



Meedoen in Limburg

burgerkracht

Jongerenraden:
overleg vóór en dóór jongeren

- 

Aan de slag met onze jongeren
- 

Een gezonde samenleving die de kloof overbruggt
- 

Nieuw leiderschap in Limburg
- 

Groei voor iedereen
- 

Bestaanszekerheid
- 

Aan de slag met onze jongeren
- 

Een gezonde samenleving die de kloof overbruggt
- 

Nieuw leiderschap in Limburg
- 

Groei voor iedereen
- 

Bestaanszekerheid

Jongerenraden:
overleg vóór en dóór jongeren

burgerkracht

Meedoen in Limburg



burgerkracht

Colofon

Dit blad over ‘Meedoen in Limburg’ 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

Redactieadres
Burgerkracht Limburg
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 (rene@vzc.nu)
m.m.v. Di-gitta-al (ontwerp en lay-out)

Redactieadviesraad
Randy Beaumont (Jongeren Netwerk Limburg)
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Burgerkracht Limburg)
Geert Görtz (Burgerkracht Limburg)
Léon Hoenen (Jong Nederland Limburg)
Edmee Janssen (PML)
Freya Pijnenborg (Vereniging Kleine Kernen Limburg)
René Schmeitz (FGL)
Rene Suijkerbuijk (Stichting De Pijler, onderdeel van Burgerkracht Limburg)
Hub Vossen (Dienst Kerk en Samenleving)
Paul Wessels (Jong Nederland Limburg)
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

provincie limburg



**Burgerkracht Limburg
wenst iedereen, hoe
dan ook, een mooi
kerstfeest en een goed
en gelukkig 2020!**



**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
overbrugt**



**Nieuw
leiderschap
in Limburg**



**Groei voor
iedereen**



**Bestaans-
zekerheid**

Column



Partner

Limburg kent wel 200.000 vrijwilligers en mantelzorgers; dat vind ik een indrukwekkend gegeven. Limburgers blijken massaal bereid om een bijdrage te leveren aan zorg voor dierbaren, verenigingen, evenementen, scholen, de voedselbank, maaltijdbezorging, muziekgezelschappen of collectes.

Het is voor die mensen misschien wat wrang te merken dat er een steeds groter beroep op hen wordt gedaan. Ze moeten er samen met zorgprofessionals voor zorgen dat kwetsbare burgers zo lang mogelijk thuis wonen. Of na een verblijf in een ziekenhuis of instelling, zo snel mogelijk thuis verder kunnen herstellen. In de wijk leefbaarheid verbeteren en eenzaamheid bestrijden.

Ergens is dat logisch. Het gaat immers om onze dierbaren en onze leefbaarheid. De verantwoordelijkheid voor de kwaliteit is niet alleen pakkie-an van professionals. Zeker niet nu onze zorgvraag in Limburg zo hoog is dat de professionals die niet aan kunnen.

Natuurlijk mag van ons allemaal worden gevraagd bij te dragen aan een vitale samenleving. Maar degenen die dat vragen, moeten zich wel realiseren dat ze niet de enigen zijn. Waar zorgprofessionals een beroep doen op mantelzorgers of vrijwilligers om de kwaliteit van zorg op peil te houden, doen verenigingen, voedselbanken, evenementen, maaltijdbezorging, muziekgezelschappen dat ook. En de samenleving verwacht ook dat iedereen die kan werken, ook gaat werken. Dat is vragen om problemen. Om die te voorkomen, moeten we niet alleen burgers bij die zorg betrekken, maar hen ook vragen wat ze nodig hebben om die bijdrage te kunnen leveren. En daar op inspelen.

De professional van de toekomst moet volgens mij de burger veel meer als een partner gaan zien. Als iemand die naar vermogen wil en kan bijdragen, maar daartoe wel goed toegerust moet worden. Pas dan kun je verwachten dat die burger de professional ook als partner zal zien. En mee wil denken wat die nodig heeft om zijn of haar bijdrage aan de zorg te leveren.

*Han von den Hoff
Directeur Burgerkracht Limburg*

Laatste uitgave kwartaalblad burgerkracht

Beste lezer,

Voor u ligt de allerlaatste uitgave van het kwartaalblad **burgerkracht**. Het is tijd om nieuwe wegen te zoeken om Limburgers te informeren over meedoen in de samenleving en hen te inspireren daar zelf stappen in te zetten.

Burgerkracht – en tot 1 januari 2018 haar voorganger Zorgbelang – kent best een lange geschiedenis. Bijna 10 jaar lang hebben Burgerkracht Limburg en daarvoor het Huis voor de Zorg dit ‘krantje’ ingezet om alle Limburgers te voorzien van informatie. Want dat doet een krant vooral: informeren. Je kunt met een blad geen gesprek voeren. De informatie moest burgers nuttige kennis bijbrengen en inspireren om met die informatie iets te doen.

Vier keer per jaar werd het blad in een oplage van 500.000 exemplaren in heel Limburg huis-aan-huis bezorgd. Daarnaast werd het aangeleverd bij onder meer poli’s en huisartsenpraktijken, maatschappelijke organisaties, gemeenten en andere instanties en instellingen. Om goed aan te sluiten bij interesses van lezers boog een redactieadviesraad zich telkens over de onderwerpen waarover we berichtten. In die raad hadden onder meer allerlei maatschappelijke organisaties zitting. De onafhankelijkheid van de informatie werd geborgd door een wetenschappelijke adviesraad die gevormd werd door een aantal hoogleraren verbonden aan de Universiteit Maastricht.

Uitdagen

Aanvankelijk gingen de artikelen vooral over kwaliteit en innovaties in de gezondheidszorg. Maar de tijden veranderen. Steeds minder burgers beschouwen papier als hun belangrijkste bron van informatie. En aandacht voor kwaliteit en innovatie van zorg is al een poos niet meer het belangrijkste thema waar Burgerkracht Limburg aandacht voor wil vragen. Maar bovenal willen we niet alleen maar enkel informatie geven, maar burgers zeker ook uitdagen hun stem en mening te laten horen, om met elkaar en met anderen het gesprek aan te gaan over meedoen in de samenleving.

Dat alles vraagt om een nieuwe kijk op communicatie. Burgerkracht Limburg gaat gerichter kanalen kiezen om over bepaalde thema’s met burgers in contact te komen. Soms met papier, soms digitaal via onze website, elektronische nieuwsbrieven, beelden of social media, soms via ontmoetingen of gesprekken op locatie. Eén blad dat álle burgers in Limburg vier keer per jaar over álle thema’s op dezelfde manier informeert, sluit daar niet goed bij aan. Zeker niet als zo’n uitgave ook nog eens een stevige investering vergt voor drukkosten en



verspreiding. Daarom kiezen we er nu voor om dat geld in te zetten voor andere (communicatieve) activiteiten.

Geschiedenis

Burgerkracht Limburg blijft de inwoners van Limburg voorzien van informatie over thema’s als gezondheid, armoede, werk, onderwijs en meedoen in de samenleving. Nadruk zal daarbij liggen op informatie voor en over mensen in een kwetsbare positie. We zullen burgers daarnaast blijven uitdagen om zelf bij te dragen aan het verbeteren van de eigen situatie of een verschil te maken voor anderen. Misschien gebeurt dat ook in de toekomst door middel van drukwerk. Maar voor nu sluiten we dit boek. Daarmee wordt het blad onderdeel van onze geschiedenis. Daar verdient het zeker een prominente plek.

Han von den Hoff
Directeur Burgerkracht Limburg

Limburg Positief Gezond begint vrucht af te werpen Komt een man bij de dokter....

“Het allerbelangrijkste is dat we het gedachtengoed van **Positieve Gezondheid** ook daadwerkelijk in praktijk brengen. Want alleen opleiden is te weinig, implementeren en borgen zijn belangrijk. *Frappier toujours*. Zodat iedereen – niet alleen de zorgprofessionals, maar ook de zorgvragers - zich ervan bewust is dat een andere kijk op gezondheid, kwaliteit van leven een oppepper kan geven.” Aldus Birgitte van den Heuvel-Stoop die sinds enkele maanden als **facilitator scholingsplan Limburg Positief Gezond actief is**.

Committeren

Provinciale Staten hebben € 1.0 mln. vrijgemaakt om (toekomstige) zorg- en welzijnsprofessionals in het gedachten-goed van Positieve Gezondheid te scholen. Birgitte: “Onze aanpak is gericht op duurzaamheid, het moet als het ware een tweede natuur worden van zorg- en welzijnsprofessionals om Positieve Gezondheid als leidraad in hun werkproces te gebruiken. Daarbij is het van wezenlijk belang dat ook de organisaties die erachter zitten, zich committeren aan Positieve Gezondheid. Denk aan ziekenhuizen, gezondheidscentra, verzorgingshuizen, welzijnsorganisaties, scholen of de GGZ.”

Vóór en dóór

De bedoeling is dat iedereen vanuit zijn of haar eigen expertise een bijdrage levert aan de gezondheid van de Limburgers. Daarnaast lopen er binnen de provincie allerlei initiatieven, zoals de door Burgerkracht Limburg ontwikkelde workshops, om mensen bewust te maken van de wijze waarop zij met hun gezondheid omgaan. Kortom, Positieve Gezondheid Limburg is er niet alleen vóór de bewoners, maar moet nadrukkelijk ook dóór de bewoners worden omarmd.”

Na de eerste fase concludeert Birgitte van den Heuvel dat het balletje rolt. “Tussen alle betrokken partijen ontstaat verbinding,

Positief Gezond, praktijkvoorbeeld

Iemand komt bij de huisarts met slaapproblemen. In lijn met Positief Gezond schrijft de arts geen receptje uit, maar probeert samen met de patiënt te achterhalen wat de oorzaak is van het slaapprobleem. De regie ligt bij de patiënt. Vaak blijkt psychosociale problematiek de boosdoener. Het (gezamenlijk) zoeken naar een oplossing hiervoor is voor de patiënt vaak hét middel om het leven weer soepeltjes – en zonder medicatie - op de rails te krijgen.

er wordt ongelooflijk veel energie in gestopt. Je ziet dat betrokkenen elkaar uitdagen, elkaar enthousiast inspireren. Want alleen zo kun je de vertaalslag naar de eigen organisatie maken.”

burgerkracht

Elsresidentie Margraten en Sittard – stijlvol wonen met alle zorg –

Op fraaie locaties in Margraten en Sittard, staat de Elsresidentie met appartementen in een kleinschalige woonomgeving voor mensen met de ziekte van alzheimer, en andere vormen van dementie, die in het dagelijkse leven zorg, structuur en begeleiding nodig hebben.

Hannelore Hamers-Roesink van de Zorg Groep Beek is de initiatiefnemer van de Elsresidentie.

"Steeds vaker verzorgen mensen hun dementerende partner, of familie lid, het liefst zo lang mogelijk in een huiselijke omgeving. Pas als het echt niet meer kan, wordt gekozen voor een verpleeghuis. In ons zorgsysteem betekent dat vaak grootschalige verpleeghuizen en soms ook nog met meerdere mensen die op een kamer verblijven. Uit deze ervaringen is het idee ontstaan voor een kleinschalige woonomgeving", legt Hannelore uit.

Elk appartement heeft een woonkamer, keuken, slaapkamer en badkamer. De bewoners bepalen zelf de inrichting. Zij huren het appartement in de Elsresidentie, en de 24-uurs zorg wordt geboden door Zorg Groep Beek. Activiteiten worden georganiseerd op basis van de interesses van onze bewoners.



De 24-uurs zorg wordt verstrekt door Zorg Groep Beek, een kleinschalige thuiszorgorganisatie sinds 2005. Onze missie: **Alles wat we doen, doen we met zorg!**



Heeft u belangstelling voor de Elsresidentie, neem dan contact met ons op. Dit kan telefonisch, Sittard 046 – 46 000 40 of Margraten 043 - 71 150 92 of kijk op onze website: www.elsresidentie.nl

Huis voor de Pelgrim

Onze reizen brengen je verder

Geheel verzorgde bedevaarten naar
Lourdes

Banneux Bourgogne Ierland
Rome Suriname Wenen Wandelen



Vanaf € 260

Bij Lourdesreizen speciale kortingsmogelijkheden voor verzekerden van CZ



Vraag de uitgebreide brochure aan

info@huisvoordepelgrim.nl www.huisvoordepelgrim.nl

T: 043 - 3215715



Koraal wonen
leren
werken



Echt boeiend werk...

→ vind je
bij Koraal!

werkenbijkoraal.nl

De gemeente als vangnet voor jongeren die tussen wal en schip dreigen te vallen (2)

Het is belangrijk om jongeren in een kwetsbare positie in onze maatschappij aan werk te helpen en daarmee op weg naar een betekenisvolle plek in de samenleving. In de vorige editie lieten Roermond en Maastricht zien hoe zij als gemeente aandacht geven aan deze jongeren. Deze keer de gemeenten Sittard-Geleen en Heerlen.



Sittard-Geleen: vroeg signaleren

Het Jongerenloket Westelijke Mijnstreek in Sittard-Geleen helpt jongeren van 16-27 jaar met vragen over school, werk, geld, schulden, welzijn, de toekomst of andere zaken. Als er complexe problemen zijn, schakelt het de juiste hulp in. Om problemen zo vroeg mogelijk te kunnen signaleren, is met ingang van dit schooljaar een inlooppunt gevestigd in het MBO Vista College. Daar werken school en de jongerenconsulent samen aan een betere toekomst voor jongeren. Voor deze laatste is het daarmee **nóg makkelijker om even binnen te lopen met vragen, of het even niet meer weten.**

Een mooi voorbeeld van hoe het Jongerenloket Westelijke Mijnstreek werkt, is het verhaal van Maartje (18 jaar). Ze gaat naar het Voortgezet Speciaal Onderwijs en loopt stage bij een bedrijf. De school heeft contact opgenomen met het Jongerenloket, omdat ze zich zorgen maakt over haar toekomst. Over een paar maanden is ze klaar met school en tijdens de stage is gebleken dat gewoon werk niet haalbaar is voor Maartje. Haar ouders vinden het belangrijk dat ze een plek in de maatschappij en eigen zelfstandigheid krijgt. Na een gesprek met de ouders, Maartje en school heeft de jongerenconsulent een plan van aanpak gemaakt met verschillende doelstellingen. Zo is ingezet op financiële zekerheid met een inkomen, een passende arbeidsplek, ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en begeleid wonen. Dit plan wordt in afstemming met de verschillende betrokken collega's vanuit de gemeente gemaakt. De jongerenconsulent houdt het overzicht en blijft contact houden met Maartje, ouders en school. Zo werken ze samen aan de toekomst van Maartje. Ook Adam (22 jaar) bezoekt samen met de thuisbegeleider van het gezin het Jongerenloket. Hij zit al een aantal jaren thuis zonder diploma, werk, inkomen of dagbesteding. De thuisbegeleider ziet Adam geen vooruitgang boeken. De jongerenconsulent wil bij de intake een zo goed mogelijk beeld krijgen: wat kan en wil Adam? Wat is nodig? Dan blijkt dat er ook sprake is van schulden, gebruik van verdovende middelen en dat de algemene dagelijkse levensvaardigheden niet op orde zijn. Prioriteit vormen een eigen inkomen en activering. Omdat de afstand tot de arbeidsmarkt te groot



Melvin Adema is blij met zijn vaste baan dankzij de gemeente Heerlen. Foto via Joanne Blankers (Heuts Automaterialen)

is, schakelt de jongerenconsulent met zijn collega van het werkkloket om een uitkering aan te vragen. Daarnaast is Adam aan de slag gegaan met een persoonlijk leer-werktraject om werkgeversvaardigheden te leren en zijn competenties te ontwikkelen. Hierdoor is hij nu klaar voor de arbeidsmarkt en heeft hij inmiddels werk gevonden.

Wethouder Berry van Rijswijk: "Sittard-Geleen wil een kindvriendelijke gemeente zijn. Kinderen zijn niet alleen de toekomst, maar vooral ook het nu. We willen dat onze jeugd gezond en veilig opgroeit, haar talent ontwikkelt en meedoet aan de samenleving. Naast jeugdzorg vanuit de Jeugdwet zetten we met het Jongerenloket ook stevig in op vroegtijdig en laagdrempelige hulp, zodat jongeren een opleiding volgen en zelfstandig een inkomen kunnen verdienen. Soms hebben jongeren daarbij even hulp nodig om verder te komen."

Heerlen: maatwerk

Ook de gemeente Heerlen heeft zijn succesverhalen als het gaat om kansarme jongeren te helpen weer een plek te vinden in de maatschappij. De 21-jarige Melvin Adema is dankzij een re-integratieplan vanuit het Jongerenloket weer aan het werk gekomen.

"Vanuit PPL (Praktijkonderwijs Parkstad Limburg) ben ik aan de slag gegaan bij Heuts Automaterialen in Hoensbroek. Hier heb ik twee jaar stage gelopen. De parkeerplaats lag er niet zo fraai bij, dus ben ik daar begonnen met schoonmaakwerkzaamheden." Al snel merkte de directie dat Melvin van toegevoegde waarde is voor het bedrijf. "Bij Heuts werken 15 monteurs, dus in de werkplaats schoonmaken is noodzakelijk.

Ik reinig putjes en koelkasten en scheid ook olie en afval. Ondertussen heb ik een vaste baan gekregen voor 30 uur in de week, met een plek in de werkplaats en een eigen kistje met schoonmaakspullen. Ik fiets nu elke dag naar mijn werk en voel mij erg happy."

Melvin heeft dit mede te danken aan zijn re-integratieconsulent Roland Henskens (accountmanager Jeugdwerkloosheid). Samen met Janis Maas (beleidsmedewerker gemeente Heerlen) zijn zij gespecialiseerd in het ondersteunen van kwetsbare jongeren. Roland: "Als een jonger zich bij ons meldt, gaan wij kijken wat hij of zij nodig heeft. Iedereen heeft zijn sterke punten en daar wordt maatwerk bij geleverd. Hierover gaan we in gesprek met de jongere om te kijken wat de mogelijkheden zijn. In samenwerking met onze partners is voor Melvin een jeugdactieplan opgesteld, waarbij er naar een passende opleiding of werkgever is gezocht." Dit is ontstaan vanuit het Jongerenloket, het huidige Team re-integratie. Hierbij is de re-integratieconsulent het aanspreekpunt, zodat de relatie met de werkgever niet onverhoopt verstoord raakt. Roland: "Ik help Melvin met de uitvoering van het actieplan. Daarnaast geef ik sollicitatietrainingen op scholen en onderhoud ik de contacten met de scholen en werkgevers. Melvin noteert alles in een logboek zodat, als er zich iets voordoet, wij dit gelijk kunnen oppakken." Zo begeleidt de gemeente Heerlen 65 jongeren, waarbij ook ouders of verzorgers betrokken worden.

Maastr

Als radiotherapeutisch laborant bij Maastr blijf je allround

De radiotherapeutisch laboranten bij Maastr werken zowel in de voorbereiding als in de uitvoering van de bestraling. Het werk is per doelgebied georganiseerd. "Een allround en veelzijdige functie," aldus Evelien Backx, radiotherapeutisch laborant bij Maastr. "Daarnaast zijn er bij ons altijd mogelijkheden om ook in allerlei projecten mee te doen. Bij Maastr werken we continu aan innovaties om de radiotherapeutische behandeling van kankerpatiënten te verbeteren. Onze laboranten werken zo op het snijvlak van techniek en patiëntenzorg. Dat maakt deze functie bij Maastr extra interessant."

300 medewerkers - 10 verschillende nationaliteiten

Maastr is een zelfstandig radiotherapeutisch instituut met als hoofdlocatie Maastricht (nabij het Maastricht UMC+) en een nevenlocatie in het VieCuri Medisch Centrum in Venlo. De bijna 300 medewerkers - met zo'n 10 verschillende nationaliteiten - die momenteel bij Maastr werken, dragen ieder hun eigen belangrijke steentje bij aan de zorg voor onze patiënten. Of dat nu in de directe patiëntenzorg is als radiotherapeutisch laborant of doktersassistente, in het onderzoek als wetenschappelijk onderzoeker of in de bedrijfsvoering als software developer of business controller.

Nieuwste mogelijkheden

Maastr wil dat patiënten optimaal kunnen profiteren van de nieuwste mogelijkheden van radiotherapie. Met de drive, om zoveel mogelijk vernieuwingen zo snel mogelijk door te voeren, heeft Maastr een vooraanstaande positie opgebouwd. Evelien Backx: "Zo kunnen wij naast de gebruikelijke fotontherapie, op dit moment ook de innovatieve protontherapie aanbieden voor kankerpatiënten. Met deze nieuwe techniek kunnen we de kans op bijwerkingen voor de patiënt aanzienlijk verminderen. We verzorgen dus zowel de conventionele bestraling als de protontherapie."

[Kijk voor meer informatie op maastro.nl/vacatures.](http://maastro.nl/vacatures)



Multidisciplinaire teams

Binnen Maastr werken de radiotherapeutisch laboranten samen met onder meer de radiotherapeut-oncologen in één van de vier multidisciplinaire teams. Ze komen regelmatig bij elkaar om samen af te stemmen welke behoeftes er zijn en waar kansen liggen. Er is wederzijdse betrokkenheid en begrip. "Maastr is een heel actief instituut," vertelt Evelien Backx. "Er wordt veel research gedaan. Als laborant word je hierbij betrokken. Je kunt zelf kiezen op welke aandachtsgebieden jij je wilt gaan richten."

Specialisatie

Bij Maastr is het werk georganiseerd naar doelgebied, bijvoorbeeld mamma, hoofd-hals of prostaat. "Uitgangspunt binnen onze organisatie is dat radiotherapeutisch laboranten allround worden opgeleid, voor zowel de planning, CT-scans als de uitvoering. Naast je gewone werk zijn er mogelijkheden tot specialisatie. Je kunt bijvoorbeeld betrokken zijn bij de ontwikkeling van nieuwe bestralingstechnieken en diverse studies. Dat geeft het werk iets extra's. Dat maakt het werk uitdagend. Het is hier nooit eentonig. Zo heb ik altijd aangegeven dat ik protontherapie erg interessant vind om me hierin verder te ontwikkelen. Op dit moment houd ik me naast mijn werk als radiotherapeutisch laborant voor de helft dan ook bezig met onder meer de logistieke processen van protonen."

PROBEER NU

zeer voordelig

5 heerlijke maaltijden

Voor maar €19,95:

- ✓ Runderlapje in jus
- ✓ Grootmoeders kippannetje
- ✓ Nasi goreng met kipsaté
- ✓ Macaronischotel
- ✓ Runderhachee met rode kool en aardappelen

Ook natriumarm!
Informeel naar de mogelijkheden.

Geldig t/m 28 februari 2019. pashouders van Zuyderland/ Benefits krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Alleen voor nieuwe klanten. Kijk voor de overige actievoorwaarden op: www.apetito.nl/proefpakket



Slechts
€3,99
per maaltijd
Uw actiecode:
05 0618 1158

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

Maatschappelijke organisatie bundelen hun krachten

Er is veel kennis en kunde bij de diverse maatschappelijk erkende organisaties (MEO's) in Limburg. Hoe kun je daar nog meer maatschappelijk rendement uit halen? "Door deze organisaties een podium te bieden op internet en door ze, daar waar gewenst, te faciliteren om hun kernactiviteiten beter te kunnen uitdragen," aldus Hans Diederer, voorzitter van de Stichting Samenwerkende Maatschappelijke Organisaties Limburg (SMOL). Op internet is de site www.maatschappelijknetwerklimburg.nl de vindplek voor maatschappelijke thema's en diensten waar de MEO's zich mee bezig houden. Kijk hier zeker ook eens in de dienstencatalogus. SMOL is namens de MEO's de beheerder van dit platform.



Zoekmachine

Natuurlijk zijn er nog veel meer organisaties actief in het sociaal domein. Die zou je ook eenvoudig moeten kunnen vinden, zeker digitaal. Met die vraag is de Provincie Limburg bij haar sociale partners terecht gekomen. SMOL heeft die handschoen opgepakt. Samen met Spil in de Wijk, Burgerkracht Limburg, Limburg Positief Gezond, Bureau Amory en de provincie zelf wordt momenteel hard gewerkt aan een praktische oplossing in de vorm van een echte Limburgse zoekmachine. "Mensen

willen gerichte antwoorden op een vraag die ze hebben zonder allerlei zoekresultaten uit ver weg gelegen delen van Nederland. Limburgse vragen met Limburgse antwoorden, dat is wat we realiseren," aldus Hans Diederer. "Daarbij wordt het ook een digitale plek waar burgers en professionals een idee, initiatief, vraag, tip of wat dan ook kunnen laten zien of ophalen. Mensen kunnen elkaar inspireren om mee te doen in de buurt, de wijk, het dorp of de stad. Begin 2020 lanceren we de nieuwe zoekmachine."

Wederkerigheid

SMOL onderzoekt momenteel ook hoe de samenwerking met gemeenten en bedrijfsleven effectiever ingezet kan worden met MEO's. Op basis van wederkerigheid moet het mogelijk zijn om ook hier een beter rendement voor alle partijen te behalen. In de eerste verkennende gesprekken met onder meer diverse bestuurders van gemeenten en de Limburgse Werkgevers Vereniging (LWV) is in elk geval duidelijk geworden dat dit idee verder uitgewerkt moet worden. Hans Diederer: "We hebben elkaar in de toekomst steeds harder nodig. Er komen steeds meer taken bij de burgers en maatschappelijke organisaties te liggen, zoals mantelzorg, hulp aan laaggeletterden en het inzetten van mentoren. Dat doen mensen omdat ze in eerste instantie elkaar willen helpen en van dienst zijn. Maar het is ook een noodzakelijk middel geworden om onze zorg betaalbaar te houden."

MVO

Het bedrijfsleven is ook steeds nadrukkelijker met MVO (Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen) bezig. In de samenwerking met SMOL kan daar een invulling aan gegeven worden. SMOL kan helpen om die vertaalslag te maken. Werknemers met bijvoorbeeld een schuldenproblematiek, die daardoor uitvallen, kunnen via een MEO een schuldhulpmaatje vinden om sneller zaken weer op de rit te krijgen.

SMOL heeft zich als doel gesteld om al deze complexe vraagstukken en processen, om samenwerking succesvol te laten zijn, te coördineren.



Kleinebeurslimburg: een hulpmiddel voor burgers in moeilijke tijden

Begin april dit jaar is de website www.kleinebeurslimburg.nl online gegaan. Via deze site kunnen burgers die in armoede leven en/of schulden hebben goedkope uitjes, winkels en financiële hulporganisaties in de buurt vinden en kijken wat zij te bieden hebben. Dit is het resultaat van een pilot van De Pijler van Burgerkracht Limburg in samenwerking met de gemeenten Maastricht, Roermond en Weert, om alle informatie over de verschillende leefgebieden voor mensen met een kleine beurs samen te brengen op een website en in een app.

Benoît Hamelers (De Pijler) licht toe: "De app zorgt ervoor dat alle informatie bij elkaar staat en het aanbod zichtbaar gemaakt wordt. Per onderwerp of categorie word je naar het aanbod in je eigen buurt geleid; sneller en toegankelijker. Op basis van het invullen van je postcode zie je waar de mogelijkheden zijn in je eigen buurt, met als doel dat je actief van deze diensten gebruik gaat maken. Als je in deze situatie terecht komt, kan het gebeuren dat je geïsoleerd raakt. Daarom is het voor ons belangrijk dat je goed geïnformeerd wordt

over hoe je deze app kunt gebruiken. Het is een app die toegespitst is op alle leefgebieden.

Het lettertype kan aangepast worden op dyslexie en met taalgebruik wordt ingespeeld op laaggeletterdheid."

De ontwikkeling en het beheer van de app ligt nu bij De Pijler van Burgerkracht Limburg. De invulling van de databases die hieraan gekoppeld worden (GIS) ligt bij de gemeenten. Op dit moment zijn er drie proefgemeenten (Maastricht, Roermond en Weert) waar het gebruik van deze app gemeten wordt. Door verdere ontwikkeling van de app wordt onderzocht of een 'provinciale uitrol' haalbaar is. Er is al interesse uit Limburg en ook landelijk, maar de focus ligt eerst op de provincie Limburg. In 2020 wil men zoveel mogelijk gemeenten in Limburg mee laten doen om geen burgers uit te sluiten.



Overleg vóór en dóór jongeren

Jongerenraad of jeugdraad. Klinkende namen, voor de meer dan honderd jongerenraden die in Nederland actief zijn. Het is een krachtig instrument voor jongeren om hun stem te laten horen op het gebied van de jeugdzorg, het onderwijs en ander jeugdbeleid. Jammer genoeg is maar weinig bekend over het werkveld van deze raden. Wie voelen zich geroepen hiervan deel uit te maken, waarom willen deze jongeren hun stem laten horen en hoe functioneren deze raden?

De definitie van een jongerenraad is ‘een georganiseerde vorm van jeugdparticipatie’. In toenemende mate onderkennen overheden, organisaties en instellingen het belang hiervan. De jongerenraden bestaan gemiddeld uit 10 personen in de leeftijd van twaalf tot zevenentwintig jaar en ze vormen een afspiegeling van de Nederlandse maatschappij. De structuur en werkwijze van een jongerenraad verschilt per raad.

Onafhankelijk adviesorgaan

Een jongerenraad heeft tot doel de positie van jongeren binnen een gemeente te verbeteren, wil de stem van de jeugd in het beleid laten doorklinken. Zoals in Roermond en Maastricht waar respectievelijk de JRR en JONGR als onafhankelijk adviesorgaan opereren. Zij brengen advies uit over onderwerpen die jongeren aangaan. Denk aan onderwijs, inrichting van de stad of jeugdzorg. De wijze waarop de jongerenraad de contacten met de gemeente onderhoudt, is per gemeente verschillend.

Onderzoek

Een andere taak van een jongerenraad is de vinger aan de pols houden over kwesties die bij de jeugd leven. Zo heeft de JRR een onderzoek gedaan naar loopbaanoriëntatie. De gegevens van dit onderzoek werden aan diverse partijen, waaronder veel scholen,

gepresenteerd. Een ander hot issue is jeugdzorg, waarmee de Jongerenraad Venlo (JRV) zich momenteel bezighoudt. Gezien de nauwe band met de doelgroep stak de Jongerenraad Roermond de gemeente de helpende hand toe bij een project voor eenzame jongeren. In Venlo staan brainstormsessies op het programma over het thema ‘gezondheid’.

Limburg heeft momenteel meerdere jongerenraden. In Maastricht is JONGR actief. Daarnaast hebben de gemeenten Roermond en Venlo een jongerenraad. In Weert en Nederweert bestaat er sinds kort ook een raad. Het stadium waarin deze raden zich bevinden is zeer divers. JONGR is bijvoorbeeld al in 2003 opgericht, terwijl de andere gemeenten pas sinds vorig of dit jaar een jongerenraad hebben.



Maatschappelijk betrokken

De motivatie om lid te worden, verschilt uiteraard per individu, “Ik vind het boeiend om met maatschappelijke stukken te werken. En ook wil ik de stem van jongeren beter laten horen”, vertelt Laura Tegels (JRR). De 22-jarige PABO-studente doet veel aan vrijwilligerswerk. Ze is vanaf de oprichting zo’n 1,5 jaar geleden betrokken bij de JRR, maar is daarnaast ook lid van Jongeren Netwerk Limburg. Gevraagd naar de werkwijze van JRR, zegt Laura: “JRR telt elf leden en heeft voornamelijk een adviesfunctie. Onze missie: een advies over gemeentelijke stukken voor en door jongeren. De jongerenraad houdt zich in principe bezig met twee onderwerpen per jaar. De raad heeft jaarlijks vier bestuursvergaderingen op de agenda staan. Daarnaast zijn er nog vergaderingen die specifiek over die onderwerpen gaan. De taken worden goed verdeeld en uitgevoerd in werkgroepen. Voor mij persoonlijk is het op diverse fronten leerzaam. Zo heb ik geleerd wat er allemaal bij een onderzoek komt kijken, zoals het terugkoppelen van informatie. Hartstikke interessant!”



Stem in besluitvorming

In Venlo is Tessa Verhoeckx als vicevoorzitter van JRV (opgericht in februari 2019) nauw betrokken bij het reilen en zeilen van de jeugdraad van het ‘stedje van plezier’. De vijftienjarige is geïnteresseerd in politiek, maar ze heeft ook warme belangstelling voor zaken op cultureel en creatief gebied zoals musical, tekenen en muziek. Tessa is trots op de wijze waarop de JRV tot stand kwam. “Heel veel jongerenraden zijn opgericht door volwassenen, maar ik vind het tof om te zien dat het bij ons echt vanuit een jongere – nu onze voorzitter - zelf kwam. Dat vind ik erg mooi aan onze tienkoppige raad en maakt ons naar mijn mening ook uniek.” Tessa heeft zich verschillende doelen gesteld toen ze JRV-lid werd. “Allereerst vind ik het belangrijk om jongeren mee te laten beslissen over thema’s die de jeugd aangaan, dat is ook de missie van JRV. Als JRV proberen we nadrukkelijk invloed uit te oefenen op het Venlose jeugdbeleid. Daarnaast wil ik dat jongeren zich prettig voelen in Venlo. Zo voorkom je dat de jeugd wegtrekt richting Randstad.” Ze voelt zich prettig in de Raad, zeker omdat ze hier nieuwe vrienden heeft gemaakt. “Mensen waarvan ik nooit gedacht had dat we ooit vrienden zouden worden. Top.”

Dialogoog

Wie gelooft in burgerschap en bereid is actief invulling te geven aan de samenleving is in een jongerenraad op z’n plek. Een goed functionerende jongerenraad kan invloed uitoefenen op het beleid, maar voorwaarde daarbij is dat de raad voeling houdt met de achterban. Struikelblok? Oppassen dat adviezen niet gestoeld zijn op persoonlijke wensen, maar dat er representatieve adviezen worden uitgebracht. Dialogoog tussen jongerenraadsleden en de jeugd die zij vertegenwoordigen, maar ook met de hun begeleidende instanties, zijn pijlers voor een soepel lopende jongerenraad. Daarnaast zorgen structuur, de juiste contacten en adequate begeleiding voor een jongerenraad die écht een stem in het kapittel heeft.

Jongeren Netwerk Limburg lanceert Young Perspective

Eind november vond de lancering plaats van Young Perspective, een initiatief van het in 2006 opgerichte Jongeren Netwerk Limburg (JNL). Tijdens de bijeenkomst kwamen 150 leden van leerlingenraden bij elkaar om invulling te geven aan de missie van Young Perspective: duurzame netwerkvorming. Het netwerk bestaat uit 3 subgroeperingen: My Town (voor lokale jongerenraden), My Care (voor cliëntenraden van instellingen voor jeugdhulp) en My School (voor leerlingen- en studentenraden in het onderwijs). Het doel is om jongeren een on- en offline platform te bieden zodat ze van elkaar kunnen leren, elkaar versterken en ervaringen uit kunnen wisselen. Niet alleen afzonderlijk, maar op termijn ook met alle subgroeperingen (jongeren-, cliënten- en leerlingenraden).



Tijdelijk herstellen ^{eerstelijnsverblijf} bij Cicero Zorggroep



Op nadrukkelijk verzoek van onze cliënt wordt haar voornaam gebruikt.

Christina

Kim



Christina met Kim,
RvE-manager van revalidatieafdeling 't Brook

Het zal je maar gebeuren... Je woont alleen in een woning met veel trappen. Op een dag breek je in een ongelukkige val je enkel én pols. Wat dan? Je kunt niet lopen en daardoor kun je niet eens je eigen woning meer binnenkomen. Waar ga je dan naartoe zodra je uit het ziekenhuis komt? Gelukkig biedt Cicero Zorggroep daarvoor de oplossing: tijdelijk herstellen op een van onze locaties, oftewel 'eerstelijnsverblijf'.

Christina weet er alles van af. Zij heeft onlangs haar linker enkel én linker pols gebroken, toen ze struikelde over haar kat, die ineens voor haar langs liep. "Ik merkte meteen dat ik niet meer kon opstaan. Tijdens mijn val gaf ik een harde gil, maar doordat ik alleen woon, hoorde niemand mij. Toen heb ik mij gelukkig naar de telefoon weten te manoeuvreren om hulp in te schakelen, zodat ik naar het ziekenhuis kon gaan."

"Hier bleek dat ik een gecompliceerde breuk had in mijn enkel én pols. Opereren was noodzakelijk en zo belandde ik in een rolstoel. Mijn

woning is niet rolstoel-vriendelijk, dus begon ik mij af te vragen waar ik wél naartoe kon. Toen werd mij verteld over eerstelijnsverblijf bij zorgcentrum 't Brook van Cicero. Daar kon ik gelukkig dezelfde avond nog terecht!"

"Bij 't Brook kreeg ik meteen na mijn operatie ondersteuning, maar wel onder het motto: 'wat ik zelf kan, moet ik zelf doen'. Op deze manier behoud ik zoveel mogelijk mijn zelfstandigheid. Ook krijg ik fysiotherapie, waarvoor ik niet ver hoeft te reizen; met de lift naar beneden en ik ben er! Het revalidatieplan is precies afgestemd op

mijn thuissituatie: er is goed gekeken naar wat ik straks allemaal moet kunnen wanneer ik weer naar huis ga."

"Revalideren is hard werken en zeker niet gemakkelijk, vooral omdat je veel van de vrijheid kwijt bent die je voorheen had. Juist daarom is het fijn dat alle medewerkers hier mij echt motiveren om dagelijks mijn oefeningen te doen en zoveel mogelijk taken zelfstandig uit te voeren. Zo ervaar ik dat ik beetje bij beetje steeds meer vooruit ga. Dat houdt mij optimistisch, want het verblijf is tenslotte toch maar tijdelijk."

Wat is eerstelijnsverblijf?

Eerstelijnsverblijf (ELV) is een vorm van tijdelijk verblijf, dat bedoeld is voor mensen die om medische redenen tijdelijk niet thuis kunnen wonen. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn wanneer ziekenhuiszorg niet meer nodig is, maar iemand nog niet voldoende hersteld is om weer zelfstandig thuis te kunnen functioneren. Of wanneer iemand tijdelijk 24-uurs zorg nodig heeft vanwege ziekte of na een ongeval. Afhankelijk van de indicatie ('ELV hoog' of 'ELV laag') bevat eerstelijnsverblijf wel of geen behandeling, zoals fysiotherapie.

Cicero Zorggroep biedt eerstelijnsverblijf aan op de volgende locaties:

Cicero Zorghuis, Brunssum



Revalidatieafdeling 't Brook, Voerendaal



Revalidatieafdeling De Eik, Hoensbroek (Adelante-gebouw)



WWW.CICEROZORGGROEP.NL

Meer informatie?
Bel met Cicero Zorgservice.

Cicero
Zorgservice

0900 500 9 500

(gebruikelijke belkosten)

24/7 bereikbaar



thuis | revalidatie | wonen

Winterslaap

U wordt vast en zeker ook regelmatig verleid door de glossy reclamefolders die in de aanloop naar Sinterklaas en kerst met bosjes op de deurmat vallen. Het is alsof we zonder die prachtig aangeprezen producten de decembermaand niet meer kunnen overleven. Dat we onszelf mogen én moeten trakteren op die glimmende juicer, dat nieuwe koffiezetapparaat, die nieuwe smartphone. Want je hebt ze immers verdiend! En natuurlijk moeten we dit jaar ook ons toetje in die prachtige kerstvorm kopen.

Voor veel mensen is december echter een maand waar ze tegen opzien. Een maand waarin alles te koop lijkt, van prachtige hebbedingetjes tot gezelligheid in en rondom het huis! Maar niet voor iedereen! Iedere dag opnieuw worden die zaken ons aangeprezen en voorgeschoteld in de sociale media, op tv en in de reclamebladen. Voor veel mensen zijn en blijven ze echter onbereikbaar. Zijn het visioenen waar ze alleen naar mogen verlangen.

Ik hoor mensen weleens zeggen 'Kon ik maar in winterslaap gaan tot in het nieuwe jaar'. Voor mensen die moeten leven van een klein inkomen, gekwetst en geblutst zijn door het leven, is de feestmaand vaak een hel. De gezelligheid in en rondom huis is bij hen vaak ver te zoeken en zien ze alleen in films. De rauwe werkelijkheid van hun leven laat, dag in dag uit, een ander beeld zien. Een leven in eenzaamheid, vaak afgesloten van mensen die liefdevol om iemand heen zouden kunnen staan. Een leven waarin alle eindjes aan elkaar geknoopt moeten worden. Waarin de zoektocht naar overleven een ware strijd is. In die werkelijkheid hebben die prachtige juicer en de nieuwste smartphone geen plek. Maar men droomt er wel van! En zeker als je in al die reclames ziet en hoort dat je hem verdiend hebt! Hoe kun je de verleiding dan weerstaan...? Zij die dat kunnen, zullen blij zijn als ze het jaar kunnen afsluiten met een klein positief saldo op hun rekening, nadat ze alles net op tijd betaald hebben. En met kerst kunnen genieten van een aangeboden kerstpakket.

De wereld van de reclame en de harde realiteit van het dagdagelijkse leven liggen voor veel mensen ver uit elkaar. Een winterslaap zou voor velen zo gek nog niet zijn!

Hub Vossen
Aalmoezenier van Sociale Werken



Stagiaire Madelon Stoffels van 'Ik sta naast je' met zoon Jake uit het tweede gezin waarvoor een gezinsassistent werd gevonden.

Even geen zorgen voor morgen

Ouders die in de knoop zitten, verstandelijk beperkt zijn, een of meerdere kinderen hebben die extra aandacht vragen, in financiële problemen verkeren, een turbulente echtscheiding achter de rug hebben, vluchteling zijn, met een drugs- of alcoholverslaving kampen, overbelast zijn. 'Ik sta naast je' van Partners in Welzijn staat hen in Sittard-Geleen met 'gezinsassistenten' bij. Zij brengen weer wat kleur en positieve energie in hun leven.

De hulp betreft alledaagse zaken. De gezinsassistenten zijn geen professionals maar gewone mensen. Ze staan gezinnen bij met raad en daad, op uiteenlopende manieren. Voor een dagdeel per week gedurende een langere periode.

Niet vanzelfsprekend

Als ouders zorgen en ellende kennen, gaan ook hun kinderen daar onder gebukt. Dan zijn zelfs de dingen die in elk gezin gewoon horen te zijn niet meer vanzelfsprekend. Een potje voetballen in het park, thuis met vriendjes een spelletje doen, samen een keertje naar de bioscoop, of winkelen in de stad. Deze kinderen moeten het allemaal missen. Voor hen geen onbezorgde jeugd. Ze zijn letterlijk het kind van de rekening. De gezinsassistent gaat met hen leuke dingen doen, plezier maken, of de ouders ondersteunen bij de opvoeding. Hij of zij doet dit op vrijwillige basis en maakt het leven een stukje leuker en lichter. Al is dat voor elk gezin anders en moet het ook klikken.

'Ik sta naast je' draait nu drie jaar proef met steun van het Oranje Fonds. De organisatie zoekt nog 'gezinsassistenten' die onbetaald en vrijwillig gezinnen met (jonge of tiener-) kinderen in Sittard-Geleen te hulp willen schieten. Op dit moment worden een vrijetijdsmaatje voor een jongen van twaalf uit Sittard en een gezinsassistent voor een alleenstaande moeder met drie kinderen uit Geleen gezocht. Gezinnen kunnen zich ook zelf aanmelden. Met toestemming kunnen ook derden dit voor hen doen.

Interesse om gezinsassistent te worden, of wil je een gezin of je eigen gezin aanmelden? Stuur dan een email naar ikstanaastje@piw.nl. Voor meer informatie en de actuele vrijwilligersvacatures zie www.ikstanaastje.nl of <https://www.facebook.com/ikstanaastje/>.



Therapie Centrum Stein
Raadhuisplein 26 | Stein

Therapie Centrum Beek
Wethouder Sangersstraat 6 | Beek

Medisch Centrum Elslloo
Aelserhof 49 | Elslloo

T 046 7370155

Zuyderland Sittard-Geleen & Brunssum
T 088 4597800



aretz www.podotherapie-aretz.nl



We sell media in the best way

Van der Scheurstraat 109 - 6413 VG Heerlen
045-7509550 - 06-50298807 - mail@randalesser.nl

www.randalesser.nl



“Omdat we op grote schaal inkopen én een webshop hebben, kunnen we onze klanten een zeer goede prijs-kwaliteitsverhouding bieden.”



Mobility Wereld
Rijksweg Zuid 212 • 6134 AG Sittard
046 -782 0552 • www.mobilitywereld.com

Positieve Gezondheid in Limburg: onderzoek naar toepassingen in de praktijk

LIMBURG
POSITIEF
GEZOND

Sinds begin dit jaar doet de Universiteit Maastricht (UM) onderzoek naar de introductie van Positieve Gezondheid (PG) in Limburg. Het doel is kennis opdoen over de manieren waarop PG in de praktijk wordt toegepast. Op basis hiervan wordt een handreiking geschreven voor professionals en beleidsmakers die met PG willen werken. Ook wordt toekomstig onderzoek naar het meten van PG voorbereid. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Gili Yaron, werkzaam bij UM.

“Op 1 april 2019 zijn wij gestart met dit onderzoek in samenwerking met onze partners Provincie Limburg, GGD Limburg, Burgerkracht Limburg en Institute for Positive Health (iPH, de motor achter de beweging Positieve Gezondheid, red.),” aldus Yaron. “Het onderzoek is gefinancierd door ZonMw (financiert gezondheidsonderzoek en stimuleert het gebruik van de ontwikkelde kennis, red.), duurt twee jaar en wordt verricht binnen de Academische Werkplaats Duurzame Zorg van UM. We brengen de ervaringen van meerdere groepen in kaart, onder wie bestuurders en beleidsmakers, maar ook artsen, verpleegkundigen, consultants, coaches, burgers, patiënten en werknemers.”

“Het onderzoek inventariseert welke organisaties PG toepassen, hoe zij dit doen en in welke fase van implementatie zij zitten. Zo kan een goed beeld ontstaan van de bandbreedte van PG-toepassingen. We doen deze inventarisatie samen met onderzoekers van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (zet zich in voor een gezonde bevolking in een gezonde leefomgeving, red.), die zich op heel Nederland richten. Wij focussen op Limburg, vanwege de voortrekkersrol van deze provincie. Wij kijken naar meerdere domeinen, zoals zorg, welzijn, wonen en onderwijs. Denk hierbij aan organisaties als de provincie, gemeenten, hogescholen, GGD-en, woningcorporaties en huisartsenpraktijken.”

“Tot nu toe zijn we vooral bezig met het ophalen van data door middel van kwalitatief onderzoek. Hierbij voer ik informele gesprekken

met mensen in het veld, maar doe bijvoorbeeld ook interviews met stakeholders. Ook doe ik observaties bij meetings en inspiratiesessies. Zo krijgen we zicht op generieke procesopbrengsten. Na het verzamelen van alle data kunnen wij conclusies trekken over hoe het implementatieproces van PG verloopt, welke knelpunten er zijn en wat de behoeftes zijn van betrokkenen.”

“Ik kan alvast vertellen dat het onderzoek laat zien dat Positieve Gezondheid meer dan één ding is. Het is een gespreksinstrument, een nieuwe concept van gezondheid, maar biedt ook aanknopingspunten om organisaties anders in te richten. Een van mijn aanbevelingen voor het toepassen wordt, dat je als professional of organisatie heel goed moet bedenken hoe het concept aansluit bij je eigen identiteit en visie. Van hieruit kun je PG vervolgens inzetten op een manier die bij je past, om te komen waar je wilt zijn. Via onze handreiking willen we onze bevindingen toegankelijk maken voor diverse doelgroepen. Het wordt een mix van heldere, toepasbare informatie en degelijke wetenschappelijke inzichten. Tevens volgt er nog een artikel over de aanpak en de opbrengst. Op 31 maart 2021 is het onderzoek afgerond.”

Burgerpanel

Recent heeft bij Burgerkracht Limburg het burgerpanel Positieve Gezondheid plaatsgevonden. Daar is met burgers in gesprek gegaan over hoe zij in aanraking zijn gekomen met Positieve Gezondheid en hoe ze die in de praktijk toepassen. Deze gegevens worden meegenomen in het grote onderzoek.

Vertel

Arno Frijns en de betekenis van taal:

‘Wees je eigen stuwende kracht’

Na een loopbaan als docent geschiedenis en Nederlands, alsmede werkzaam te zijn geweest in de administratieve en logistieke sector, ging Arno Frijns na zijn pensionering als vrijwilliger voor de Stichting Impuls werken. Mensen iets leren waarmee ze verder kunnen, is nu zijn grote drijfveer.

Er is een wezenlijk verschil tussen werken als docent in het reguliere onderwijs en het werk als leerkracht bij Impuls. Dat komt vooral door de grote verschillen in nationaliteit, leeftijd en niveau van de mensen die er les krijgen. Persoonlijke aandacht voor iedereen is daarom een must.

Het voorbereiden van lessen kost veel tijd. Dit komt doordat Nederlanders over het algemeen abstracter denken dan mensen uit een andere cultuur, die het Nederlands minder (goed) beheersen. Er is meer behoefte aan uitleg. Mensen moeten leren om niet alles letterlijk op te vatten. Als gezegd wordt: ‘Wat is er aan de hand?’ dan is dat een uitdrukking die met het woord ‘hand’ niets te maken heeft. Ook een uitdrukking als: ‘de eindjes aan elkaar knopen’ moet je bijna letterlijk uitbeelden om duidelijk te maken wat ermee bedoeld wordt. Dat kost best wel moeite. Arno moet dan ook alert blijven, creatief zijn en zijn fantasie gebruiken om te zien of de ander ook wel echt begrijpt wat er gezegd wordt. Hij spreekt weliswaar vijf talen, maar bij Impuls communiceert hij vooral met handen en voeten.

Het is niet altijd duidelijk of de kennis die mensen met een migratieachtergrond vanuit hun ‘thuisland’ meenemen ook in Nederland door hen kan worden gebruikt. Want dat is lang niet altijd het geval. Het taalniveau is heel vaak ontoereikend. In Nederland wordt verwacht dat je niet alleen de taal kunt spreken, maar ook je gedachten in goed Nederlands kunt verwoorden. En juist dát is wat door nieuwkomers dikwijls wordt onderschat.

Het volgen van een (beroeps-)opleiding kan problematisch zijn door het ontbreken van in Nederland erkende diploma's. Wil je met een buitenlands diploma in Nederland werken, dan wordt eerst gecontroleerd of jouw beroepsgroep in Nederland beschermd is en of het een zogenoemd ‘gereguleerd’ beroep is. Om dit beroep in ons land te mogen uitoefenen, moet er aan bepaalde voorwaarden worden voldaan die in de wet zijn vastgelegd. De Immigratie- en Naturalisatiedienst ziet hierop toe.

Hierdoor moeten de oorspronkelijk gestelde doelen soms worden bijgesteld en moet er opnieuw worden gekeken naar wat wél mogelijk is. Bij het streven naar zo'n bereikbaar doel speelt eigen initiatief een grote rol, vindt Arno. Ga in dat geval voor een beroep waarvoor je een goede basis hebt, waarop je kunt terugvallen en zet dáár op in. Dát is wat hij iedere student wil meegeven. ‘Wees je eigen ‘stuwende kracht’. Uiteindelijk is dat het enige dat werkt.



burgerkracht

Van groei naar bloei

WIJ ZIJN
DÉ EXPERT IN
KINDEROPVANG
IN ZUID-
LIMBURG

Kinderopvang? Kindontwikkeling!

Groeien kan een kind overal, maar écht tot bloei komen? Daar is meer voor nodig. Wij dagen kinderen uit, stimuleren hun zelfstandigheid, eigen verantwoordelijkheid en het ontdekken wat hun talenten zijn. Bij ons mag en kan veel. Een kind dat zelf mag ervaren, ontdekken, beslissen én fouten maken, blijft je verbazen.

#opeigenbenen

Maak een afspraak en kom gerust langs op een van onze locaties in Parkstad en omgeving!

telefoon: 045-57 11 254
regiolimburgzuid@humankind.nl

humankind
KINDEROPVANG EN -ONTWIKKELING

www.humankind.nl



Jongeren en Positieve Gezondheid

Juupu is een vorm van burgerschapsvorming onder jongeren en in 2016 gestart door twee tieners, Juul en zijn zus Puck Knols uit Maastricht. Inmiddels is Juupu in diverse gemeenten actief op middelbare scholen en in het beroepsonderwijs. Juupu streeft ernaar om zoveel mogelijk jongeren te laten ervaren hoe het is en welke mogelijkheden er zijn om iets te doen voor een ander, zonder iets terug te verwachten. Van, voor en door jongeren is de sleutel van het succes van burgerschapsvorming onder jongeren.

In juni organiseerde Juupu samen met Burgerkracht Limburg twee themadagen in het Porta Mosana College in Maastricht. Aanleiding was de wens van deze jongeren om meer bewustzijn te creëren onder hun leeftijdsgenoten over thema's als Positieve Gezondheid, armoede en burgerschap. Onder de naam 'Jong Geleerd is Jong Gedaan' boden zij diverse workshops aan de brugklassers op hun school aan. Het was een groot succes voor zowel de brugklassers als de Juupu-jongeren zelf, die lieten zien dat ze met weinig ondersteuning dergelijke themadagen kunnen organiseren. Zij hadden de regie in eigen hand.

Al snel kwam de vraag: hoe nu verder? Bijvoorbeeld met Positieve Gezondheid. Dit gedachtegoed gaat ervanuit dat gezondheid meer is dan de afwezigheid van ziekte. Positieve Gezondheid gaat om heel je leven. Wat zorgt ervoor dat jij lekker in je vel zit? Zoals chillen met vrienden, het najagen van je dromen, vrijwilligerswerk doen, leuke kleren kopen, voelen dat je erbij hoort. En wat maakt dat je soms minder in je vel zit en hoe ga je hiermee om?

Om dit bespreekbaar te maken onder de leerlingen, gaan de jongeren van Juupu een passende tool ontwikkelen. Gedacht wordt aan een spelvariant waarbij jongeren op een leuke, creatieve manier worden meegenomen om over hun gezondheid en alles wat daarbij hoort na te denken, erbij stil te staan.



Juupu- en andere geïnteresseerde jongeren krijgen de mogelijkheid geboden om daarin geschoold te worden en om deze tool aan te bieden aan de klassen van onder meer het Porta Mosana College. Een leuk traject dat wordt vervolgd!

Juupu kent een bestuur van jongeren in de leeftijd van 12 tot 17 jaar, dat samenwerkt met meer dan 55 jonge vrijwilligers met als motto 'Jong geleerd is Jong gedaan'. Meer informatie is te vinden op www.juupu.nl of op de Facebook- of Instagrampagina's van Juupu.

Juupu heeft van het Stimuleringsfonds Burgerkracht subsidie gekregen voor onder meer de ontwikkeling van de Positieve Gezondheid-tool.

Praat eens met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt.

Stel je voor: er overkomt je iets onverwachts dat jouw leven totaal overhoop zet. Een dierbare overlijdt, de huisarts stelt een chronische ziekte vast of je puberzoon vertelt je dat hij ernstig verslaafd is. De angst en de zorgen die deze gebeurtenissen oproepen brengen je flink uit balans. Ondanks de verwarring en ellende vind je al snel iemand die precies begrijpt wat je meemaakt. Na één gesprek weet je: ik sta er niet alleen voor.

Zo dichtbij en toch zo ver weg

Honderden mensen maken elke dag opnieuw mee dat hun leven plotseling verandert. Sommige mensen vinden al snel hun weg naar een gespreksgroep of persoon die meteen begrijpt waar je behoefte aan hebt. Voor mensen die niemand in hun omgeving hebben die hetzelfde heeft meegemaakt, is ook een oplossing voorhanden.

Uitwisselen

In de regio's Sittard-Geleen en Heerlen ondersteunt Burgerkracht Limburg het in beeld brengen van bestaande groepen, waar mensen met dezelfde ervaringen informatie en steun uitwisselen. Inmiddels zijn er ruim honderd groepen in deze regio's bekend. Vijftien hiervan zijn het afgelopen jaar opgestart. Met Positieve Gezondheid als uitgangspunt wordt gewerkt aan uitbreiding van de mogelijkheid

voor iedereen die dat wil, om aan te sluiten. Je staat er nooit alleen voor.

Zoeken en direct vinden

De website www.zelfregietool.nl is gemaakt om mensen, die contact zoeken met een ervaringsdeskundige, te helpen deze te vinden in de eigen regio of postcodegebied. Hier vind je bijvoorbeeld de groepen en onderwerpen in de Westelijke Mijnstreek.

Aantrekkelijke toekomst

Vlak over de grens in Duitsland en België wordt al veel uitgebreider gebruik gemaakt van zelfhulp. In verhouding met Nederland zijn burgers daar wel 10-15 keer meer met ervaringsdeskundigheid actief. Stel je voor dat we er in 'De Mijnstreek' samen in slagen om elkaar beter te vinden zodat we elkaar kunnen ondersteunen en helpen? Limburgs Trots en het Geluk van Limburg in één.

Ga mee deze toekomst in

Iedere Limburger doet er toe en telt mee. Iedereen kan iets voor een ander betekenen. Kijk eens op www.zelfregietool.nl/meedoen hoe je bij kunt dragen. Als je al deelneemt in een groep die wij nog niet kennen, nodigen wij jou uit deze aan ons te melden als deze open staat voor nieuwe deelnemers. Ook kun je op deze pagina terecht als je een groep wilt (leren) begeleiden of op een andere manier wil bijdragen aan een mooie toekomst voor zelfregie.

Tot gauw op www.zelfregietool.nl

burgerkracht

Als rugpijn je leven beheerst

Chronische pijn is een complexe aandoening. De klachten kunnen blijven bestaan door fysieke maar ook psychische factoren. Wie vastloopt door niet naar zijn lichaam te luisteren, kan chronische pijnklachten ontwikkelen. Psycholoog Willemijn Kuiper van Het Rughuis ziet deze mensen dagelijks.

**Bel voor
informatie en
een afspraak:
088 000 1600**

"Ik zie mensen met chronische pijnklachten aan de rug, nek of het bekken die al een heel traject hebben doorlopen. Mensen ondergaan doorgaans eerst onderzoeken, scans, operaties en fysiotherapie.

Na de behandelingen ervaren ze nog steeds pijn. Deze mensen moeten leren leven met die pijn, zo is ze verteld. Want de oorzaak van het fysieke ongemak zou zijn weggenomen, is inmiddels hersteld of is niet vastgesteld.

Voor veel mensen is dit makkelijker gezegd dan gedaan. Je zult immers maar elke dag pijn hebben. Wij onderzoeken samen met onze cliënten hoe lichamelijke en psychologische factoren een rol spelen bij de pijnervaring. Dan opent zich de weg naar het grip krijgen op de pijnklachten."

PIJNPRIKKELS EN GEDRAG

"Het lichaam (zenuwen) stuurt prikkels, de hersenen kunnen dit vertalen als pijn. Wanneer dit gebeurt word je hier bewust van; het hebben van pijn is een (niet prettige) ervaring. De oorzaak of verklaring van deze pijn is vaak niet meer te achterhalen. Daarom richten wij onze aandacht op het blijven bestaan van de klachten.

Veel mensen weten dat stress of angst een belangrijke rol kan spelen. Daarnaast zien wij dat mensen zich onvoldoende kunnen ontspannen. Ze staan vaak voor anderen klaar, kunnen zichzelf wegcijferen.

Ondertussen belasten ze zichzelf stevig en lopen door bij pijnklachten. Ze luisteren onvoldoende naar de signalen van hun lichaam. Dit gedrag maakt deel uit van hun persoonlijkheid. De pijn kan er vervolgens voor zorgen dat mensen juist weer extra voorzichtig worden en bepaalde activiteiten uit de weg gaan. Van een druk bestaan, verandert het leven door de pijn in een passief en inactief leven.

Zo raak je steeds verder van huis. Je slaapt slechter, je kunt de activiteiten waar je plezier en voldoening aan beleeft steeds minder goed uitvoeren. Je krijgt een kort lontje, je reageert je af op de omgeving.

Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. Wat weer stress oplevert. En stress geeft weer meer pijnklachten. Chronische pijn grijpt diep in op het leven. Mensen kunnen zelfs depressief worden."

LICHAAM EN GEEST

"Bij het eerste gesprek vertellen we hoe pijn samen gaat met psychologische factoren. Spanning zet zich vast in het lichaam: van de nek, de rug tot en met het bekken. Het lichaam reageert op wat er zich mentaal afspeelt. De kunst is om daar naar te luisteren.

Wij onderzoeken samen met de cliënt hoe mentale factoren bijdragen aan de aanhoudende pijnklachten. Hoe de hersenen pijnsignalen interpreteren en doorgeven aan het lichaam en waarom. Zodat je inzicht krijgt in het samenspel tussen lichaam en geest.

*We weten dat je door beweging
lichamelijk en mentaal beter
in je vel komt te zitten.
Maar dat is maar de helft
van het verhaal.*

Inzicht in je emoties, dat is je amper geleerd, net zomin als inzicht in je eigen gedrag. Onze aanpak is multidisciplinair; je gaat naast de psycholoog ook aan de slag met de fysiotherapeut. Je krijgt oefeningen om lichamelijk én psychisch goed te kunnen functioneren.

Aldoende krijg je een goed zicht op jezelf en hoe je lichaam werkt en hoe je op signalen inspeelt. Je werkt toe naar het punt dat je inzicht dat pijnklachten samengaan met gedachtes, gevoelens en gedrag.

Wat kun je eigenlijk van jezelf vragen?
Welke keuzen maak je nu bewust,
hoe goed zorg je voor jezelf?

Als dat een bron van spanning blijkt, dan zul je daar keuzes moeten maken. Niets is zo taai als ingesloten gedrag. Om chronische pijnklachten te verlichten, gaan we aan de slag met die ingesloten gedragspatronen. Het kost veel tijd om nieuw gedrag aan te leren. Intensief en langdurig hier aan werken geeft het beste resultaat."

BETERE KWALITEIT VAN LEVEN

"Het Rughuis bestaat sinds 2012, inmiddels zijn duizenden cliënten succesvol behandeld. Resultaten laten zien dat er een significante afname is van lichamelijke en mentale klachten zoals pijn en een toename van kwaliteit van leven. Door deze bewust gekozen focus zijn we uitgegroeid tot expert op dit gebied.

Veel mensen vinden de aanpak een verademing. Ze voelen zich eindelijk gesteund. Wij besteden veel aandacht aan hoe ze de rest van hun leven profijt kunnen hebben van de resultaten die ze hier behalen.

Duurzaamheid is noodzakelijk, want we zien dat het makkelijk is om opnieuw in het ingesloten, oude gedrag te vervallen. Dat hoeft je jezelf niet te verwijten, het is heel menselijk. Tijdens de begeleiding is dan ook veel aandacht voor de motivatie om het nieuwe gedrag toe te blijven passen. Zodat dit nieuwe gedrag uiteindelijk de norm wordt."

MEER INFORMATIE

Het Rughuis heeft vestigingen o.a. in Kerkrade, Roermond en Sittard. Wil je weten of we ook iets voor jou kunnen betekenen? Vraag direct een persoonlijk vrijblijvend gesprek aan bij jou in de buurt.

We geven je alle informatie mee om samen met jouw huisarts of medisch specialist een geïnformeerde beslissing te maken of Het Rughuis bij je past. Na verwijzing nemen we je graag in behandeling. Een behandeling bij Het Rughuis wordt trouwens volledig vergoed in de basisverzekering.

