

BESTE VRIJWILLIGERS



We zitten alweer in de herfst van het kalenderjaar, dagen beginnen te korten, de kledingkast maakt plaats voor de wintergarderobe en de verwarming of kachel staat weer aan in huis.

Dit is tevens het seizoen waarin de regio-verwendagen voor vrijwilligers van SGL gepland staan. Van de 360 vrijwilligers hebben we zo'n 140 aanmeldingen ontvangen. Dat is mooi! Vrijwilligers kunnen allen deelnemen aan de regioday van hun eerste keuze. Als organisatie kijken we er enorm naar uit om jullie tijdens één van deze dagen te ontmoeten. Samen gaan we er een mooie dag van maken. Het mooie is dat dit een dag is die met behulp van vrijwilligers georganiseerd is/wordt. In de eerstvolgende nieuwsbrief blikken we terug op deze dagen. Voor nu veel leesplezier toegewenst met deze 3^e nieuwsbrief van 2021.

Scholing vrijwilligers 2022

Vakmanschap is één van de speerpunten binnen onze strategische koers. Dat geldt voor het gehele team van medewerkers en vrijwilligers. Als SGL vinden wij het belangrijk dat jullie de juiste tools/ handvatten krijgen om jullie werkzaamheden als vrijwilliger zo goed als mogelijk te kunnen uitvoeren.



De scholingen voor vrijwilligers willen we weer gaan oppakken in 2022, maar in een andere vorm dan jullie van ons gewend zijn. We gaan 3-4 keer per jaar, wisselend van regio, een scholingscarrousel aanbieden. Tijdens deze 'carrousel' kunnen jullie deelnemen aan een drietal workshops naar keuze.

De inhoud/ thema's van de aangeboden workshops willen we vooral door jullie zelf laten bepalen. Tijdens de regio-verwendagen gaan we ophalen welke wensen/ behoeften liggen op het gebied van (bij)scholing en daar stemmen we vervolgens ons aanbod op af. Als een vrijwilliger graag verdieping wil van een thema dat aangeboden is tijdens de scholingscarrousel, kan men zich na afloop van de workshop inschrijven voor een verdiepingstraining.

Opnieuw aangeboden: online training Voedselveiligheid voor vrijwilligers

Na een succesvolle online training Voedselveiligheid voor vrijwilligers in mei jongstleden, wordt deze opnieuw aangeboden op dinsdag 2 november van 09:30u- 11:30u.



Nieuwe vrijwilligers, vrijwilligers die in mei verhinderd waren én geïnteresseerden, kunnen zich hiervoor aanmelden via hun contactpersoon vrijwilligers op locatie. Deze interactieve training is met name geschikt voor vrijwilligers die zich bezighouden met keukenwerkzaamheden, zoals ondersteuning bij de lunch of activiteiten als koken of bakken. Thema's die aan bod komen zijn; HACCP, veilig voedsel, persoonlijke hygiëne, bewaren en bereiden, voorkomen kruisbesmetting en allergenen.

Afasie, vervolg nieuwsbrief juli 2021, door Patty Joosten

Zoals beloofd, een vervolg op afasie namens het SGL-afasiecentrum.

Er bestaan heel veel verschillende vormen van afasie. Bij afasie heeft iemand moeite met taal en spreken (a= niet, fasie= spreken), zoals niet op woorden kunnen komen. Het intelligentieniveau blijft gelijk, mensen met afasie kunnen zich alleen niet meer verstaanbaar maken. De soort en de ernst van de afasie worden bepaald door de plaats en grootte van de hersenbeschadiging.



Er zijn 4 hoofdvormen:

Amnestische afasie, afasie van Broca, afasie van Wernicke en globale afasie.

1. Personen met een **amnestische afasie** hebben woordvindingproblemen. Ze weten de betekenis van het woord wel, maar kunnen er niet opkomen. Soms lukt het de persoon met afasie wel om een omschrijving te geven of een gebaar of teken erbij te maken, bijv. "je kan erop zitten".
2. Personen met een **globale afasie** kunnen niet of nauwelijks spreken en hebben problemen met het begrijpen van gesproken taal. Schrijven en lezen is nauwelijks mogelijk. Taal blijft vaak beperkt tot stereotype uitdrukkingen, zoals 'goedemiddag' of een aantal losse woorden 'ik weet niet'.
3. Bij personen met een **broca afasie** lijken zinnen op een telegramstijl. Vaak zijn er woordvindingproblemen. De persoon doet zijn best een woord te vinden, maar vaak lukt dit niet. Ze zeggen een ander woord, maar wel in dezelfde categorie.

4. Personen met **afasie van Wernicke** vinden het moeilijk om te begrijpen wat anderen tegen hen zeggen. Ze kunnen wel woorden uitspreken, maar meestal is er geen logica in hun zinnen. Zij weten zelf meestal niet dat hun zinnen niet kloppen. Dit komt doordat ze de woorden die ze uitspreken wel horen, maar niet kunnen vertalen naar betekenis.

Tips voor de communicatie:

Bedenk allereerst wat je zelf makkelijk vindt als je in het buitenland bent. Stel je vraagt de weg aan een Fransman met een hoog spreektempo, dan zul je wellicht het gesprek niet goed volgen. Als je de weg vraagt en iemand helpt jou door gebaren of aanwijzingen te gebruiken, dan wordt het makkelijker om te begrijpen wat er bedoeld wordt.

- Zorg voor een rustige omgeving. Geluiden van een radio, televisie of andere achtergrondgeluiden kunnen storend zijn.
- Maak oogcontact en neem de tijd voor een gesprek.
- Neem niet zomaar het gesprek over, maar vraag of je mag helpen.
- Spreek zoveel mogelijk in korte eenvoudige zinnen. Schrijf deze eventueel op. Dat helpt de persoon met afasie om jouw boodschap te begrijpen en te onthouden.
- Controleer of de boodschap begrepen is.
- Stel eenvoudige vragen.
- Breng structuur aan in het gesprek. Vraag eerst over wie het gaat en daarna wat er gebeurd is.

Nog enkele links/sites die je kunt bekijken;

<https://www.youtube.com/watch?v=VTE4KXtGOqU>
www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/afasie
www.afasienet.com
www.afasietherapie.nl



Eigen regie, 2 cliënten delen hun verhaal

Eén van de belangrijkste uitgangspunten van SGL is eigen regie. De cliënt bepaalt zelf hoe hij zijn leven vormgeeft en samen met zijn naasten en een team van medewerkers en vrijwilligers bepaalt hij de koers. Gelijkwaardigheid, respect, open en transparant en niet oordelen, zijn belangrijke waarden om te streven naar een optimale eigen regie voor onze cliënt en diens naasten.

Paul Tijssen en Freek Cuypers vertellen in hun eigen woorden wat eigen regie voor hen betekent.

Door Paul Tijssen

'Ik behandel u zoals ik zelf ook door u behandeld wil worden!'

'Deze woorden sprak mijn eerste baas tijdens mijn eerste werkdag uit en deze woorden heb ik mij goed in de oren geknoopt.



Ik heb dan wel een hersenbloeding gehad, maar in principe ben ik nog dezelfde persoon gebleven.

Ik wil niet zielig gevonden worden en ik wil ook niet als een klein kind worden aangesproken of behandeld.

Als mij iets niet lukt, dan ga ik net zolang proberen totdat het wel lukt en anders vraag ik wel om hulp, want om hulp vragen is geen schande!

Hoe wij met elkaar omgaan bij SGL is respectvol en correct, met een lach en soms met een traan.'

Door Freek Cuypers



'Beste vrijwilliger, allereerst vind ik super dat je uit het grote aanbod vrijwilligerswerk kiest om vrijwilliger te zijn bij SGL. Als cliënt weet ik als geen ander hoe waardevol jullie bijdrage is. De cliënten van SGL zijn zeer divers, net als de achtergronden en de mogelijkheden- en onmogelijkheden die het hersenletsel veroorzaakt hebben. Wat voor mij als cliënt belangrijk is, is dat ik ondanks dat ik misschien meer hulp nodig heb, ik een grote behoefte voel om zelf de regie over mijn doen en laten te hebben.

Wie was ik?

Voor mijn hersenletsel was ik in mijn werkende leven een succesvolle algemeen directeur van een bedrijf dat voedingssupplementen produceert in Geleen en van een bedrijf dat sportvoeding verkoopt. Ik mag best zeggen dat ik een zeer ontwikkelt analytisch vermogen bezat en dat ik snel kon schakelen. Ook had ik een breed netwerk ontwikkelt en ik durf te zeggen dat de mensen die met mij samenwerkten, dit graag deden. Daarnaast ben ik getrouwd met Cornelia en heb ik drie kinderen van 18, 13 en 7 jaar.

Als je dit nu over mij weet, zal je vast begrijpen dat het voor mij nogal een omslag was om verder te leven met mijn hersenletsel. Van een trotse man van 1.93m, naar een man met hersenletsel in een rolstoel. Vanuit de rolstoel voel je je al zo veel kleiner, doordat je simpelweg niet meer op ooghoogte bent van veel andere mensen (hoewel er in mijn staande leven, ook niet veel mensen waren die mij op mijn volle 1.93m in de ogen konden kijken, maar dat terzijde). Dat was ontzettend moeilijk voor mij.

Wat mij in het verleden (net na mijn letsel) gebeurde, was dat mensen (terwijl ik erbij was) tegen mijn naasten gingen praten. Dat is nu stukken minder. Ik geef ze de kans niet meer.

Er zijn heel veel vormen en uitingen van hersenletsel. De één kan nog goed lopen, terwijl de ander in een rolstoel zit. De één is zijn woordenschat kwijt en de ander kan nog goed praten. Als ik naar mezelf kijk kan ik goed opnemen, redeneren en discussiëren. Wat er wel speelt dat dit aanzienlijk minder is als ik moe ben of overprikkeld. Het tempo van schakelen is wat trager geworden. Als mens voel ik mij nog steeds dezelfde Freek als vroeger. Mijn waarden en normen zijn niet veranderd, mijn persoonlijke interesses zijn ook niet veranderd. Dat maakt het dan ook zo moeilijk, als je hersenen even niet meewerken en je anders uit de verf komt, als dat je vroeger kwam. Je bent je daar terdege bewust van en dat maakt het soms nog pijnlijker.

Ik ben van mening dat het voor vrijwilligers, stagiaires en nieuwe medewerkers van belang is om inhoudelijke info van de cliënten te krijgen, zodat ze weten wie de cliënt was voor zijn letsel en waar deze nu staat. Dat draagt bij aan het voorkomen van een ongemakkelijke situatie voor iedereen. Zelf wist ik in het verleden ook te weinig van hersenletsel. Je kunt niet stellen dat het zich altijd op een bepaalde manier uit. We zijn allemaal anders, maar mogen er allemaal zijn. We willen niet betutteld worden en houden graag zeggenschap over ons doen en laten, want van binnen zijn we nog dezelfde mensen.

Dank voor jullie begrip en inzet!

Andere opzet kennismakingsdagen, door Marcel Janssen, manager HR.

We stoppen vanaf november met de huidige opzet voor de kennismakingsdagen voor nieuwe medewerkers en vrijwilligers.



Nu organiseren we eens per maand een bijeenkomst in Sittard, waarbij alle nieuwe medewerkers en vrijwilligers worden uitgenodigd om kennis te maken met onze bestuurder, Lidy Evenhuis, en met elkaar in gesprek te gaan over onze visie/koers en de eerste ervaringen.

De opkomst is wisselend en we hebben het idee dat de verhouding, wat het medewerkers en vrijwilligers oplevert en de tijdsinvestering, niet echt in balans is.

De bijeenkomst in oktober is de laatste die we op deze manier doen.

Hiervoor in de plaats zullen we vanaf begin volgende jaar weer bijeenkomsten op locaties organiseren, bijvoorbeeld rond lunchtijd of einde van de dag, waaraan iedereen die geïnteresseerd is kan deelnemen. We hebben daar, voor de Coronaperiode, positieve ervaringen mee opgedaan.

Ervaringsdeskundigen, door Frank Wintraecken, gedragsdeskundige SGL

Sinds enige tijd maak ik tijdens mijn trainingen en presentaties, gebruik van ervaringsdeskundigen. Ervaringsdeskundigen worden al een aantal jaren ingezet binnen vele organisaties. Je moet dan denken aan de geestelijke gezondheidsorganisaties, onderwijs, verslavingszorg, sport, ziekenhuizen etc.

Eigenlijk een mooi woord: Ervaringsdeskundige. Iemand vertelt zijn ervaring met diens aandoening, beperking, ziekte, verslaving etc. Je bent je eigen deskundige.

Je hebt verschillende vormen van ervaringsdeskundigheid. Zo zijn er organisaties die ervaringsdeskundigen een opleiding aanbieden tot begeleider. Ze worden dan als medewerker in dienst genomen. Maar je hebt ook ervaringsdeskundigen die hun levensverhaal komen vertellen tijdens trainingen, congressen en presentaties.

SGL is sinds een paar jaar intensief bezig met het inzetten van ervaringsdeskundigen. Bij de trainingen en presentaties over hersenletsel, zet ik altijd een ervaringsdeskundige NAH in.



Ook als ik naar scholen ga, neem ik een ervaringsdeskundige mee. De leerlingen zijn dan een en al oor en luisteren aandachtig naar diens verhaal. Vaak zijn de ervaringsdeskundige nog jonge mensen, dus bij veel leerlingen heeft dit direct impact.

Het heeft echt een meerwaarde, want een ervaringsdeskundige kan precies uitleggen hoe hersenletsel zijn/ haar leven heeft veranderd. Ik ondersteun hun verhaal dan altijd met foto's van de ervaringsdeskundige op de achtergrond.

Je moet het ook zien als een win- win verhaal. De ervaringsdeskundige is blij dat hij zijn verhaal kan doen en weer een rol van betekenis heeft in de maatschappij. En ik ben blij dat mijn training over hersenletsel nog beter overkomt op de deelnemers. Kortom, van mij mogen ervaringsdeskundigen steeds vaker worden ingezet.

Binnen SGL hebben we nu een poule gecreëerd van 8 ervaringsdeskundigen. Natuurlijk worden er wel eisen gesteld aan de ervaringsdeskundige. Iemand moet zijn verhaal goed kunnen vertellen en cognitief (verstandelijk) niet te beperkt zijn.

(Op de foto zien jullie Yvonne, één van de ervaringsdeskundigen NAH)

Even voorstellen: nieuw lid van de vrijwilligersraad

Hallo, mijn naam is Frank Smit en ben sinds november 2019 vrijwilliger binnen SGL. Via een banenmarkt, waar ik werk zocht, keek ik ook naar de mogelijkheden van vrijwilligerswerk voor een dag per week. Daar trof ik Rian Smeets waarmee ik in gesprek kwam. Ze enthousiasmeerde me en na een keer rond gekeken te hebben op het AC in Zjwame, was ik verkocht. Kort daarna begon ik als begeleider van een groep deelnemers die op de donderdagen zwommen in Heal.

Covid-19 gooide flink roet in het eten en ook het zwemmen werd in maart gestaakt. Ik was mijn ochtendwandeling van huis naar Daelzicht kwijt, het koffiedrinken, het de spieren losmaken, het zwemmen en de lunch... allemaal kwijt. En bovenal, de blije dankbare gezichten van de groep actieve deelnemers.

Ergens in het najaar nam ik contact op met het AC Zjwame met de vraag of ze niet iets anders voor me hadden want het zwemmen lag nog steeds stil. Willeke Kiggen dacht meteen kip ik heb je en kwam ik zo in contact met Afasie. Op vrijdagochtend mag ik, inmiddels zelfstandig, een groepje van vier met lichte tot matige Afasie-problematiek "lesgeven. Ik had de blije dankbare gezichten weer terug, en ik mijn dagbesteding inclusief de energie die het me geeft.

Bent u er nog, of is het verhaal te lang? Nou ik ga afronden.

In juni jl. werd ik door Vivian van Lümich gebeld op ons vakantieadresje in Italië. Ze vroeg of ik betrokken wilde zijn bij de organisatie van de regio vrijwilligers-verwendagen. En de rest is geschiedenis. Nu ik dit schrijf zit de eerste verwendag (Baolder) erop en werd ik 11 oktober jongstleden lid van de vrijwilligersraad.



Tot slot. Ik ben Tukker van geboorte, opgegroeid in de Achterhoek, woonde 41 jaar in Wijchen en sinds 2,5 jaar wonen we in Heal. Gehuwd, geen kinderen. Na mijn dienstplicht in het bank- en verzekeringswezen terecht gekomen. Daarbinnen werk ik inmiddels sinds een kleine 10 jaar als interimmer. Ik ontspan me door te sporten, te genieten van de natuur, la dolce vita in Italië (én in Nederland) en onze gemeenschappelijke passie skiën.

CONTACTGEGEVENS



Vivian van Lümich, Adviseur Vrijwilligerswerk SGL

Email: 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, suggesties, tips, vragen of opmerkingen zijn over de inhoud van deze nieuwsbrief.