

## BESTE VRIJWILLIGERS



We staan aan de vooravond van, hopelijk een mooie zomer. Een periode waarin ieder zijn eigen plannen maakt. Op vakantie, een dagje uit, een terrasje pikken, ijsje eten, fietstochten maken, uit eten of gewoon lekker thuis blijven. Ik wens jullie in elk geval veel genietmomentjes toe! Denk er even aan jouw contactpersoon op locatie tijdig in kennis te stellen van jouw plannen, zodat ze weten wanneer ze op je kunnen rekenen en wanneer niet.

Voor niet iedereen is het vanzelfsprekend om bijvoorbeeld op vakantie te gaan, zo ook niet voor veel van onze cliënten. Maar ik weet uit ervaring dat hier op locatie oog voor is. Ook door jullie, onze vrijwilligers. Hebben jullie zelf leuke ideeën, maak ze bespreekbaar én ga ze samen realiseren. Want we weten allemaal; het zijn vaak de kleine dingen die er toe doen en nét het verschil kunnen maken!



Laten we in elk geval met z'n allen duimen dat de versoepelingen rondom corona blijven, ook na de zomerperiode. Want dan zouden we jullie graag 'live' willen ontmoeten tijdens één van de drie regiodagen voor vrijwilligers, waarin verwennen en het onderlinge contact centraal staan. Een klein groepje vrijwilligers is momenteel druk bezig met de voorbereidingen hiervan. Zodra het programma rond is en de data bekend, melden wij ons.

## DE ONZICHTBARE EN ZICHTBARE GEVOLGEN VAN NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL DOOR FRANK WINTRAECKEN



Emoties en hersenletsel; een aparte combinatie. Iedereen heeft emoties en uit deze op een andere manier. Als je hersenletsel hebt kunnen je emoties juist heftiger worden geuit, of op een andere manier. Dat wil ik jullie graag uitleggen. Een mens heeft 5 basis emoties. Ook wel de 5 B's genoemd: Boos, Bang, Bedroefd, Blij, Beschaamd.

Hoe en wanneer we deze uiten is voor iedereen verschillend. Je emoties worden geregeld in je amygdala. Ik probeer het jullie zo simpel mogelijk uit te leggen, want de hersenen kunnen zeer complex zijn.



De amygdala is een neuron (zenuwcel) die zich diep in de hersenen bevindt. Het wordt ook wel de amandelkern genoemd, omdat het lijkt op een amandel. De amygdala bestaat uit 2 "amandelen". Als je boos wordt "vuurt" de amandelkern, als het ware, de emotie BOOS.

Deze emotie wordt dan weer afgeremd door de prefrontale cortex. Dat is het hersengebied dat aan de voorzijde van je hoofd ligt. Een belangrijk gebied, omdat hierin veel geregeld wordt, waaronder je emoties.

Bij hersenletsel is de natuurlijke remming (in de prefrontale cortex) vaak beschadigd. Dus zie het zo; je geeft gas in een auto (amandelkern die een emotie vuurt), maar de rem is kapot (prefrontale cortex).



Dus je kunt het je al voorstellen. Iemand is dan ook echt boos en niet te remmen, of overmatig vrolijk, of intens verdrietig. Vaak zie je ook dat iemand geen emoties meer kan uiten of dat deze niet kloppen met de werkelijkheid. Bv. dat je constant moet lachen op een begrafenis. Dit is heel vervelend en frustrerend als je hersenletsel hebt. Je voelt je vaak niet begrepen, wat weer een negatieve invloed heeft op je stemming. Ook niet te vergeten, wat voor een impact dit heeft op een partner of kinderen. Ik hoop dat dit een beetje duidelijk maakt waarom emoties zo heftig (of anders) kunnen worden geuit bij hersenletsel.

## GESLAAGDE ONLINE TRAINING HACCP VOOR VRIJWILLIGERS!



Waar allemaal op te letten om een voedselveilig ontbijt, lunch of diner op tafel te zetten? Hoe zit het ook alweer met bijvoorbeeld persoonlijke hygiëne, bewaartermijnen van producten, voorkomen van kruisbesmetting en allergenen? Tijd om het geheugen op te frissen! Op 17 en 18 mei jongstleden werd voor het éérfst binnen SGL een online interactieve HACCP-training aangeboden voor vrijwilligers die met keukenwerkzaamheden bezig zijn. En met succes!

De training werd gegeven door de Houwersgroep. Zo'n 30 vrijwilligers hebben hieraan deelgenomen. Op een heldere en interactieve manier werden de vrijwilligers meegenomen in de wereld van voedselveiligheid. Reactie van een vrijwilliger na afloop van de training; 'Het was een duidelijk en helder verhaal, die online HACCP cursus. De trainer deed het perfect, niet te snel, maar toch de vaart erin. Dank voor de mogelijkheid hieraan te participeren.'

In het laatste kwartaal van dit jaar zal er nog een online 'bezemklas' HACCP-training worden aangeboden voor nieuwe vrijwilligers en/of die vrijwilligers die in mei niet hebben kunnen aansluiten. Vervolgens zullen we jaarlijks een dergelijke training gaan organiseren.

## VAKMANSCHAP MEDEWERKERS EN VRIJWILLIGERS, DOOR ROB BULLES (REGIOMANAGER)

In de nieuwe strategie van SGL speelt het thema vakmanschap een cruciale rol. Onder vakmanschap verstaan wij alle kennis, ervaring, maar vooral ook persoonlijke talenten van de professional, die kunnen bijdragen aan het helpen realiseren van de droom van de cliënt. Vandaar dat er binnen de organisatie heel druk gewerkt wordt om dit vakmanschap centraal te stellen, de talenten van één ieder te onderzoeken en de kennisverbreding van medewerkers te faciliteren. Bovendien willen we ervoor zorgen dat de vakmensen zo min mogelijk gehinderd worden door onnodige regeltjes en procedures.



Professionals kunnen echter niet de dromen van al onze cliënten realiseren zonder de ondersteuning van onze vrijwilligers. Vrijwilligers hebben dan ook een centrale rol in onze visie en strategie gekregen. En ook vrijwilligers beschikken over Vakmanschap. Elke vrijwilliger brengt zijn of haar eigen ervaring, kennis, talenten en passie mee. In het thema vakmanschap is het dan ook belangrijk om aandacht te hebben voor dit vakmanschap van onze vrijwilligers en ook hen ruimte te bieden dit te ontplooiën.

Medewerkers willen samen met de vrijwilligers die tot hun team behoren op zoek gaan naar de talenten van elk teamlid, medewerker én vrijwilliger. Daardoor kan iedereen op zijn of haar sterke punten aangesproken worden en zo zijn of haar steentje bijdragen aan het verwezenlijken van de dromen van onze cliënten.



Daarnaast willen we ook vrijwilligers de mogelijkheid geven binnen SGL deel te nemen aan **trainingen en cursussen**. In de tweede helft van 2021 denken we het nieuw ontwikkelde trainingsaanbod binnen SGL ook open te kunnen stellen voor vrijwilligers. Nadere informatie over wanneer, hoe en waar volgt zodra dit nader uitgewerkt is.

Als jij denkt dat jouw team nog niet optimaal gebruik maakt van jouw **talenten** als vrijwilliger, dan ga in gesprek met de contactpersoon vrijwilligers op jouw locatie. Wellicht kunnen we dan nog veel meer gebruik maken van jouw vakmanschap, want als we alle dromen echt waar willen maken kunnen we niet zonder de talenten van onze vrijwilligers!

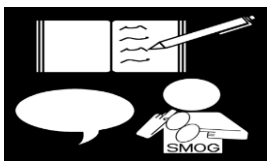
## SGL AFASIECENTRA NOORD- EN MIDDEN-LIMBURG, DOOR PATTY JOOSTEN



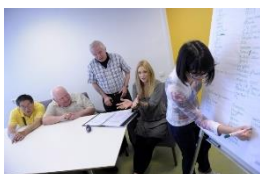
In november 2020 is ons aanbod voor mensen met afasie (taalstoornis) uitgebreid en meer geprofessionaliseerd. In onze afasiecentra worden mensen met afasie één op één of in kleine groepjes behandeld of begeleid door behandelaars, zoals een logopedist(e) en/of een revalidatiearts. Maar ook door persoonlijk begeleiders en vrijwilligers die extra geschoold zijn op het gebied van afasie.

Er is veel aandacht voor persoonlijke omstandigheden en wensen. Op dit moment zijn de afasiecentra gevestigd binnen de activiteitencentra Swalmen, Baarlo, Venray en Sittard en wordt de samenwerking gezocht met de andere SGL-activiteitencentra. Dit om een goede doorstroom te realiseren voor de mensen die bij ons zijn uitbehandeld en begeleid dienen te worden. En andersom natuurlijk ook. Het streven is uiteindelijk binnen de gehele provincie op verschillende SGL-locaties afasiecentra te kunnen opstarten.

**Behandelcliënten:** cliënten die, vaak na revalidatie, met doelen gaan werken om een zo groot mogelijke vooruitgang op te bouwen in onder andere het spreken, taal en kennis. Gedurende ongeveer 1,5 jaar werken zij onder behandeling van een logopedist(e), begeleider/ vrijwilliger aan deze doelen. Hierbij wordt de totale communicatie ingezet, onder andere het schrijven, gebaren, gebruik van Ipad/ telefoon. De doelen worden regelmatig geëvalueerd en waar nodig aangepast.



**Begeleidingscliënten:** na de behandeling blijven de cliënten de aangeleerde vaardigheden trainen en worden ze aangestuurd om het spreken, de taal en kennis op niveau te houden. Dit zorgt voor minimale achteruitgang en stimuleert meer vertrouwen. Een begeleider en vrijwilligers begeleiden de groep. Hierdoor verloopt de doorstroom naar bijvoorbeeld het activiteitencentrum uiteindelijk ook beter.



**Welzijnscliënten:** voor deze cliënten is het maximale niveau op het gebied van spreken, taal en kennis bereikt. Om de communicatie toch te blijven herhalen en in contact te blijven met lotgenoten is een communicatiegroep in een activiteitencentrum een zeer mooie aanvulling. Het gebeurt wel eens dat mensen iets meer terugvallen, omdat de één op één begeleiding wegvalt. De overgang van een afasiecentrum naar een activiteitencentrum is minder groot. Er is al volop in groepsverband gewerkt en in de meeste gevallen zijn mensen dan weer iets verder in hun acceptatieproces. Ook om bijvoorbeeld de stap te maken naar een activiteitencentrum.

*In de eerstvolgende nieuwsbrief voor vrijwilligers zal Patty meer informatie geven over de afasie zelf. Mocht jouw interesse gewekt zijn om vrijwilligerswerk te doen binnen het Afasiecentrum in Baarlo, Venray of Swalmen óf heb je andere vragen? Neem dan contact op met de SGL coördinator afasie Noord- en Midden Limburg; Patty Joosten. Te bereiken per e-mail: [pjoosten@sgl-zorg.nl](mailto:pjoosten@sgl-zorg.nl) of telefonisch via 06-42 56 09 04.*

## INDIENEN REISKOSTENDECLARATIES



Vrijwilligers die ervoor gekozen hebben om als vergoeding hun reiskosten te declareren, kunnen dit doen via onze digitale applicatie Youforce. Bij vragen of ondersteuning kun je terecht bij je contactpersoon op locatie.

Ben je niet zo digivaardig en vind je het persoonlijk wenselijker om de papieren declaratieformulieren te (blijven) gebruiken, dan is dit uiteraard ook mogelijk. We willen wel een beroep op jullie doen om regelmatig, liefst maandelijks of tweemaandelijks de gemaakte reiskosten te declareren. Alvast dank voor jullie medewerking in dezen.

## HERSENZ BEHANDELING, DOOR EGBERT JANSSEN (MEDE-BEHANDELAAR HERSENZ SGL)



Hersenz is een behandelprogramma dat ook door SGL wordt aangeboden. Hersenz leert mensen hoe ze anders kunnen omgaan met veranderingen die ze ervaren door hun hersenletsel. Naast groepsbehandeling biedt Hersenz ook thuisbehandeling.

Ik heb zelf afgelopen jaar bij een mevr. thuisbehandeling mogen geven, die door haar letsel veel veranderingen in haar leven heeft gekregen. Mevr. zit nu in een rolstoel, kan nog maar hele kleine stukjes lopen, haar zicht en gehoor zijn slechter geworden. Mevr. was snel moe, praten maakte haar snel moe. Ze zag er nu heel anders uit dan voorheen, waar ze veel moeite mee had.



Aan het begin van de behandeling waren er vele dingen waar ze last van had als gevolg van haar Hersenletsel. Nadat mevr. 2 modules en thuisbehandeling heeft gehad, ervaart ze de lasten van het begin helemaal niet meer als lasten. Zoals afhankelijk zijn van anderen, vermoeidheid bij alles ervaren, moeite met praten dat is snel vermoeiend, halfzijdig verlamd zijn, niet meer mobiel zijn.

Doordat ze o.a. geleerd heeft haar energie beter te verdelen en eerder aan te geven als ze moe is, kan ze er nu anders mee om gaan of tegenaan te kijken. Nu zijn er nog maar een paar kleine lasten over, waarbij ze nu ook weet wat haar daarin helpt. Persoonlijke uitspraak van haar nu is: "Hersenz is een mooi vervolgtraject na de revalidatie als je weer in de thuissituatie bent. Dat heb ik nog gemist na de revalidatie. Gelukkig is dat er nu wel. Ik heb er veel aan gehad."

## DOOR WIM HOUBEN, MEDEWERKER INFORMATIEBEVEILIGING EN PRIVACY



In deze hectische tijd worstelt iedereen van ons met de gevolgen van het COVID-19 virus. Op de eerste plaats natuurlijk degenen die helaas door dit virus lichamelijk getroffen zijn, maar bijvoorbeeld ook cliënten en/of vrijwilligers die vooralsnog niet naar het activiteitencentrum durven te gaan.

Jammer genoeg zijn er dan ook nog kwaadwillenden, die van deze hectische tijd misbruik maken door mensen te verleiden via hun nepmail of vals WhatsApp bericht. Hiermee proberen ze om achter jouw persoonsgegevens te komen of nog erger om jouw bankgegevens te achterhalen. De kranten staan tegenwoordig vol met voorbeelden van berichten waar zij erin geslaagd zijn om geld van andermans rekening af te halen of om data buit te maken.



De Coronacrisis speelt natuurlijk een belangrijke rol, waarom mensen hierin trappen. Mensen hebben meer zorgen, gaan minder makkelijk bij elkaar langs en maken meer gebruik van de digitale weg of social media.

En dat is waar deze kwaadwillenden, oftewel hackers op inspelen. Er worden tegenwoordig verschillende methodes gebruikt om persoonlijke gegevens te ontfutselen. Klik eens op onderstaande links (Ctrl + klikken) voor voorbeelden en hoe je dergelijke trucs kunt herkennen. Met het doorlezen van de hierin genoemde tips, ben je goed voorbereid op nepmails en valse WhatsApp berichten en blijf je uiteindelijk eigen baas van je bankrekening en persoonsgegevens!

[Hoe herken ik een nepmail?](#) (Ctrl en klikken voor koppeling)

[Hoe herken ik WhatsApp fraude?](#) (Ctrl en klikken voor koppeling)



## DE VRIJWILLIGERSRAAD: OOK WIJ GAAN VERDER!



Als vrijwilligersraad gaan wij ook verder en daar nemen we jullie graag in mee. Zo zijn we samen met de bestuurder in gesprek over hoe we de betrokkenheid van vrijwilligers binnen de organisatie kunnen vergroten.

Daarnaast zijn we met een aantal vrijwilligers bezig om drie regio-verwendagen voor vrijwilligers te organiseren, in Noord-, Midden- en Zuid-Limburg. Voor een hapje en een drankje wordt gezorgd. De rest van het programma willen we nog eventjes geheim houden. Binnenkort volgt er meer, dus houd de mailbox in de gaten. Hopelijk melden jullie je massaal aan, zodat we er samen een bijzondere dag van kunnen maken en samen verder gaan! Laat jullie vooral verrassen en verwennen! Tot gauw...



Op de regiodagen willen we een doorlopende fotopresentatie tonen van vrijwilligers in actie in het activiteitscentrum of als maatje. Wij zoeken hiervoor nog een vrijwilliger met **digitaal talent** die er hobby aan heeft om een mooie presentatie (slideshow) te maken. Spreekt jou dit aan? Neem dan contact op met de vrijwilligersraad via [voorzittervr@sgl-zorg.nl](mailto:voorzittervr@sgl-zorg.nl).

## CONTACTGEGEVENS



Vivian van Lümich, Adviseur Vrijwilligerswerk SGL

Email: [vvanlumich@sgl-zorg.nl](mailto:vvanlumich@sgl-zorg.nl)

Telefoonnummer: 06- 10 73 13 10

Mijn werkdagen zijn: maandag, dinsdag (tot 15:00u), woensdag en donderdagochtend.

Ik verneem het graag als er wensen, vragen of opmerkingen zijn over de inhoud van deze nieuwsbrief.