

Eigen Kracht-conferenties: ook voor ouderen



**“ Het was
wennen anderen
bij mijn beslissingen
te betrekken. Maar
het leverde wederzijds
vertrouwen op, dat
is winst!”**

Ouderen en Eigen Kracht-conferenties

Zelf een plan maken, zelf de regie hebben. Als geen ander hebben ouderen in onze samenleving zelf hun problemen opgelost en kennen zij de waarde van het bieden van een helpende hand. Toch lopen ook ouderen tegen problemen en ongemakken aan die zij niet alleen kunnen oplossen. Levensfaseproblematiek en ziekte kunnen er voor zorgen dat mensen de regie over hun eigen leven langzaam kwijtraken. Eigen Kracht-conferenties kunnen in dat geval erg werkzaam zijn.

In deze brochure staan verhalen van en over oudere mensen. Mensen zoals u en ik. Mensen met levenservaring, maar ook met levensvragen en leeftijdsongemakken. Misschien roepen de verhalen herkenning bij u op. Verhalen over ouderen en hun problemen, die zij zelf door middel van een Eigen Kracht-conferentie de baas zijn geworden. De plannen die deze mensen met hun soms maar beperkte netwerk hebben gemaakt, zijn zelf bedachte oplossingen en besluiten. Juist daarom werken deze plannen zo goed. Het behouden van een goed leven start met de regie hebben over je eigen leven. Dat is de visie achter de Eigen Kracht-conferenties.

Elk portret beschrijft een uniek verhaal van een ouder persoon met verschillende vragen en uitdagingen. Het laat u zien hoe Eigen Kracht-conferenties in al die verschillende situaties konden helpen. Het maken van een plan is een prima manier om zo lang mogelijk te kunnen blijven genieten van het leven op de wijze die men zelf kiest!



Rob van Pagée
Stichting Eigen Kracht Centrale

Inhoud

- 2 Ouderen en Eigen Kracht-conferenties
- 3 Alle neuzen dezelfde kant op voor u
- 4 Zelfstandig blijven wonen, een goed plan!
- 5 'Levensfaseproblematiek,' zei de dokter.
- 6 Eigen Kracht-conferentie stap voor stap
- 7 "Met dit plan houd ik het nog wel even vol."
- 8 "Operette zingen is mijn lust en mijn leven."
- 9 "Het was een verrassing dat zoveel familieleden mij wilden helpen."
- 10 Zorgen om ouders
- 11 Films over Eigen Kracht
- 12 Meer weten over de Eigen Kracht-conferentie?



“Ik wilde niemand tot last zijn, maar daardoor werd de situatie onhoudbaar. Nu zie ik dat het ook anders kan.”

In deze brochure zijn geanonimiseerde portretten opgenomen van ouderen die via een Eigen Kracht-conferentie waardig en naar eigen inzicht hun oude dag kunnen beleven. De namen in de portretten zijn gefingeerd.

Alle neuzen dezelfde kant op voor u

In deze brochure staan verhalen van ouderen centraal. Behalve in dit deel want daarin draait het om u als lezer. Misschien herkent u zich in de verhalen, maar uw eigen verhaal is uniek. Dat geldt ook voor oplossingen voor kwesties in uw leven. Deze moeten passen bij u en uw situatie.

U weet als geen ander wat bij u past. Dat weten uw naasten: familie, vrienden en burens, vaak ook. Zij zijn in ieder geval bereid om met u mee te denken als u besluiten moet nemen. Door hen te betrekken, kunt u zelf uw keuzes maken en beslissen welke oplossingen voor u de juiste zijn.

Met lef doorbijten

Uw naasten betrekken gaat niet altijd vanzelf: in families kan veel aan de hand zijn, oude ruzies en conflicten kunnen voor een verwijdering hebben gezorgd, verhuizingen zorgen letterlijk voor afstand.

Misschien dat u zich schaamt of schuldig voelt over problemen. 'De vuile was hoor je niet buiten te hangen' en 'iedereen moet zijn eigen broek ophouden'. Met dergelijke uitspraken bent u groot geworden en ondanks dat u altijd bereid bent een ander te helpen: voor uzelf hulp vragen is een grote stap.

Er is lef voor nodig om voor uzelf opkomen, anderen te vertellen dat hulp nodig is. Immers, om hulp vragen terwijl u niet precies weet wat voor hulp nodig en mogelijk is, kan u onzeker maken of zelfs een angstig gevoel geven. Misschien ziet u op tegen keuzes en besluiten die nodig zijn. Hoopt u, tegen beter weten in, dat het nog wel een tijdje goed blijft gaan.

U loopt daarmee een risico, want er kan een moment komen dat het echt niet meer gaat en dan valt er minder te kiezen. Dan gaan anderen, familie, huisarts, zorgverleners, besluiten nemen of moet u genoeg nemen met hulp die snel beschikbaar is.

(Weer) Aan het roer staan

Ieder mens wil zelf besluiten nemen over zijn of haar leven. En ieder mens heeft angst voor de situatie waarin anderen, goedbedoeld of niet, overnemen en doen wat in hun ogen goed is voor u. Zelf een plan maken en daardoor (weer) aan het roer staan van uw eigen leven, is niet

gebonden aan leeftijd. Natuurlijk wilt u zeggenschap houden, zelf bepalen hoe uw leven eruit ziet, eigen keuzes maken. Hieruit kunt u moed en lef putten om voor uzelf op te komen. Daar hoeft u niet alleen in te staan.

Hulp vragen: waar en hoe?

Hulp kunt u vragen aan professionals. Zij kijken vanuit hun deskundigheid naar uw situatie en geven aan welk hulpaanbod geschikt is. Dat brengt u in een afhankelijke positie. Het kan ook anders! Door in een speciaal georganiseerde bijeenkomst met uw naasten -de mensen die u vertrouwt en zelf uitkiest- na te denken en te praten over wat er aan de hand is, over wat kan helpen en wat nodig en mogelijk is. Zo'n bijeenkomst heet een Eigen Kracht-conferentie.

Voor wie is een Eigen Kracht-conferentie bedoeld?

Een Eigen Kracht-conferentie kan overal ingezet worden waar een plan nodig is. Bijvoorbeeld bij de zorg voor een zieke partner, als u zelfstandig wilt blijven wonen, bij problemen met uw financiën of met huisvesting. Ook als u wilt verhuizen, na een beroerte of vanwege een ziekte, na een ingrijpende gebeurtenis of als u vaker alleen bent dan u zou willen. Een plan voor terugkeer naar huis na een heupoperatie, om weerbaarder te worden op straat, om de verhoudingen te herstellen in uw familie. Voor als u somber bent of beperkingen krijgt omdat u ouder wordt.

Uw situatie is uniek en dat geldt ook voor uw kring van naasten. Dat levert een uniek plan op.



Mevrouw Van Wijk

Zelfstandig blijven wonen, een goed plan!

Mobiliteitsproblemen en vallen (zelf conferentie aangevraagd)

Mevrouw Van Wijk, “zeg maar Geertje” is een duizendpoot, altijd al geweest. Ze is vrijwilligster bij de bibliotheek, penningmeester bij de zwemvereniging en ze geeft taalles aan een buurkind. Geertje is een actieve en creatieve vrouw van bijna tachtig. Lopen gaat niet meer zo goed en daardoor maakt ze gebruik van ‘haar Ferrari’, de scootmobiel. Aan die afhankelijkheid heeft ze erg moeten wennen. Inmiddels zijn de drie wielen haar benen geworden en kan zij gaan en rollen waar zij wil.

In huis ging het tot voor kort redelijk en redde zij zich zonder hulpmiddelen. Geertje merkt de laatste tijd dat de kracht in haar benen sterk afneemt. Zij is dan ook al een paar keer hard gevallen in huis. Haar zelfstandigheid is haar heilig, maar ze realiseert zich goed dat om in haar eigen huis te kunnen blijven, er wel het een en ander moet worden aangepast.

Op de televisie heeft zij een documentaire gezien over Eigen Kracht-conferenties. Het sprak haar erg aan om te zien hoe krachtig het werkt als familie, vrienden en burensamen met iemand een plan maken. Ze twijfelt sterk of haar situatie wel in 4 aanmerking komt voor het organiseren van een conferentie, maar trekt de stoute schoenen aan en belt de Eigen Kracht Centrale.

Samen met de Eigen Kracht-coördinator zet Geertje op een rij waar zij een plan voor wil maken. Ze wil graag dat haar huis eerst wordt opgeruimd zodat er plaats vrijkomt voor aanpassingen. De neutrale houding van de Eigen Kracht-coördinator bevalt Geertje goed. De coördinator helpt haar met het verwoorden van haar vragen voor de conferentie en ze bespreken wie er uitgenodigd kunnen worden. In totaal nodigt Geertje veertien mensen uit voor haar Eigen Kracht-conferentie.

Geertje: “Met veel hulp van vrienden, vriendinnen en burensamen is mijn huis opgeruimd en aangepast. Er is meer ruimte ontstaan, zodat ik mij goed kan redden met een looprek. Bij de gemeente is een traplift aangevraagd, die wordt binnenkort geplaatst. Mijn vriendinnen van het kerkgenootschap hebben zelfs een alarmeringsysteem voor mij bedacht. Ik was altijd een zelfstandige vrouw en ik ben er trots op dat ik dat voorlopig nog kan blijven!”



**De opbrengst: hulp
bij het opruimen
en het aanpassen
van haar huis,
aanvraag voor een
Wmo-voorziening.**



‘Levensfaseproblematiek,’ zei de dokter.

*Somber, eenzaamheid, geen doel
(aangevraagd na tip huisarts)*

“Van Oranje is de naam, de arme tak dan hè?”, Gijs oogt jong en atletisch voor zijn bijna vijfenzestig jaar. Sinds zijn zestiende heeft hij gevaren en omdat hij altijd het avontuur achterna ging, heeft hij zich lang niet kunnen binden. Hij wilde wel, maar het is er nooit van gekomen. Drie jaar is hij nu aan wal en het bevalt hem maar niks. Zijn opgewekte humeur laat hem de laatste tijd in de steek. Het leven gaat verder, maar Gijs twijfelt of hij zo nog wel verder wil.

Gijs zoekt contact met zijn huisarts en vertelt dat hij zich somber voelt. De huisarts noemt zijn klachten ‘levensfaseproblematiek’ en geeft Gijs een aantal opties. Medicijnen en/of gesprekken met een hulpverlener kunnen zijn sombere gevoel wat wegnemen en misschien heeft Gijs baat bij een Eigen Kracht-conferentie. Ter plekke besluit Gijs dat een Eigen Kracht-conferentie hem wel zal passen. Per slot van rekening is hij op eigen kracht de hele wereld over geweest.

Onder de noemer ‘Oud en Grijs genoeg’ belegt Gijs samen met zijn Eigen Kracht-coördinator

een conferentie. Voor Gijs is het vooral belangrijk om zin in zijn nieuwe levensfase te krijgen.

Dat er na jarenlang varen acht mensen op zijn conferentie zijn, is voor hem een grote verrassing. Een buurvrouw, een buurman met zijn vriend, de zus van Gijs met haar man en hun drie zonen. De huisarts vertelt in het eerste deel iets over levensfaseproblematiek en depressie. Gijs is ontroerd als hij het clubje bij elkaar ziet zitten.

Gijs: “Mijn buurmannen stelden voor om een keer in de week samen te eten. Om de week heeft iemand kookbeurt. Op woensdagochtend ga ik samen met mijn buurvrouw naar de markt. We halen boodschappen en soms drinken we een kop koffie. Mijn neven kwamen met het idee om iets met mijn ervaring en kennis als zeeman te doen. Ik begin binnenkort als gastdocent bij de Zeevaartschool. Mijn zus en zwager gaan mij introduceren binnen hun vriendenclub. Eigenlijk was er maar heel weinig nodig om de boel weer een beetje op koers te krijgen, maar het maakt een groot verschil!”

5



**De opbrengst:
Gijs heeft een
daginvulling,
vergroot zijn netwerk
en deelt zijn kennis
en expertise met
jonge mensen.**

Eigen Kracht-conferentie stap voor stap

De start

Stel dat u alles geprobeerd heeft om uw situatie te verbeteren, maar merkt dat hulp toch nodig is. Aan de huisarts durft u dat als eerste te vertellen. Deze schetst kort een aantal hulpverleningsmogelijkheden en geeft u een folder mee over de Eigen Kracht-conferentie.

U leest de folder thuis en belt met de Eigen Kracht Centrale. Dat is de organisatie achter de Eigen Kracht-conferenties. De persoon aan de andere kant van de lijn brengt u in contact met een regiomanager bij u in de buurt. Als u veel vragen heeft, stelt de regiomanager voor dat een Eigen Kracht-coördinator bij u thuis informatie komt geven. De regiomanager legt verder uit dat er geen wachtlijst is en dat er geen kosten zijn verbonden aan de Eigen Kracht-conferentie. Het is ook geen hulpverlening.

6 De Eigen Kracht-coördinator is onafhankelijk en bemoeit zich niet met uw kwesties. Hij of zij organiseert voor u de Eigen Kracht-conferentie. Zijn of haar taak zit erop na de bijeenkomst en verspreiding van uw plan. Als u belangstelling heeft, wordt u na dit eerste telefoontje gebeld door de Eigen Kracht-coördinator en samen maakt u een afspraak. Als u eerst meer informatie wilt, komt de Eigen Kracht-coördinator langs voor een vrijblijvend, informatief gesprek. U kunt daarna beslissen of u een Eigen Kracht-conferentie wilt. Als u daar al zeker van bent, is deze afspraak de start van uw Eigen Kracht-conferentie.

U kunt bij dit gesprek iemand uit uw omgeving vragen erbij te zijn. Bijvoorbeeld een familielid of een vriend of kennis. U hoort dan beide het verhaal en kunt er nog eens over doorpraten. Na het gesprek

hoeft u niet meteen te beslissen. U mag erover nadenken en een beslissing nemen als u eruit bent.

De voorbereiding

U bespreekt met de Eigen Kracht-coördinator welke kwestie en welke vraag/ vragen u heeft voor de bijeenkomst. Ook vertelt u wie u wilt uitnodigen en bespreekt u waar en wanneer de bijeenkomst plaatsvindt en of er samen gegeten wordt.

De Eigen Kracht-coördinator bezoekt alle genodigden, geeft informatie en vraagt of zij aanwezig willen zijn. De genodigden weten soms wie er nog meer kan meedoen en vragen om informatie van professionals. Dat wordt weer met u besproken door de Eigen Kracht-coördinator.

Hij of zij regelt alle praktische zaken. Deze voorbereiding duurt gemiddeld acht weken. Maar ook hier geldt: u bepaalt het tempo. Als het nodig is dat er snel een plan komt, kan de bijeenkomst ook al binnen een paar dagen plaatsvinden.

De bijeenkomst

Tijdens de bijeenkomst geven hulpverleners informatie over bijvoorbeeld een ziekte of welke hulp mogelijk is. Zo krijgen u en de mensen om u heen alle benodigde informatie om een plan te maken. Ook komt uw vraag aan bod. Daarna maakt u samen met uw naasten, zonder buitenstaanders, het plan.

Tot slot wordt het plan gepresenteerd aan de Eigen Kracht-coördinator en worden de puntjes op de i gezet. De Eigen Kracht-coördinator noteert alles, laat het door u allen controleren en stuurt de aanwezigen binnen twee dagen het plan toe.

Het plan

In het plan staat wie wat doet, naasten, zorgverleners, en wanneer dat gebeurt. Ook staat erin wanneer de deelnemers weer bij elkaar komen om te kijken of alles gaat zoals afgesproken. Vanuit de Eigen Kracht Centrale weten we dat deze plannen betrouwbaar worden uitgevoerd.



“Met dit plan houd ik het nog wel even vol.”

*Geheugenproblemen en veranderende rollen
(aanvrager zoon)*

Altim Kaya was begin dertig toen hij vanuit Turkije naar Nederland kwam. Hij is gaan werken bij een staalfabriek en heeft hier tot aan zijn pensioen gewerkt. Al snel na zijn pensionering bleek hij aan de ziekte van Alzheimer te lijden. Nu, twee jaar verder, is meneer Kaya volledig afhankelijk van anderen. Zijn vrouw Azize en hij hadden hun oude dag heel anders voorgesteld.

Een van de dochters van het echtpaar helpt veel met de verzorging van haar vader. De eens zo hardwerkende en trotse man heeft bij alles hulp nodig en kan niet alleen thuis blijven. Mevrouw Kaya doet soms snel een boodschapje alleen, maar durft eigenlijk de deur niet meer uit. Samen een eindje wandelen, gaat niet altijd goed. Vaak wil meneer Kaya halverwege naar huis en trekt haar dan met zich mee.

Het leven is al met al erg zwaar voor hen geworden. Via een van de kinderen hoort het echtpaar Kaya over de Eigen Kracht-conferentie, iets wat de huisarts ook al eens heeft voorgesteld. De kinderen denken dat het maken van een goed plan nodig is voor hun moeder om de intensieve zorg vol te houden. De wens van hun ouders is namelijk samen te blijven tot het eind.

De Eigen Kracht-coördinator die bij meneer en mevrouw Kaya op bezoek komt, spreekt Turks. Dat is prettig, omdat meneer Kaya beter Turks spreekt dan Nederlands, dat hij immers later heeft geleerd. Het is voor mevrouw Kaya fijn om te voelen dat zij samen met haar man en kinderen een plan kan maken. Door zelf aan te geven

wat zij belangrijk vinden in hun dagelijkse leven, wordt het duidelijk dat er ook een aantal professionals uitgenodigd zal worden voor het eerste deel van de conferentie. Met een goed plan en stevige afspraken, blijft het voorlopig voor mevrouw Kaya mogelijk om voor haar man te zorgen.

Azize Kaya: “Ik had geen seconde meer voor mijzelf. Daar wilden de kinderen iets aan doen. Zij hebben een schema gemaakt om mij om de beurt te helpen. Soms gaan ze samen met hun vader wandelen of nemen hem mee naar het koffiehuis. Mijn zoon haalt een keer per week de boodschappen. Een vrijwilliger komt een middag op bezoek bij mijn man, zodat ik ook eens de deur uit kan. Op de conferentie werd wel duidelijk dat er misschien een dag komt dat het niet meer gaat thuis, dat de zorg te groot wordt. Ik weet niet hoe het dan verder moet. Daar denk ik liever niet aan. Gelukkig gaat het nu goed, met dit plan houd ik het nog wel een tijdje vol.”

7

**De opbrengst:
de kinderen
doen hand-en-
spandiensten,
boodschappen en
een vrijwilliger
komt op bezoek.**



“Operette zingen is mijn lust en mijn leven.”

Achteruitgang dagelijks functioneren (aanvrager ouderenadviseur)

Mevrouw Blom woont al vijftig jaar in hetzelfde huis in dezelfde straat. Ze geniet nog steeds met volle teugen van ‘haar buurtje’. Veel mensen van haar leeftijd uit de buurt, zijn inmiddels overleden. Mevrouw Blom prijst zichzelf gelukkig met haar drieëntachtig jaar. Het huishouden doen gaat niet meer zo snel, ze doet het echter nog steeds zelf. Al jaren zingt ze wekelijks bij het operettegezelschap in de stad. Het laatste halfjaar wordt het mevrouw Blom wel eens te zwaar om haar huis goed schoon te houden, boodschappen te doen of te wassen. De operettevereniging heeft haar ook al vaak moeten missen de laatste tijd. Het lijkt wel of alledaagse dingen plotseling veel moeilijker gaan.

De vrijwilliger van het ouderensteunpunt die af en toe bij mevrouw Blom langskomt, valt het op dat de altijd zo warme en betrokken vrouw haar dagelijkse ritme een beetje kwijt is. Ze is bezorgd en bespreekt deze zorgen met mevrouw Blom. Het is een goed gesprek, al vindt mevrouw Blom het wel moeilijk om toe te geven dat niet alles meer zo vlekkeloos verloopt.

- 8 Ze ziet in dat er een plan moet komen voor wat hulp. Ze wil namelijk absoluut haar huis niet uit! Het idee dat ze zou moeten verhuizen omdat ze te oud wordt, vindt ze afschuwelijk. De vrijwilliger stelt haar voor om een Eigen Kracht-conferentie aan te vragen, zodat mevrouw Blom samen met haar zoon en wat kennissen van de operettevereniging zelf een plan kan maken.

Aan de Eigen Kracht-coördinator kan mevrouw Blom goed uitleggen waarvoor zij een plan wil maken. Er zijn zeven mensen die mevrouw Blom graag wil uitnodigen om met haar mee te denken. Een medewerker van het ouderensteunpunt geeft tijdens het eerste deel van de Eigen Kracht-conferentie informatie over mogelijkheden op het gebied van huishoudelijke ondersteuning en hulp bij het doen van de boodschappen.

Mevrouw Blom: “De dag van de conferentie was ik best zenuwachtig. Zoveel mensen die er voor mij waren, dat voelde een beetje gek. Ik ben heel blij met de opbrengst. Bij het huishouden krijg ik hulp van mijn zoon en van burens. Ik kan weer zingen, want elke week word ik door iemand van de zang opgehaald en weer thuisgebracht. Dat vind ik nog wel het meest prettig, want zingen is mijn lust en mijn leven. Na afloop drinken we dan koffie, met een taartje. Dat smaakt samen veel lekkerder dan alleen!”



De opbrengst: hulp bij het huishouden, vervoer van en naar de zangvereniging en grotere betrokkenheid van de mensen die dichtbij staan.

Mevrouw Josephine Simons

“Het was een verrassing dat zoveel familieleden mij wilden helpen.”

Eenzaamheid, drank (aanvrager huisarts)

Mevrouw Simons is geboren en getogen in Suriname. Haar zeven kinderen zijn allemaal in Nederland naar school gegaan. Haar zus en haar man hebben voor hen gezorgd. In Paramaribo runde mevrouw Simons een winkel waar zij zelfgemaakte snacks verkocht. Zo spaarde zij geld voor haar kinderen zodat zij een goed leven zouden kunnen leiden en een opleiding konden volgen.

Inmiddels woont mevrouw Simons sinds haar pensioen ook in Nederland. Haar kinderen zijn echte Hollanders geworden met goede banen en een eigen huis. Ze heeft negen kleinkinderen waarvan er twee al studeren. Mevrouw Simons is een trotse oma, maar ook een vrouw met verdriet. Ze mist haar leven in Suriname. Haar zus en haar kinderen hebben het naar hun zin in Nederland en hebben niet zoveel interesse meer in haar verhalen over Suriname. Nieuwe contacten leggen, vindt ze ingewikkeld. Dit alles maakt dat ze zich vaak eenzaam en oud voelt en ze meer drinkt dan goed voor haar is.

Tijdens een bezoek aan haar huisarts wijst deze mevrouw Simons op de Eigen Kracht-conferentie. Hij stelt voor om haar aan te melden en geeft haar folders mee om thuis door te lezen. Het lijkt mooi zo'n plan maken, maar mevrouw Simons zou niet

weten wie zij zou willen uitnodigen. Haar zus en haar kinderen zien haar al aankomen! Toch wil ze ook niet op deze manier doorgaan met haar leven. Ze besluit dat zij eerst een gesprek wil over een Eigen Kracht-conferentie.

Dit informatieve gesprek verloopt goed. Mevrouw Simons was vooraf bang om 'de vuile was buiten te hangen', maar daar was helemaal geen sprake van. Zij hebben ook gesproken over wat de conferentievraag kan zijn. Mevrouw Simons wil graag weer plezier en zin in het leven hebben. Goed contact met haar familie, iets om handen hebben en minder drinken vallen daar voor haar onder. Bij het aanvragen van een Eigen Kracht-conferentie is het mogelijk een voorkeur uit te spreken voor een Eigen Kracht-coördinator. Mevrouw Simons wil graag een ruimdenkend persoon.

Mevrouw Simons: “Dat er op de Eigen Kracht-conferentie meer dan twintig familieleden kwamen, had ik nooit durven hopen. Ik had de coördinator een lijst gegeven met mensen die ik er graag bij wilde hebben. Ik twijfelde of zij wel wilden komen. De Eigen Kracht-coördinator heeft iedereen vooraf gesproken. Het was een warme verrassing dat zoveel familieleden mij wilden helpen. Het heeft mij veel goed gedaan.”

9

**De opbrengst:
een gespreksgroep
voor Surinaamse
oma's, snacks maken
voor een eethuisje,
kleinkinderen komen
om de week eten
en ze spreekt de
kinderen vaker.**



Zorgen om ouders

Meervoudig medicijngebruik en financiële problemen (aanvrager dochter)

Een gebroken heup zorgt ervoor dat Gerrit de Wit, voor het eerst in zijn achtenzeventigjarige leven, in het ziekenhuis komt te liggen. Op de dag dat hij zijn heup brak, stond meneer De Wit erg wiebelig op zijn benen. Zijn dochter Elske Braak-De Wit denkt dat het komt doordat haar vader zoveel pillen slikt. Hij zegt altijd dat verschillende artsen vinden dat die pillen nodig zijn. Normaal gesproken houden de pillen hem juist op de been. Na zijn ziekenhuisopname gaat meneer De Wit naar een revalidatiecentrum, waar hij weer opnieuw leert lopen. Volgens de arts heeft dat wel even tijd nodig.

10 De vrouw van Gerrit, Hanna de Wit, mist haar man verschrikkelijk. Als gepensioneerd boer en boerin delen zij al zesenvijftig jaar lief en leed. Hij is in hun relatie de stuwende kracht en regelt alles. Ook haar medicatie: ze is suikerpatiënt. Zolang haar man niet thuis is, komt de buurvrouw haar spuiten en haar bloedsuiker controleren. Elske maakt zich zorgen over hoe het straks moet gaan. Zij en haar gezin wonen aan de andere kant van het land, ze kan niet elke dag bij haar ouders komen om hen te helpen. Er zijn ook geldzorgen waardoor het leven van haar ouders minder gemakkelijk verloopt. Geld voor leuke dingen of eens een dagje uit is er niet. Haar ouders hoort ze hier nooit over klagen, maar ze weet dat dit wel speelt.

In overleg met haar ouders en de maatschappelijk werker van het revalidatiecentrum, neemt Elske het initiatief tot een Eigen Kracht-conferentie. De vraag 'hoe kunnen Hanna en Gerrit hun leven weer oppakken als Gerrit thuiskomt' staat centraal. De maatschappelijk werker van het revalidatiecentrum neemt deel aan het eerste deel van de conferentie. Hij vertelt welke mogelijkheden er zijn voor professionele ondersteuning van het echtpaar De Wit.

Gerrit de Wit: "De conferentie was in de recreatiezaal van het revalidatiecentrum, daar mochten we net zo lang zitten tot we een plan hadden. Dat ging sneller dan gedacht, al binnen een uur stond alles op papier! Onze buurman gaat helpen met het ordenen en bijhouden van onze geldzaken. Zijn vrouw helpt Hanna bij klusjes in huis en kookt op woensdag en zaterdag voor ons. Onze kinderen halen ons elke drie weken op voor een dagje uit en de thuiszorg komt straks dagelijks voor onze medicijnen. Zolang ik nog moet revalideren, zorgt de plattelandsvrouwenvereniging ervoor dat Hanna mij kan bezoeken."



**De opbrengst:
hulp bij financiën,
ondersteuning bij
het huishouden
en koken,
vrijtijdsbesteding
en vervoer.**



“Ik dacht dat ik niemand meer had, maar er kwamen uiteindelijk achttien mensen. Dat heeft me zo goed gedaan.”

11

Films over Eigen Kracht

Hoe het is om een Eigen Kracht-conferentie mee te maken, wordt zichtbaar in een serie filmpjes op de website www.eigen-kracht.nl. Ook ouderen komen daarin aan het woord.

André vertelt in ‘Eigen Kracht-conferentie na een hersenbloeding’ hoe het leven van hem en zijn vrouw Yvonne ingrijpend veranderde nadat André een hersenbloeding kreeg. Om hun weg te vinden in deze nieuwe situatie en om te kijken hoe André weer dingen kan ondernemen waarin hij plezier heeft, werd een Eigen Kracht-conferentie belegd. De film geeft een goed beeld van hoe een conferentie loopt, van aanvraag tot uitvoering.

In ‘Ouderen en eigen kracht’ komen twee personen aan het woord. Zij vertellen beiden dat ze het na enige aarzeling toch aandurfdn om de stap te zetten naar een Eigen kracht-conferentie. Twee verschillende mensen, met een verschillende achtergrond en met verschillende vragen. In deze film wordt goed zichtbaar wat een Eigen Kracht-conferentie voor effect heeft op het leven van de hoofdpersonen.

Op www.eigen-kracht.nl ziet u op de homepage een grijs blok met een filmje. In het blok kunt u klikken op ‘meer films’. Dan komt u in het filmoverzicht waar een aantal pagina’s met verschillende films te vinden is.

Meer weten over de Eigen Kracht-conferentie?

Eigen Kracht-conferenties worden ingezet als er problemen spelen bij een persoon of gezin of rondom zorg, maar ook bij situaties met huiselijk geweld of in dit geval de zorgverbetering aan ouderen.

De Eigen Kracht Centrale ontwikkelde de Eigen Kracht-conferentie als besluitvormingsmodel naar het voorbeeld van de 'Family Group Conference' die met succes is ingevoerd in onder andere Nieuw-Zeeland, Australië, de Verenigde Staten, Groot-Brittannië en Zweden.

Website

Meer informatie vindt u ook op onze website www.eigen-kracht.nl. Hier treft u nieuws, regionale en landelijke adressen, achtergrondinformatie, folders en brochures aan.

Film

Via de website kunt u korte filmpjes bekijken waarin verschillende personen, waaronder ouderen, vertellen over hun Eigen Kracht-conferentie.

Contact

De medewerkers van de Eigen Kracht Centrale werken door heel Nederland. Kijk op www.eigen-kracht.nl voor mogelijkheden voor Eigen Kracht-conferenties bij u in de buurt.

Bel gratis: 0800 - 33 77 835 (0800 - EERST EK)

of stuur een e-mail naar info@eigen-kracht.nl



COLOFON

Dit is een uitgave van de Eigen Kracht Centrale
© feb 2012

Met dank aan iedereen die heeft meegewerkt aan de realisatie van deze brochure.

Eindredactie en lay-out Jolanda Stellingwerff
Foto's Peter Beemsterboer, Caroline van Pagée,
Marcel Minnée, stock

De Eigen Kracht Centrale werkt aan een samenleving waarin participatie en samenredzaamheid van burgers centraal staan en waarin burgers de zeggenschap houden over hun eigen leven, zeker in contact met organisaties en overheden.

www.eigen-kracht.nl

De stichting Eigen Kracht Centrale bezit de ANBI-status. Deze brochure is gedrukt op 100% gerecycled papier volgens de FSC-norm.