

## Wilskracht!

Tineke van Pagée  
Vrijwilliger bij De Luwte Thuis

### EINDELIJK WAKKER

Els lost om zeven uur de nachtzorg af bij een vrouw die over een week naar een hospice gaat. Er is afgesproken mevrouw zoveel mogelijk met rust te laten omdat ze niet alles kan vatten vanwege haar dementie en onrustig kan worden. De nachtzorg is net weg als buurvrouw binnenkomt. Ze had mevrouw beloofd er te zijn als ze wakker werd. Ze vertelt hoe moeilijk mevrouw zich laat helpen. Zelfs haar dochters mogen niets doen. Na lang wachten gaat de buurvrouw naar huis. Els kan aanbellen als mevrouw wakker is. Straks komt ze nog een keer kijken. Nu is mevrouw eindelijk wakker. Ze heeft heerlijk geslapen en is goed te spreken. Ze oogt als een rustige en vriendelijke vrouw. Dat valt mee, denkt Els. Dan vraagt mevrouw: "Hoe laat is het eigenlijk?" Els kijkt op haar horloge. "Tien voor half elf." "Wat?!" Mevrouw komt overeind. Slaat het dekbed van zich af en werkt haar benen buiten de bedrand. Met wilde ogen kijkt ze Els aan. "Wie ben jij? Wat kom je doen?" Els vertelt dat er altijd iemand in de buurt moet zijn omdat ze erg ziek is. "Onzin! Helemaal niet nodig," bijt ze Els toe. "Ik kan alles prima zélf en ik ga nu eerst douchen!" De schrik slaat Els om het hart. Een doodziek vrouw die zelf wil gaan douchen. "Laten we nog even wachten," stelt ze voor, "de verpleegkundige kan elk moment komen en...". "Ben je gek," valt mevrouw haar in de rede, "ik heb het mijn hele leven zélf gedaan. Niemand hoeft mij te helpen."

### WAT NU?

Els voelt wel aan dat hier geen kruid tegen gewassen is. Ze zegt maar niets. Misschien kan ze ongemerkt toch helpen. Met wankelende benen staat mevrouw op. Els reikt haar de rollator aan. Maar eenmaal achter haar rollator, recht mevrouw haar rug. "En nu wegwezen jij!" Ze wijst naar de deur. Els aarzelt. "Wegwezen!" herhaalt ze. Wat nu? Mevrouw tegen haar zin toch helpen of het respecteren? Is het niet haar wil, haar huis, haar leven? Maar Els voelt zich ook verantwoordelijk. Ze kan haar niet alleen laten maar dwingen kan evenmin. Mevrouw wordt ongeduldig. "Weg!" Ze zwaait met haar arm naar de deur.

### PUUR OP WILSKRACHT

Wow, denkt Els op de gang, wat een kracht en autoriteit. Gevoelens van verbazing, bewondering, angst en onmacht buitelen over elkaar heen. Als een klein kind had zij zich weg laten sturen. Ze glimlacht. Al was ze het niet van plan, ze belt toch bij de buurvrouw aan. Twee weten meer dan één. Snel rent ze dan naar het toilet, die toegang verleent tot de badkamer met een kleine, vierkante douchecabine. Om erin te komen moet mevrouw een hoge stap over de rand nemen. Els griezelt. Dan komt de buurvrouw de badkamer binnen, maar mevrouw is niet te vermurwen. Ze probeert de douchedeuren open te schuiven. Els schiet te hulp, helpt haar de douchecabine instappen, geeft de douchefris aan en kijkt met bonzend hart toe hoe mevrouw het



© Unsplash

toch allemaal voor elkaar krijgt. Niet vanwege haar fysieke conditie maar puur op wilskracht. En zo, met een beetje hulp van Els en de vertrouwde aanwezigheid van de buurvrouw, laat mevrouw zich even later doodmoe op haar bed zakken.

### OP EEN 'GEWONE' STOEL

Dan arriveert de wijkverpleegster. Mevrouw is zo uitgeput dat zij zich redelijk laat helpen. Maar ze piekert er niet over met de rollator naar de huiskamer te gaan. Ze wil de kortste route door de nog natte badkamer en het toilet nemen. "Oké," zegt Els, "maar dan geef ik u wel een arm." Ze voegt de daad bij het woord. De buurvrouw neemt de andere arm voor haar rekening. Mevrouw vindt het vreselijk maar loopt toch mee. In de huiskamer wil ze uiteraard niet op het

hoog/laag bed uitrusten. Op een 'gewone' stoel komt ze een beetje bij. Hè, hè. Ze ontspant en al gauw voeren de twee buurvrouwen een gezellig, 'gewoon' gesprek.

### SERIE

*Hospice De Luwte in Soest is een huis waar ernstig zieke mensen de laatste drie maanden van hun leven kunnen doorbrengen. Veel vrijwilligers zetten zich in om deze mensen zorg en aandacht te geven. Bij De Luwte Thuis bieden vrijwilligers in Baarn en Soest hulp en ondersteuning bij mensen die liever in hun eigen, vertrouwde omgeving willen sterven, verzorgd door hun partner of andere mantelzorger. In een serie maandelijkse verhalen vertelt Tineke van Pagée over de lotgevallen van vrijwilligers bij De Luwte Thuis en Marja van der Vorst over Hospice De Luwte.*

## Niet is zo moeilijk als ontspullen

Marika Smits

Als kind vond ik het maar een rommeltje bij ons thuis. Overal kwam ik gekke bakjes en een oude kommetjes tegen waarin mijn moeder zwerfende rommel verzamelde, zoals knopen, batterijtjes, wasknijpers, balpenen, schroeven, een vergrootglas, elastiekjes, punaises. Een vorm van gemakzuchtig opruimen, en als kind stoorden die bakjes mij. Veel daarvan kon best weg. Ik zou dat anders doen. Maar is me dat gelukt?

### NIET WAT HET LIJKT

Ook ik verzamel rommeltjes, maar ik gebruik alleen mooie gevlochten mandjes. Dat oogt opgeruimd, maar elk mandje bevat toch weer

een allegaartje. Regelmatig gaan die allegaartjes door mijn handen, maar ik krijg de mandjes niet leeg of opgeruimd. Ik heb voor die rommeltjes geen vaste plekje. Ook zoek ik vaak naar de kurkentrekker, de rolmaat, een fietslampje of een pen die er in verzeild is geraakt. Maar het valt niemand op, het lijkt aan kant. Dat geldt ook voor mijn administratie – een rij ordners met keurige etiketten erop. Toch zoek ik vaak lang naar een vergeten rekening, een oude belastingaanslag, of de handleiding van mijn mobiele gsm. Om over mijn levensmiddelenkast maar te zwijgen.

### TE VOL EN TE VEEL

Ik heb mijn huis graag op orde, ik houd niet van rommel. Maar kijk

alsjeblieft niet in al die mandjes, en trek zeker mijn kasten niet open, want die zijn Te Vol. Er is Te Veel, en ik moet vaak zoeken naar iets wat ik nodig heb. Ik kom dan van alles tegen wat ik zou moeten uitzoeken, ordenen of wegdoen. Tot voor kort voelde ik me machteloos. Maar ik heb een beginnetje gemaakt met opruimen en "ontspullen". Een eerste poging om met beleid de klus te klaren. Ik heb een heel zootje oude tassen losgelaten. Alle tekenspullen heb ik geschonken aan een vriendin die tekenles geeft. Een partij gebutste braadsledes, oude pannen en een veel te zware wok zijn uit mijn keukenkast verdwenen. Ik ga verder per kast werken, heb ik besloten. Dichte kasten zien er vanbuiten netjes uit, maar mogen best halfleeg zijn. Daar zie je niks van als ze dicht zijn. Bij de vol-

gende ronde gaat mijn overvolle servieskast op de schop. Kleren en schoenen moeten er later aan geloven. Ook daar heb ik al enkele gevalletjes van afgestoten.

### MAAR, MAAR...

Lekker veel opgeruimd betekent lekker veel plek. In de Kringloopwinkel zag ik onlangs een fantastische pan. Ik liep er mee naar de kassa, maar ik hoorde een stemmetje: "Waar ben jij nu mee bezig? Je hebt pannen zat!" Gisteren kwam ik een tweedehands fantastisch rugzakje tegen. En ik denk daar nu steeds aan. Ook een bijzonder grappig jurkje "voor bijna niets" laat mij niet los. Heb ik het nodig? Moet ik het hebben? Nee toch zeker? Ik moet stoppen met van alles mijn hol in te slepen.

Onder leiding van Professional Organizer Leonie van Kooten leer je de basis van het opruimen en structuur aanbrengen in je huis en huishouden.

### WANNEER EN WAAR?

Vrijdag 17 mei, 10:30 - 12:00 uur.  
Zaal open 10:00 uur.  
Welzijn Baarn | Oranjestraat 8

Tijdens deze interactieve workshop leer je:

- waar je het beste kunt beginnen met opruimen;
- een eenvoudige maar goed werkende opruimmethode;
- op welke manier je beslist wat je wel of niet bewaart;
- hoe je een opgeruimde plek ook opgeruimd houdt.

Deze workshop is laagdrempelig en inspirerend. We gaan aan de slag met herkenbare situaties zodat je thuis met volle moed aan de slag kan gaan. Er is uiteraard voldoende ruimte voor het stellen van vragen.

Als voorbereiding vragen wij je mee te nemen: 1 item vanuit huis, dit kan zijn bijvoorbeeld: een kleidingstuk, een oude vaas of een tijdschrift (of een foto hiervan), waarvan je weet dat het niet meer waardevol voor je is, maar wat je eigenlijk maar niet los kunt laten om weg te doen.

De toegang is gratis, wel graag aanmelden.

Welzijn Baarn organiseert:

Workshop

## "De kunst van opruimen"

Vrijdag 17 mei



**INFORMATIE & AANMELDEN:**  
Joke Roodzant  
Welzijn Baarn  
joke@welzijnbaarn.nl  
06 1331 8188  
www.welzijnbaarn.nl

## Vrijwilligerswerk

### onder de loep

Week 19 - 2019

#### Kwintes zoekt:

#### Fietsmaatje en voetballiefhebber

Ben jij een sport- en voetballiefhebber. Houd jij van een stuk fietsen en ben je duidelijk en voorspelbaar? Tijdsbesteding: 2 á 3 keer per mnd 2 uur

#### Rode Kruis Baarn zoekt:

#### Coördinator vervoer

Je neemt de aanvragen in ontvangst. Beoordeelt ze, onderhoudt contact met de aanvrager. Zorgt voor de planning van de ritten en regelt de chauffeur voor de rit. Je bent communicatief vaardig en klantgericht. Tijdsbesteding: ±1 uur per week

#### CBB zoekt:

#### Inlezer

Houd jij van lezen en voorlezen? Heb je een goede stem en een brede algemene ontwikkeling. Tijdsbesteding: >2,5 uur per week

#### Het Bosbad de Vuursche zoekt: een Penningmeester

Bewaken van de ontwikkeling financieel resultaat, contact met de manager over geldzaken. In samenspraak met andere bestuursleden en boekhouder maak je een begroting, meekijken op financiële beleid van het Bosbad, geeft advies op financieel of belastingtechnisch gebied bij veranderingen. Tijdsbesteding: 6 uur per maand

#### Dagkoor Baarn zoekt:

#### Meerdere vrijwilligers

Dagkoor Baarn is een gemengd 4-stemmig koor met enthousiaste leden die muziek van alle tijden, windstreken en in vele talen zingen. Tijdsbesteding: Verschillend

Meer weten of reageren op deze of andere 61 inspirerende functies?

#### Kijk op:

[www.vrijwilligerinbaarn.nl](http://www.vrijwilligerinbaarn.nl)

Eemnesserweg 17 -3743 AD- Baarn, Telefoon: 06 - 51030606

Tijdens kantooruren!

## Pit Baarn



Herkent u dit?

"Onze burens klagen over geluidsoverlast van mijn kinderen. Ik doe mijn best hen zachtjes te laten lopen en spelen, maar ze blijven klagen. Verschillende gesprekken zijn uitgelopen op ruzie en nu hebben ze een melding gedaan bij Veilig Thuis. Wat kan ik doen?"

### Vraag het Pit!

Mail: [info@pitbaarn.nl](mailto:info@pitbaarn.nl)  
Bel: (035) 303 78 88  
[www.pitbaarn.nl](http://www.pitbaarn.nl)

#### Spreekuren:

Eemnesserweg 17, Baarn  
Maandag van 10:00 - 12:00  
Dinsdag van 19.30 - 20.30  
Woensdag van 14:00 - 16:00  
Vrijdag van 10:00 - 12:00

#### Colofon

Deze pagina wordt samengesteld onder supervisie van Krista Peeters, PR & Communicatie Welzijn Baarn.  
T: 035 541 86 00  
E: [Krista@welzijnbaarn.nl](mailto:Krista@welzijnbaarn.nl)  
(Eind)redactie: Marika Smits  
Design by: Krista Peeters Design