Pijler werkt sinds 1 januari jl. onder de vleugels van het Huis voor de Zorg en past mooi binnen het brede plaatje van Positieve Gezondheid. Als kleine organisatie is zij door deze samenwerking met het Huis voor de Zorg minder kwetsbaar. De Pijler is al zo'n 30 jaar bezig met (onder meer) armoedebestrijding. Zij heeft daar veel ervaring mee en een groot netwerk voor opgebouwd. Zij richt haar pijlen op de verschillende facetten van armoede en zet breed in op armoedebestrijding door netwerkontwikkeling, ondersteuning, training en voorlichting. Samen met de maatschappelijke partners is De Pijler een vraagbaak voor de lokale overheid, die armoede en schulden niet altijd in haar eentje kan oplossen.

Half miljoen huishoudens leeft in armoede

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek leeft ruim een half miljoen huishoudens in Nederland in armoede. Dat zijn samen 1,1 miljoen mensen, onder wie veel kinderen. Limburg scoort op de armoedelijst van het Sociaal Cultureel Planbureau landelijk gemiddeld. Maar sommige buurten, vooral in Parkstad Limburg, Sittard-Geleen en Maastricht, blijven daar al geruime tijd ver bij achter. Heerlen bivakkeert met een aantal buurten al jaren in de top van de Limburgse armoedelijstjes en zoekt naar oplossingen. Daarom zijn Heerlen en Parkstad speerpunten voor De Pijler. Want de kloof tussen mensen boven en onder de armoedegrens wordt steeds groter. Kwetsbare burgers krijgen steeds meer moeite om mee te kunnen doen in onze maatschappij. Gelukkig groeit de aandacht voor de groep, ook van de politiek, zowel landelijk als lokaal. Maar ook voor de vraag hoe het kan dat in ons welvarende land alle inspanningen en goede bedoelingen om iets aan armoede te doen zo weinig zichtbaar resultaat opleveren. Zie ook de column van Jacqueline Koenen over armoede op de pagina hiernaast.

Pijlers

De Pijler kent zelf drie pijlers waarop zijn activiteiten rusten. De eerste vormen de projecten rond armoedebestrijding. De tweede de spreekuren sociale zekerheid, waar mensen terecht kunnen met vragen over wetgeving. Als derde pijler geldt de ondersteuning van de cliëntenraden sociale zekerheid, die actief zijn in heel Limburg. De Pijler werkt met veel vrijwilligers, die op diverse manieren en vanuit verschillende achtergronden werken en signalen uit de samenleving opvangen. Zoals signalen over armoede. "Het armoedeprobleem moet je breed aanpakken, met alle spelers in het maatschappelijke veld," zegt Benoit Hamelers, die de activiteiten van De Pijler coördineert. "Wij adviseren ook lokale overheden voor het organiseren van bijeenkomsten of het formuleren van hun armoedebeleid."

Hardnekkig probleem

Armoedebestrijding krijgt in Limburg veel aandacht. Benoit Hamelers: "De meeste gemeenten maken beleid op dit punt, maar zoeken nog hoe ze dat beleid vorm kunnen geven. Want armoede is een hardnekkig probleem. Ondanks dat het economisch weer beter gaat, leeft een



vaste groep burgers in armoede en komt daar niet snel uit. De kloof is voor die mensen moeilijk te overbruggen. Aan de ene kant zoeken gemeenten naar oplossingen en aan de andere kant zijn er vele diverse initiatieven op buurtniveau. Ontstaan van onderop uit de samenleving. Wij stimuleren en ondersteunen die. In de grotere plaatsen bestaan al langer initiatieven, door burgers zelf of door parochies en buurtactiviteiten gestart."

Beweging van onderop

Zoals de kleding- en voedselbanken, of plekken waar mensen samen van een maaltijd genieten. Benoit Hamelers: "Als mensen, initiatieven en organisaties ondersteuning willen, kunnen zij bij ons aankloppen. Als het expertisecentrum in Limburg kunnen wij hen helpen. De Provincie ondersteunt ons, om die beweging van onderop op gang te brengen en de burgers in hun kracht te zetten. Door ze deskundiger te maken, helpen wij hen op te komen voor hun belangen, ideeën en initiatieven."

Proefpersonen gezocht

Onderzoekers van Zuyd Hogeschool en de Universiteit Maastricht zijn voor een onderzoek op zoek naar mensen die een beroerte hebben gehad en daardoor moeite hebben met het lopen.

Het gaat om mensen die:

- langer dan zes maanden geleden een beroerte hebben gehad;
- restverschijnselen ervaren en daardoor moeite hebben met lopen;
- gemotiveerd zijn om hun lopen te verbeteren (drie weken lang komt een fysiotherapeut thuis met je oefenen);
- toestemming geven voor vier meetsessies (ook bij je thuis);
- in Zuid-Limburg wonen.

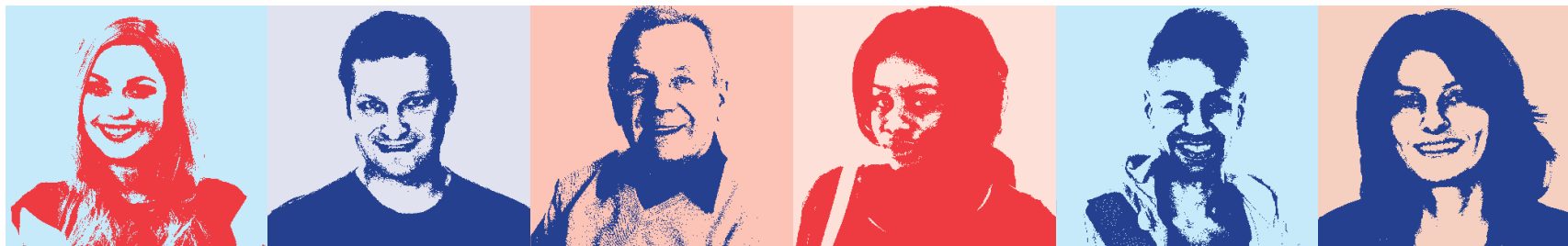
Wilt u meer informatie over het onderzoek, of graag meedoen? Bel dan met Li-Juan Jie, Melanie Kleynen of Renée van den Heuvel (06 3156 4536), of stuur een e-mail naar motorisch.leren@zuyd.nl.



Onafhankelijke Cliëntondersteuning

WET
LANGDURIGE
ZORG

INFORMATIE, ADVIES OF ONDERSTEUNING
BIJ LANGDURIGE ZORG



www.zorgbelanglimburg.nl

(0900) 243 81 81

✉ clientondersteuning@zorgbelanglimburg.nl

Mercator 1 | 6135 KW Sittard | Postbus 5185 | 6130 PD Sittard

ZORGBELANG LIMBURG BIEDT ONAFHANKELIJKE CLIËNTONDERSTEUNING LANGDURIGE ZORG

Heeft u een vraag? Ervaart u een probleem dat te maken heeft met langdurige zorg?
Cliëntondersteuners van Zorgbelang Limburg helpen u gratis verder.

U valt onder de Wet langdurige zorg (Wlz) als u 24 uur per dag op zorg bent aangewezen. Dit kan verpleging en verzorging zijn, gehandicaptenzorg of geestelijke gezondheidszorg. Ontvangt u deze zorg al of gaat u hier binnenkort gebruik van maken? Dan heeft u recht op ondersteuning bij het regelen en uitvoeren van uw zorg in een instelling of thuis, met of zonder een persoonsgebonden budget (pgb).

Wat kunnen wij voor u doen?

Onze cliëntondersteuners kunnen u helpen bij het regelen van de zorg die u nodig heeft. Hiervoor kunt u kosteloos terecht bij de onafhankelijke cliëntondersteuners van Zorgbelang Limburg.

- **Informatie en advies**
Over bijv. de manieren waarop u de zorg kunt organiseren, het zorgaanbod en wachttijden in uw regio, cliëntenrechten of zorgtoewijzing.
- **Kiezen van een passende zorgaanbieder**
De keuze voor een zorgaanbieder, of het nu gaat om verblijf in een instelling of om zorg thuis.
- **Invulling van de zorg**
Hulp bij het opstellen, evalueren en bijstellen van uw persoonlijk plan en/of zorgplan. We kunnen ook met u meegaan wanneer u het (zorg)plan gaat bespreken met uw zorgaanbieder.

• Ondersteuning bij de verbetering van uw zorg en bemiddeling

Ondersteuning in het contact met de zorgaanbieder als u niet tevreden bent over de geleverde zorg.

Onafhankelijk

De cliëntondersteuners van Zorgbelang Limburg zijn onafhankelijk van zorginstellingen of andere instanties. We werken vanuit uw belang; we gaan uit van wat u nodig heeft. Ook uw familie, mantelzorgers of kennissen kunnen ons raadplegen. Uiteraard worden uw gegevens vertrouwelijk behandeld.

Regionaal

We zijn bekend met zorg in uw regio. Daardoor kunnen we u goed informeren over de regionale mogelijkheden zoals het aanbod van zorgaanbieders of mogelijke wachtlijsten. Zo kunnen we samen kijken wat het beste bij u past.

Wij zijn van maandag tot en met vrijdag te bereiken van 9-17 uur.

(0900) 243 81 81 (normaal gesprekstarief)

✉ clientondersteuning@zorgbelanglimburg.nl

Van 12 tot en met 17 maart in de Limburgse zorg

Neem ook eens een kijkje tijdens de Week van Zorg en Welzijn

In de Week van Zorg en Welzijn, die dit jaar in heel Nederland plaatsvindt van 12 tot en met 17 maart a.s., openen honderden zorg- en welzijnsorganisaties hun deuren om te laten zien hoe het er bij hen aan toegaat op de werkvloer. Een uitgelezen kans om eens een kijkje te nemen in je verpleeghuis om de hoek, of in de operatiekamer van het ziekenhuis in je buurt. Van zorgboerderij, nieuwe zorg in de wijk, kleinschalig wonen in de ouderenzorg en revalidatie in de gehandicaptenzorg tot mondzorg, buurthuizen, huisartsen, kinderopvang, er is van alles te zien. In Limburg hebben zich zorgorganisaties met in totaal een 100-tal verschillende locaties aangemeld.

Het is voor hen tevens een kans om nieuwe cliënten of vrijwilligers aan te trekken en familieleden en vrienden van werknemers of cliënten een goed beeld te geven van het reilen en zeilen binnen hun organisatie. Zij presenteren zich met uiteenlopende activiteiten. Zorg aan Zet, de regionale arbeidsmarktorganisatie voor organisaties binnen de sector zorg en welzijn die de Week van Zorg en Welzijn in Limburg coördineert, vindt het belangrijk om als sector naar buiten te

richten. De Week van Zorg en Welzijn is hét moment om te laten zien dat de sector volop in beweging is en dat er ondanks de vele veranderingen in en rondom de sector hard wordt gewerkt aan de toekomst. Daarnaast vindt zij het een perfecte gelegenheid om toekomstige medewerkers te enthousiasmeren, het publiek kennis te laten maken met organisaties of werkwijzen en om te laten zien met hoeveel beroepstrots en professionaliteit overal wordt gewerkt.

Tv en extra blad

In de Week van Zorg en Welzijn zijn er ook activiteiten op maat, zoals voor jongeren, en wordt landelijk onder meer het tv-programma Heel Holland Zorgt opgenomen. Jongeren worden hierbij nadrukkelijk benaderd door sociale media en de inzet van vloggers. Ook wordt in de aanloop naar de Week van Zorg en Welzijn een landelijke huis-aan-huisspecial met een Limburgs katern verspreid.



Netwerkdag Huis voor de Zorg heeft veel nieuws te melden

Op donderdag 7 juni a.s. houdt het Huis voor de Zorg in de ECI Cultuurfabriek in Roermond de jaarlijkse Netwerkdag. Netwerkdagen zijn altijd al speciaal, maar dit jaar wel heel bijzonder. Het Huis voor de Zorg verbouwt namelijk. Op 7 juni worden dan ook de nieuwe organisatie, de nieuwe naam, het nieuwe logo en andere huisstijlelementen gepresenteerd.

De Netwerkdag staat dit jaar vooral in het teken van kennismaken. Kennismaken met het werk en de nieuwe look en organisatie van het Huis voor de Zorg. Maar ook met elkaar, met het netwerk van burgers, met burgers in (maatschappelijke) verbanden en organisaties, met bedrijven, kennisinstellingen, gemeenten en andere partners. En kennismaken met de 'beweging van onderop', met nieuwe thema's, methoden en werkwijzen om (bijvoorbeeld) authentieke (ervarings)verhalen van burgers te verzamelen, op te tekenen en in te zetten om de stem van de burger te laten horen waar die gehoord moet worden.



Jaarkalender

Voor de jaarkalender van de belangrijkste bijeenkomsten van het Huis voor de Zorg en de aangesloten koepel- en doelgroeporganisaties verwijzen wij graag naar www.huisvoordezorg.nl.

Huis voor de Zorg bouwt aan Netwerk Burgerkracht Limburg

Als uitvloeisel van de Sociale Agenda Limburg 2025 van de Provincie Limburg heeft het Huis voor de Zorg 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. Het Huis voor de Zorg 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 het Huis voor de Zorg gestart met de ontwikkeling van het Netwerk Burgerkracht Limburg. Per 1 maart 2018 bestaat dit netwerk uit de volgende organisaties:

Anbo Regio Zuidoost (www.anbo.nl)
CLiC - Cliënten Centraal in jeugdhulp (www.cliclimburg.nl)
FGL, Federatie van Gehandicaptenorganisaties in Limburg (www.fgl-limburg.nl)
Huis voor de Zorg (www.huisvoordezorg.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)





ZATERDAG 17 MAART OPEN DAG VAN 10.00 UUR – 17.00 UUR

- **Informatie** (Bijvoorbeeld: dermatologie, spataders, hand en pols chirurgie, pijnbestrijding, laserbehandelingen, acne behandelingen, ooglidcorrecties en meer)
- **Demo behandelingen**
- **Rondleiding**
- **Goodiebag**
- **Kopje koffie met iets lekkers**

Bent u ook nieuwsgierig naar onze behandelkamers, wilt u graag eens zien hoe bijvoorbeeld een spataderonderzoek gaat of hoe we een pigmentvlek weglaseren?

AANMELDEN KAN TELEFONISCH OF PER MAIL

• Dermatologie	Allergieën, huidkanker, psoriasis, eczeem e.a.
• Proctologie	Aambeien, fistels e.a.
• Plastische chirurgie	Ooglidcorrecties, schaamlipcorrecties, botox & fillers e.a.
• Hand- & pols chirurgie	Carpaal tunnel syndroom, Triggerfinger, cysten, e.a.
• Vaatchirurgie	Spataderen
• Lasertherapie	Couperose, ontharing, schimmelnagels, huidverjonging e.a.
• Pijnbestrijding	Acute en chronische pijnklachten

PIJNBESTRIJDERS VAN KLINIEK MOSADERMA, JARENLANGE ERVARING & GEEN WACHTLIJSTEN.

“U moet er maar mee leren leven” is een veel gebruikt advies bij chronische pijnklachten. Aan die chronische pijn is vaak heel goed wat 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.

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

- lage rugklachten mét uitstraling
- rug- of nekhernia
- zenuwpijn
- hoofd- en aangezichtspijn (clusterhoofdpijn, migraine e.a.)
- acute gordelroos
- pijn bij kanker

VERGOEDING

Wanneer u een verwijzing heeft van uw huisarts worden bovenstaande behandelingen **vergoed vanuit de basisverzekering** (houdt u wel rekening met uw eigen risico).

Neem voor meer informatie, of het maken van een afspraak op korte termijn, contact met ons op of bezoek onze:

DONDERDAG 8 MAART INFORMATIEMIDDAG PIJNBESTRIJDING TUSSEN 13.00 U EN 15.00 U. VOORAF GRAAG AANMELDEN 045-528 32 97 / SECRETARIAAT@MOSADERMA.NL

DOE MEE

12 T/M 17 MAART 2018



GRATIS UW HUID LATEN CONTROLEREN

Vanaf **maandag 12 maart t/m vrijdag 16 maart** kunt u vrijblijvend uw huid laten controleren. Let op: deze huidcheck is geen officieel medisch consult. Zo wordt er geen (volledig) dossier bijgehouden. Als de dermatoloog een verdachte plek ontdekt, zult u naar uw eigen huisarts moeten voor het vervolg.



Let op: voor het checken van uw huid moet u zich wel vooraf **telefonisch aanmelden**. Echter, 'vol is vol', dus wees er tijdig bij.

E: SECRETARIAAT@MOSADERMA.NL | T: 045-528 32 97



CONTACTGEGEVENS Kliniek Mosaderma, bezoekadres: Schuureikenweg 60, Hoensbroek (hoofdgebouw Adelante)
T: 045-5283297 / E: secreteriaat@mosaderma.nl

“ALLEEN HET PRIKJE VAN DE VERDOVING.”



Kliniek Mosaderma geeft regelmatig een kijkje achter de schermen van de kliniek. Dit keer vertelt **Mevrouw Evers** over haar ervaringen met de nieuwste behandeling voor spataderen. **Mevrouw Evers** ervaarde een pijnlijk en gezwollen been: “Ik had al een hele poos last van spataderen

en voelde regelmatig pijscheuten. Mijn onderbeen was gezwollen en ik legde mijn been vaak omhoog. Ook droeg ik een steunkous, maar helaas verminderden de klachten niet. Mijn huisarts verwees mij door naar Kliniek Mosaderma.”

ClariVein-behandeling

“Bij Kliniek Mosaderma hoorde ik dat de ClariVein-behandeling de meest optimale behandeling voor mij was. De vaatchirurg

dr. Disselhoff legde me uit dat het een spataderbehandeling is waarbij ze met een slangetje in de spatader gaan. Aan het uiteinde hiervan zit een soort van propellertje. Dat draait rond en raakt de achterwand en tegelijkertijd wordt met vloeistof de ader dichtgeplakt. Hierdoor stoppen de spataderklachten.”

Veel zenuwen... om niks! “Ik moet eerlijk zeggen dat ik het idee van de behandeling doodeng vond. Zal het zeer gaan doen? Ik sliep er slecht van en op de dag zelf was ik heel zenuwachtig. Maar uiteindelijk voelde ik nauwelijks iets. Mijn vaatchirurg was een aardige man en het team in de behandelkamer zorgde ervoor dat ik mij op mijn gemak voelde. Uiteindelijk ben ik nog geen 45 minuten in de kliniek geweest.”

Breed scala

Kliniek Mosaderma biedt al jaren een breed scala aan spataderbehandelingen. De ClariVein-behandeling is nu één van de mogelijkheden. Mosaderma is de eerste en enige kliniek in Limburg waar patiënten terecht kunnen voor deze behandeling. De behandeling is niet voor iedereen geschikt. Voordat de vaatchirurg een spataderbehandeling adviseert, wordt er een duplexonderzoek bij de patiënt uitgevoerd. Vervolgens kiest de chirurg samen met de patiënt de meest optimale behandeling.

