

A close-up photograph of three elderly women smiling warmly at the camera. The woman on the left has short grey hair and wears black-rimmed glasses. The woman in the center has dark skin and braided hair, wearing a maroon turtleneck. The woman on the right has short grey hair and wears a bright yellow t-shirt. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage.

Onze verhalen

SAWVO

**Met elkaar,
voor elkaar**

Thema: verbinding

- 🕒 **Jubileum Ruilwinkel Zierikzee**
Al 5 jaar een mooie ontmoetingsplek in de wijk Malta!
- 🕒 **Buurtteam Kapelle**
Het belang van samen optrekken en doorverwijzen
- 🕒 **Welzijn op Recept**
Een betere gezondheid en welbevinden door ondersteuning door de welzijnscoach

**December
2021**



**We laten onze
professionals in
verbinding staan
met andere
professionals of
organisaties**

Voorwoord

Voor u ligt de nieuwe editie van Onze verhalen. Dit keer met het thema 'Verbinding'. In deze editie leest u hoe klanten, vrijwilligers en medewerkers van SMWO op diverse manieren betrokken zijn bij het welzijn van inwoners van de Oosterschelderegio.

Een samenleving waarin iedereen mee kan doen, dat noemen we een inclusieve samenleving. Het woord 'samenleving' zegt eigenlijk al waar dit voornamelijk om gaat: het samen doen. Samen met inwoners, organisaties en verenigingen willen we hier invulling aan geven. Om iedereen mee te laten doen in onze samenleving gaan we uit van de eigen kracht van inwoners. Daarbij betrekken we zoveel mogelijk het eigen netwerk en andere mogelijkheden die tot hulp kunnen zijn uit de samenleving. SMWO is hierin een schakel en we werken dan ook nauw samen met andere partijen.

We zijn als organisatie een schakel in een reeks. Een reeks van andere personen, organisaties en initiatieven die met elkaar in verbinding staan. Binnen onze eigen organisatie is deze verbinding ook aanwezig. Bij collega's onderling zoals bij ons Ouderen Expertteam of het Buurtteam van gemeente Kapelle. Maar we creëren ook verbinding voor onze cliënten, om zo een andere invulling te geven aan de hulpverlening. Bijvoorbeeld bij het groepswork binnen SMWO of bij de Beweegdriehoek, welke bijdraagt aan de sociale, cognitieve en motorische ontwikkeling van kinderen van 4 t/m 12 jaar.

We laten onze professionals in verbinding staan met andere professionals of organisaties. Zo is SMWO aangesloten bij het Platform Zeeland Zorgt Samen. Dit digitale platform ondersteunt de samenwerking tussen vrijwilligers en professionals van diverse organisaties (zorg, welzijn en wonen) en Zeeuwse gemeenten.

In deze editie leest u meer over bovengenoemde projecten. Onze professionals houden, binnen de geldende maatregelen, contact met inwoners. Op het moment van schrijven worden er weer honderden pakketten verzorgd en bezorgd voor mantelzorgers binnen de gemeente Goes en gemeente Schouwen-Duiveland. We merken dat mensen er voor elkaar zijn als dat nodig is, en dat is mooi. Deze verbinding en saamhorigheid die ontstaat is van groot belang.

SMWO is er voor iedereen, altijd.

Marja Noordhoek
Directeur SMWO

Colofon

Onze verhalen is een uitgave van
Stichting Maatschappelijk Werk
en Welzijn Oosterschelderegio
(SMWO)

Auteur:

Afdeling communicatie SMWO

Eindredactie & vormgeving:

Service Centrum Opvang en
Onderwijs (scoo.nu)

Foto's:

Shutterstock en eigen
beeldmateriaal

Editie: Nummer 10

Datum: December 2021

*Zonder schriftelijke toestemming van
de uitgever is het overnemen van gegevens
niet toegestaan. Aan de gegevens in 'Onze
verhalen' kunnen geen rechten worden
ontleend.*

**met
elkaar
voor
elkaar**

SMWO

Onze verhalen:

Buurtteam Kapelle	4	10	Vitaliteit bij SMWO
<i>Het belang van samen optrekken</i>			<i>Zonder vitale werknemers geen vitaal bedrijf</i>
Welzijn op Recept	6	13	Groepswork van SMWO
<i>- Marja Reijnders vertelt</i>			
<i>- in gesprek met mevrouw De Feyter-Eléma</i>		14	Gespreksgroep rouwbeleving
Beweegdriehoek	8		<i>Persoonlijk verhaal door Irma van Vliet en haar dochter Esther</i>
Online Platform	9	18	Jubileum Ruilwinkel Zierikzee
<i>ZeelandZorgt Samen</i>		19	Informatiepunt Digitale Overheid

16 Ouderen Expertteam

Dit expertteam komt regelmatig bij elkaar om informatie uit te wisselen over wat er speelt rondom ouderen.



Buurtteam Kapelle

Het belang van samen optrekken en doorverwijzen

In de gemeente Kapelle is het Buurtteam actief. Het Buurtteam zet zich in voor het ondersteunen van bewoners. Bewoners die iets doen voor hun wijk, straat of medebewoners binnen de gemeente. Het Buurtteam is een netwerk van verschillende partijen. Bijvoorbeeld kerken, fysiotherapeuten, de GGD, huisartsen en zorgorganisaties zoals SMWO. Deze partijen vinden het belangrijk dat iedereen prettig kan wonen en leven in de gemeente Kapelle. Als hiervoor hulp nodig is, dan kan er onderling worden afgestemd met elkaar hoe die hulp kan worden geboden. Er kan ondersteuning geboden worden op het gebied van wonen, gezondheid, inkomen en zorg.

Sandra de Jonge-Hand is vanuit SMWO betrokken bij het Buurtteam in Kapelle. Sandra vertelt hier meer over. Bijvoorbeeld welke voordelen deze samenwerking met zich meebrengt. José Harpe vertelt hoe ze vanuit haar rol als jeugdverpleegkundige bij de GGD een bijdrage kan leveren.

Sandra, kun je iets vertellen over jouw functie en rol binnen het Buurtteam van Kapelle?

“Vanuit mijn rol als maatschappelijk werker denk ik zoveel mogelijk mee als het gaat om het bieden van

hulp aan personen of gezinnen. Eens in de zes weken hebben we een gezamenlijk overleg waarin signalen van zorg worden besproken. Een voorwaarde hiervoor is dat de desbetreffende persoon niet bekend is bij de hulpverlening. Ook kunnen we tijdens een overleg als dit controleren of iemand bij een andere organisatie bekend is. Zo nodig worden er dan afspraken gemaakt over het oppakken van de hulpvraag.”

Waarom is het Buurtteam gestart en vanaf wanneer?

“Ik ben niet vanaf het begin betrokken bij het Buurtteam, maar naar mijn weten is het Buurtteam in 2015 opgestart. Op dat moment werden gemeenten meer verantwoordelijk voor de organisatie van de zorg voor bewoners.”

Binnen het Buurtteam gaat het er ook om dat je de mensen achter de organisaties kent.

Waar bestaat het Buurtteam precies uit?

“Het Buurtteam wordt gefaciliteerd vanuit Cederhof Welzijn. De partijen die aansluiten zijn Bemoeizorg, Factteam, Emergis, Allévo thuiszorg, GGD Jeugdverpleegkundige, wijkagenten, de woningbouwvereniging, een casemanager dementie van de Zeeuwse Gronden, een praktijkondersteuner van de huisarts en SMWO. Het voordeel voor bewoners is dat de verschillende hulpverleners (zowel professionals als vrijwilligers), niet langs elkaar heen werken maar samenwerken.”

Kun je iets vertellen over het doel van het Buurtteam?

“Bij zorgwekkende signalen kunnen we in het Buurtteam meteen beslissen welke instantie het beste kan worden benaderd voor de juiste hulp. Zo kan het zijn dat ik bijvoorbeeld met een jeugdverpleegkundige op huisbezoek ga. De jeugdverpleegkundige kan mij zo introduceren, waarna ik vanuit het maatschappelijk werk eventuele hulp kan bieden. De partijen binnen het Buurtteam trekken met elkaar op en kijken hoe de beste hulp kan worden geboden. En waar nodig kunnen we snel en eventueel onderling tussen de partijen doorverwijzen.”

José, kun je iets vertellen over jouw rol binnen het Buurtteam?

“Ik ben zelf ongeveer vijf jaar actief binnen het Buurtteam als jeugdverpleegkundige van de GGD. Ik denk mee over hulp bij situaties of ik breng zelf situaties in, waarbij moet worden nagedacht over gezinssituaties. Zo was er bijvoorbeeld een situatie waarbij Veilig Thuis een melding had gekregen. Buren hadden geklaagd over overlast en hadden

zorgen uitgesproken over de opvoeding van de kinderen bij hun burens. Deze situatie is vervolgens in het Buurtteam besproken en zo kunnen we onderling bekijken of het desbetreffende gezin bijvoorbeeld al bekend is bij de politie of bij het maatschappelijk werk. We kunnen zo sneller de juiste hulp bieden. Binnen het Buurtteam gaat het er ook om dat je weet bij wie je terecht kunt. Dat je de mensen achter de organisaties kent. We kunnen elkaar signalen doorgeven uit het preventieve veld. Dit kan eventueel ook anoniem. Het is een mooie samenwerking tussen de aangesloten partijen voor het bieden van snelle en juiste hulp.” ■

De partijen binnen het Buurtteam trekken met elkaar op en kijken hoe de beste hulp kan worden geboden.

Marja Reijnders over



Welzijn op Recept

Welzijn op Recept is een alternatief voor mensen met psychosociale klachten. In plaats van medicatie voor te schrijven, verwijst de huisarts deze patiënten door naar een welzijnscoach. Klachten als vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook stress, angst en somberheid hebben lang niet altijd een medische oorzaak. Vaak spelen onderliggende sociaal-maatschappelijke problemen een rol, zoals het overlijden van een partner, verlies van werk of eenzaamheid. Via Welzijn op Recept worden patiënten verwezen naar de welzijnscoach.

Marja Reijnders is welzijnscoach bij SMWO en neemt ons mee in haar werk.

Marja, kun je iets vertellen over wat je als welzijnscoach kunt betekenen voor mensen?

“Nadat ik een verwijzing binnen heb gekregen, maak ik in eerste instantie een afspraak voor een intake. Tijdens deze intake kijken we samen waar de behoeften liggen en wat er bij de persoon past. Het uitgangspunt is het concept van positieve gezondheid. Het accent ligt niet op de beperkingen, maar op de mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Het doel is het zelfvertrouwen en de motivatie weer te versterken. Kortom, voor iedereen wordt naar een op maat gemaakte oplossing gekeken.

Mogelijkheden zijn bijvoorbeeld:

- aansluiten bij een activiteit, zoals een inloop voor senioren;
- een hobby (terug) oppakken;
- nieuwe mensen ontmoeten;
- volgen van cursus of training;
- het toevoegen van sport of bewegen in het dagelijks leven;
- vrijwilligerswerk;
- mantelzorgondersteuning.

Als blijkt dat er ondersteuning nodig is op het gebied van financiën, wonen of andere (individuele) zorg, verwijst de welzijnscoach door naar de juiste zorg. Uiteraard is deelnemen aan Welzijn op Recept altijd vrijwillig.” ■

Ik vond het prettig dat er iemand naar mijn luisterde. Ik voelde mij gehoord.



In gesprek met mevrouw De Feyter-Elema, (ex)deelnemer aan Welzijn op Recept

Hoe bent u bij Welzijn op Recept uitgekomen?

“Ik zat destijds niet lekker in mijn vel. Het waren ‘de donkere dagen voor kerst’. Mijn man zat in deze tijd ook thuis met dezelfde klachten. Normaliter had hij dit nooit. Dit was best heftig, omdat we elkaars gevoelens hierdoor versterkten. Ik ben toen naar de huisarts gegaan voor advies. De huisarts heeft mij toen doorverwezen naar SMWO met de boodschap dat SMWO wellicht iets voor mij kon betekenen. Toen ben ik in contact gekomen met Marja Reijnders, welzijnscoach bij SMWO.”

Wat heeft de welzijnscoach voor u kunnen betekenen?

“We hebben samen besproken wat ik precies voelde en wat ik daaraan zou kunnen doen. We hebben ook gekeken naar wat ik doe op een dag, mijn dagelijkse bezigheden. Marja kwam vervolgens met een advies aan mij om niet te veel te denken vanuit het feit dat ik iets niet zou kunnen, maar dit juist om te draaien en in te zien dat er zoveel is dat wel kan. Zo heeft Marja mij geïnformeerd over de mogelijkheden van vrijwilligerswerk. Ook heb ik een aantal ademhalingsoefeningen gekregen van Marja, om mijzelf wat rustiger te voelen. Na een aantal afspraken met Marja ben ik gestart als vrijwilliger bij de inloop in het Geerteshuis in Kloetinge. Ik schenk daar koffie en maak een praatje met buurtbewoners. De eerste keer is Marja meegegaan. Dit vond ik fijn omdat zij mij zo introduceerde bij de inloop.”

Wat heeft het traject met de welzijnscoach u gebracht?

“Allereerst vond ik het prettig dat er iemand naar mij luisterde, ik voelde mij gehoord. Marja gaf mij het gevoel dat er nog veel meer mogelijkheden zijn dan ik zelf eerst dacht. Nu ik een nieuwe activiteit heb door het vrijwilligerswerk, kom ik in contact met meer mensen. Een praatje maken en dingen met elkaar delen, ervaar ik als prettig en dit geeft mij een goed gevoel. Fijn dat ik samen met Marja heb kunnen kijken naar wat goed voor mij zou kunnen zijn en wat mij uiteindelijk heeft geholpen in mijn situatie.” ■

Beweegdriehoek

Bij SMWO vinden wij het belangrijk dat ieder kind mee kan doen. Op school, tijdens de gymles of bij andere activiteiten. Bewegen is een belangrijk onderdeel als het gaat om de ontwikkeling van kinderen. Door middel van de Beweegdriehoek willen we een bijdrage leveren aan de sociale, cognitieve en motorische ontwikkeling van kinderen in het basisonderwijs in de Gemeente Goes. Roy Mulder en Wietse de Munck, coördinatoren van de Beweegdriehoek bij SMWO, vertellen meer over dit mooie project.

Roy, kun je iets vertellen over het doel van de Beweegdriehoek?

“Het uitgangspunt van de Beweegdriehoek is het spelenderwijs verbeteren van het beweegniveau van de kinderen om het plezier te vergroten, bij te dragen aan het zelfvertrouwen en het bewegen effectiever te laten verlopen. Door het creëren van een uitdagende omgeving met professionele begeleiding, is het mogelijk om met beweegprogramma's de brede motorische, cognitieve en sociale ontwikkeling van kinderen te bevorderen. Doordat de groepen klein zijn, is de individuele aandacht die wij een kind kunnen geven een groot voordeel.”

De Beweegdriehoek bestaat uit drie groepsactiviteiten. Wietse, kun je deze groepsactiviteiten uit de Beweegdriehoek toelichten?

“In het midden van de Beweegdriehoek staat het rode hart, daarmee wordt het gemeenschappelijke doel van deze groepen bedoeld. Het doel van elke groep is dat de kinderen plezier en zelfvertrouwen krijgen om te bewegen op eigen niveau en dat ze zich daar goed bij voelen.

De *BeweegClub* zet zich in voor kinderen met een achterstand op het gebied van motorische ontwikkeling. Het gaat om kinderen die geen specifieke begeleiding hebben zoals kinderfysiotherapie of MRT, maar die wel aandacht nodig hebben bij het bewegen om de vaardigheden te verbeteren en zelfvertrouwen te krijgen. Op latere leeftijd hebben ze daar weer profijt van in de gymles, op het schoolplein, op de sportvereniging, maar ook in het klaslokaal.

De *SocioClub* is er voor kinderen die speciale aandacht nodig hebben met betrekking tot de sociale vaardigheden en daardoor mogelijk minder in beweging zijn. Deze kinderen vallen bij reguliere activiteiten, schoolpleinspellen of bij sportverenigingen vaak buiten de boot. Spelenderwijs werken we aan verschillende vaardigheden om het zelfvertrouwen te stimuleren.

Bij de *WeetClub* laten de kinderen aan de hand van sport en spel onbewust de hersenen werken. Dit is bedoeld voor kinderen die op school moeite hebben met de veelgebruikte manier van leren: ‘kennis ontvangen’ in plaats van ‘doen’. Door dingen te doen, ontwikkelen en ontdekken kinderen op een andere manier talenten, waardoor het leren ook leuk kan zijn. Dit heeft uiteindelijk een positieve invloed op de ontwikkeling, de schoolprestaties en op het zelfvertrouwen.”

Kinderen uit groep 5, 6, 7 en 8 uit de gemeente Goes kunnen kosteloos deelnemen aan de Beweegdriehoek, waarbij ze 15 weken aaneengesloten aan de slag gaan. Aanmelden kan via SMWO. Bekijk hieronder ook onze video over de Beweegdriehoek. ■



Bekijk hier de video

“Mijn zoontje van 10 heeft autisme en is extra gevoelig voor prikkels. Bij een sportclub zijn deze prikkels vaak aanwezig. En na een schooldag kan dat soms te veel zijn voor hem. Tijdens de activiteiten van de Beweegdriehoek wordt hier rekening mee gehouden”
- Sandra Net uit Kloetinge.

Online platform Zeeland Zorgt Samen

Het regioplatform www.zeelandzorgtsamen.nl ondersteunt samenwerking tussen vrijwilligers en professionals van diverse organisaties (zorg, welzijn en wonen) en gemeenten in Zeeland.

Sinds begin maart 2021 staat het platform Zeeland Zorgt Samen online. Zeeland Zorgt Samen is een initiatief van zeven gemeenten, het Samenwerkingsverband Welzijnszorg Oosterschelderegio (SWVO) en verschillende welzijnsorganisaties in de Oosterschelderegio, waaronder SMWO. De gemeenten en welzijnsorganisaties willen met het platform de samenwerking en kennisdeling door beroepskrachten, vrijwilligers en mantelzorgers binnen het sociaal domein, maximaal ondersteunen.

Op het gebied van cliëntondersteuning stimuleert en versterkt het platform de communicatie tussen informele en formele cliëntondersteuners, ook wel 'meedenkers' genoemd. Een cliëntondersteuner of meedenker geeft informatie, advies en korte ondersteuning die de inwoner helpt om zo zelfredzaam mogelijk te zijn.

Zeeland Zorgt Samen is een besloten en beveiligde omgeving en biedt de mogelijkheid om vragen aan elkaar te stellen. Professionals en vrijwilligers vinden elkaar op een laagdrempelige manier. Ben je professional of vrijwilliger en wil je verbonden zijn met anderen? Maak dan een profiel aan op www.zeelandzorgtsamen.nl en werk samen met honderden deskundigen in Zeeland!



Bekijk hier de animatievideo over het platform

Vitaliteit bij SMWO

Zonder vitale werknemers geen vitaal bedrijf

Sporten, gezondheid, goede voeding, rust, ruimte en bewegen en noem verder maar op. We worden ons steeds bewuster van de grote voordelen van al deze onderwerpen. Bij SMWO willen we deze voordelen bieden aan onze medewerkers. Maar dit kunnen we niet alleen.

Het vitaliteitsteam binnen SMWO voert, in samenwerking met verschillende partijen, het vitaliteitsplan uit. Dit plan bestaat uit verschillende activiteiten of workshops waarvoor medewerkers van SMWO zich voor kunnen aanmelden. Patrick Vader (manager sport en bewegen Sport Zeeland) en Stephan van Belzen (personeelsfunctionaris bij SMWO) maken deel uit van het vitaliteitsteam en vertellen hier meer over. Een deelnemer aan het vitaliteitsplan deelt haar ervaring met ons. En Sven van den Dries van Bootcamp Zeeland vertelt over een activiteit die hij heeft verzorgd voor de medewerkers van SMWO.

Stephan, wat is de aanleiding dat SMWO met een vitaliteitsprogramma is gestart?

“Het begon allemaal in 2015. Een extern bedrijf maakte in opdracht van SMWO een scan onder de medewerkers “Vitaal in je Werk”. Dit was naar aanleiding van het eerder uitgevoerde medewerkers-tevredenheidsonderzoek (MTO). Deze toekomstscan was er met name op gericht om een goed beeld te krijgen over het te voeren personeelsbeleid. Naast het vraagstuk over leeftijdsbewust personeelsbeleid werd er gezocht naar een manier om het beleid op het gebied van duurzame inzetbaarheid handen en voeten te geven. Een uitdagend thema. Om ervoor te zorgen dat er een breed draagvlak ontstaat over dit onderwerp, is er in samenspraak met het management gezocht naar een werkgroep waarbij diverse kennisgebieden samengebracht zijn.”

Wat wil SMWO bereiken met dit vitaliteitsprogramma?

“Uit het uitgevoerde onderzoek bleek dat vitaliteit een belangrijk speerpunt vormt om mensen fitter, zowel fysiek als mentaal, hun werkzaamheden te

laten uitvoeren. Zonder vitale werknemers geen vitaal bedrijf, zo simpel is het. Het uiteindelijke doel van SMWO is het positief beïnvloeden in de termen van continuïteit en productiviteit. Vitaliteit is daardoor een belangrijk onderdeel geworden van het strategisch organisatiebeleid. Het onderwerp past binnen onze organisatie en draagt bij aan het scheppen van een optimaal werkklimaat. Daarbij komt dat vitale werknemers energiek, goed inzetbaar en over het algemeen minder ziek zijn. Gunstig voor SMWO als werkgever én natuurlijk ook voor alle werknemers die bij ons in dienst zijn.”

Hoe wordt het vitaliteitsprogramma ontvangen onder de collega's?

“Om een gevarieerd aanbod te bieden aan onze collega's, hebben we als werkgroep gekozen om een vitale menukaart op te maken. Deze is in het eerste jaar gevuld met activiteiten die onze collega's zelf hebben aangedragen. Het menu is opgedeeld in een viertal categorieën: ontspanning, bewegen, voeding en training. Hierdoor kunnen we op verschillende vlakken activiteiten bieden en is er dus voor ieder



wat wils. In het begin zagen we dat collega's moesten wennen, soms over een bepaalde drempel heen moesten stappen, maar het leuk vonden. Tijdens de coronacrisis heeft iedereen wel ondervonden dat bewegen en een fit lichaam echt een bijdrage kan leveren aan de algemene gezondheid. Het is nu zaak dat collega's elkaar “aansteken” in de positieve zin, dat ze tijd maken voor vitaliteit. De werkgroep vindt dat heel vitalogisch!”

Vitaliteit vormt een belangrijk speerpunt om mensen fitter hun werkzaamheden te laten uitvoeren

Patrick, waarom is het belangrijk om als organisatie een vitaliteitsprogramma te bieden voor medewerkers?

“Gezond gedrag heeft een grote impact op de veerkracht van medewerkers. Daarbij is ook de balans tussen werk en privé een belangrijk onderdeel in de facilitering van medewerkers. Fysiek gezonde medewerkers zijn namelijk gelukkiger, waardoor ze zowel fysiek als mentaal ook beter presteren. Belangrijk voor het werk, maar zeker ook voor thuis. Na een inventarisatie onder de medewerkers, is er gekozen om aan meerdere aspecten van vitaliteit te werken. De activiteiten worden deels tijdens kantooruren, kosteloos door onze organisatie aangeboden. Hiermee geeft de werkgever aan vitaliteit belangrijk te vinden en is het aan de werknemer om er, op basis van de geschetste voorwaarden, gebruik van te maken.”

Op welke manier stellen jullie het vitaliteitsprogramma samen?

“Er is een vitaliteitswerkgroep samengesteld die bestaat uit vijf personen. Zij komen voort uit de verschillende teams van SMWO. We overleggen periodiek en mede op basis van de eerder gehouden inventarisatie en gesprekken met collega's, wordt er gekeken welk aanbod haalbaar is. Zo hebben we al diverse leuke en aantrekkelijke activiteiten kunnen aanbieden. Van een boksclinic tot stoelmassage en van een CiEP training tot mindfull wandelsessies. Het nieuwe aanbod lijkt aan te slaan. Deelnemers die hier momenteel gebruik van maken zijn in ieder geval enthousiast! Wel merken we dat het voornamelijk een vaste groep is, die gebruik maakt van het aanbod. Het is best een uitdaging om een passend aanbod voor iedereen te maken. Collega's kunnen altijd bij ons terecht met leuke ideeën voor het vitaliteitsaanbod. Of als zij iemand kennen die iets kan organiseren, horen we dit ook altijd graag.”

Joke Dorst, receptioniste bij SMWO, heeft deelgenomen aan de bootcamp.

“Ik vond het super dat SMWO ons de kans bood om mee te doen aan een aantal lessen bootcamp. Buiten in de frisse lucht, onder enthousiaste begeleiding van Sven van den Dries, hebben we de elementen van de natuur getrotseerd en zijn we met verschillende sportonderdelen aan de slag gegaan, zowel individueel als in groepsverband. Het

leuke daarvan is dat je elkaar kunt motiveren en aanmoedigen. Opeens gezellige, afwisselende manier heb ik geprobeerd mijn conditie te verbeteren. Uiteraard had ik na de eerste les al behoorlijk wat spierpijn, maar uiteindelijk voelde ik mezelf fitter en energiever”, aldus Joke Dorst.

Het leuke van de bootcamp is dat je elkaar kunt motiveren en aanmoedigen.

Sven van den Dries van Bootcamp Goes vertelt over zijn ervaring als trainer tijdens de bootcamp clinic voor de SMWO medewerkers.

Sven, hoe heb jij als trainer het geven van de bootcamp aan de SMWO collega's ervaren?

“Super leuk! Ik heb alleen maar gemotiveerde deelnemers gehad tijdens de trainingen. Mooi om te zien dat de deelnemers een winnaarsmentaliteit hebben en niet snel opgeven!”

Was er volgens jou een verschil merkbaar bij de deelnemers tussen de eerste en laatste les? Zo ja, kun je hier iets over vertellen?

“In het begin waren oefeningen voor sommige deelnemers nog een beetje onwennig. Zeker als je lichaam bepaalde oefeningen niet gewend is. Na verloop van tijd zag ik dat oefeningen steeds beter én sneller gingen.”

Heb je nog sportieve tips voor collega's die niet hebben meegedaan?

“Ja, ik zou collega's van SMWO aanraden de volgende keer mee te doen! Wellicht heeft de term 'bootcamp' mensen afgeschrikt. We hadden namelijk nog meer deelnemers verwacht. Wat beter de lading dekt is 'gezellig buitensporten met collega's.' ■

Groepswork van SMWO

Bij SMWO is er naast individuele hulp, ook hulp in groepsverband mogelijk. Deze vorm van hulpverlening kan deelnemers extra voordelen bieden, zoals het steun vinden bij anderen, het delen van ervaringen en het opdoen van nieuwe contacten. Eline de Ridder, Miranda Klap en Wilma Maljaars vertellen over het groepswork. Verder een persoonlijk verhaal door Irma van Vliet en haar dochter Esther. En Hennie de klerk deelt haar ervaring vanuit haar deelname aan een groep, in de video.

Kunnen jullie iets vertellen over jullie functie en rol binnen het groepswork van SMWO?

“Wij zijn zowel de coördinatoren van het groepswork als de trainers van verschillende groepen. Het coördinerende stuk houdt in dat wij ons bezig houden met de planning, de ontwikkeling van nieuwe groepen en de PR van alle groepen. Samen met het uitvoeren van groepen maakt dat ons werk erg uitdagend, afwisselend en divers. Wij zijn het gezicht van groepswork. Grote kans dat je ons aan de telefoon krijgt of contact krijgt met ons op het moment dat er vragen zijn over groepen.”

Hoe is het groepswork bij SMWO tot stand gekomen?

“Circa vijf jaar geleden wilde SMWO het groepswork nieuw leven inblazen. Tot die tijd werden er af en toe trainingen gegeven. Met de komst van de functie als coördinator is er één plek ontstaan voor de gehele doelgroep van SMWO, van waaruit de groepen ontstaan, gepland en uitgevoerd worden. Vanwege de extra ruimte en tijd die SMWO heeft gecreëerd, kunnen we meer groepen per jaar draaien en dus ook meer klanten tegelijkertijd helpen. De laatste nieuwe ontwikkeling is dat we op Schouwen-Duiveland een eigen coördinator groepswork hebben, dit is Miranda Klap. We merken dat we een



groot werkgebied hebben en daarom is het fijn om ook op Schouwen-Duiveland een aanspreekpunt en bekend gezicht te hebben.”

Wat maakt groepswork een unieke vorm van hulpverlening?

“De kracht van groepen zit vooral in het gezamenlijk praten over, werken aan en oefenen met zelfde thema's waar je met elkaar tegenaan loopt. Voorbeelden kunnen zijn rouw, weerbaarheid en sociale vaardigheden, spanningsklachten en geldzaken. Dit geeft vrijwel direct een gevoel van saamhorigheid, verbondenheid en veiligheid. Het schept een gunstige leersituatie. De herkenning en erkenning die de deelnemers ervaren, zijn soms meer waard dan welke vorm van hulpverlening ook. Binnen het groepswork werken we nauw met elkaar samen. Het combineren van verschillende disciplines in een trainersduo, maakt dat je optimaal gebruik kunt maken van de kwaliteiten, expertise en ervaring vanuit welzijn, maatschappelijk werk en onafhankelijke cliëntondersteuning.”

Werkt SMWO binnen het groepswork samen met andere organisaties? Zo ja, kunnen jullie hier een voorbeeld van geven?

“Wij geloven in de kracht van groepen en daarmee dus automatisch ook in de kracht van samenwerken. We zijn dan ook altijd op zoek naar nieuwe vormen van samenwerking. Door het bundelen van krachten en klantenbestand kunnen we mooie groepen neerzetten. Op dit moment werken we samen met verschillende (speciale) scholen, sociale werkplaatsen en andere collega-instanties binnen onze regio. Het werken op locatie is hier een mooi gevolg van. Dichtbij de klant, op een plek die voor hen bekend is, kan bij voorbaat al drempelverlagend werken.”



Bekijk hier onze video over
groepswork waarin Hennie de
Klerk uit Goes vertelt over haar
deelname aan een groep.

Gespreksgroep rouwbeleving

Persoonlijk verhaal door Irma van Vliet en haar dochter Esther

We krijgen een warm welkom van Irma van Vliet en haar dochter Esther, als we bij hun woning aankomen om een interview af te nemen over Irma's deelname aan de rouwgroep in Zierikzee.

"We halen altijd donuts op de geboortedag van mijn zoon Daniël en op zijn sterfdag. Vandaag is het zijn geboortedag en hij zou 28 jaar zijn geworden. Ik vraag mij af hoe zijn leven er nu uit zou hebben gezien. Daniël was een jongen die zich eigenlijk nooit druk maakte om dingen, hij was altijd heel relaxed... zo was Daan", vertelt Irma.

Op 5 augustus 2021 is het zes jaar geleden dat Irma's zoon Daniël is overleden. Op een zomeravond vertrok hij naar de kermis in Zierikzee en keerde vervolgens niet meer terug naar huis. Hij verdronk in de gracht.

Irma: "Toen ik die ochtend zag dat Daniël niet thuis had geslapen, kon ik dat eigenlijk niet geloven. Toen ik hoorde dat hij ook niet op zijn werk was verschenen, wist ik zeker dat er iets gebeurd moest

zijn. De dagen die erop volgden en de uren die we moesten wachten tot het zeker was dat het om Daniël ging, waren de zwaarste uit mijn leven. Ik heb tot het laatste toe hoop gehouden."

Kun je iets vertellen over de fases waar je doorheen gaat als je rouwt?

"Het eerste jaar heb ik in een roes geleefd, want je beleeft alle momenten voor het eerst zonder je kind. Het verdriet is heel intens, maar ondanks dat het intens en pijnlijk is, heb ik altijd tegen mijzelf gezegd dat ik het verdriet volledig wil doorvoelen. Voor mij is dat de enige manier om er mee om te kunnen gaan. Mijn geloof helpt mij en de steun van de mensen om mij heen helpen me.

Na verloop van tijd merk je wel dat het medeleven van de omgeving afzwakt. Dit gaat gewoon zo en neem ik niemand kwalijk. Echter, het is voor iemand die een dierbare heeft verloren wel moeilijk. In mijn rouwproces helpt het mij namelijk vooral om met anderen over Daniël te blijven praten. Het is mij heel dierbaar als anderen laten merken dat zij aan

hem blijven denken. Hij is immers niet voor niets op deze aarde geweest en was daarin van waarde. Om Daniël te laten zien aan anderen en hem dichtbij mij te houden, heb ik van zijn kleding een wandkleed en twee tassen laten maken. Het praten over Daniël is voor mij ook een bepaalde manier om voor hem te blijven zorgen als zijn moeder."

Hoe heb je de deelname aan de rouwgroep ervaren?

"Ik heb drie jaar geleden besloten om deel te nemen aan de rouwgroep. Ik voelde me wat opstandig, omdat er minder over Daniël werd gesproken en daarin voelde ik mij ook eenzaam. Ik wist niet wat ik kon verwachten, maar besloot mij aan te melden. Wat de rouwgroep mij vooral heeft gebracht is herkenning en erkenning. Het kunnen delen van je verhaal met gelijkgestemden, mensen die je écht begrijpen. In de eerste bijeenkomst vond ik het wel moeilijk om ieder zijn verhaal te horen. Je neemt dat dan toch mee naar huis. De trainers van de groep begeleiden je wel heel goed hoe hiermee

om te gaan. Wat ik prettig vond, is dat je activiteiten samen doet tijdens de bijeenkomsten en samen kan praten.

Wat ik ook heb geleerd, is dat je niet kunt spreken over een 'groter' of 'kleiner' verlies. Iedereen ervaart het verlies op zijn of haar eigen manier en daar kun je geen onderscheid in maken. Je leert ook anders kijken naar je omgeving en de reacties die mensen op je verlies geven. Dat helpt. Ik heb er ook contacten aan overgehouden. Ik zit nu drie jaar later nog steeds in een groepsapp van mijn toenmalige groep.

Rouw is voor mij geen proces met een begin en een eind, het gaat op en neer, verweven door je leven. Daarom blijft het voor mij ook heel belangrijk om zelf in beweging te blijven. Zo ga ik nu ook weer naar de inloopochtend voor rouwbeleving die maandelijks wordt georganiseerd in Zierikzee. Om zo weer ruimte te maken voor mijn rouw om Daniël." ■



Ouderen Expert Team

SMWO heeft als organisatie te maken met veel verschillende doelgroepen. Ilse Olree en Lidwine Guiran zijn allebei lid van het Ouderen Expertteam binnen SMWO. Zij vertellen ons meer over de achtergrond en de meerwaarde van dit team.

Ilse en Lidwine, waarom is het Ouderen Expertteam opgericht binnen SMWO?

“Samen met een aantal andere collega’s vormen wij het Ouderen Expertteam. Wij komen als expertteam regelmatig bij elkaar om informatie uit te wisselen en te delen wat er speelt rondom ouderen. Specifieke kennis is nodig en dit is dan ook de reden van de oprichting van dit team. Als maatschappelijk werkers in dit expertteam zijn wij onder andere gericht op kwetsbare ouderen. Ouderen met bijvoorbeeld een laag inkomen, een beperkt sociaal netwerk,

eenzaamheid en problemen op het gebied van lichamelijke of geestelijke gezondheid.

Binnen dit expertteam vinden wij het belangrijk dat iedereen moet kunnen meedoen in de samenleving. Het aantal ouderen wat zelfstandig langer thuis woont is enorm toegenomen. Voor ouderen is het belangrijk zo lang mogelijk de regie over het eigen leven te behouden. Zelf keuzes kunnen maken en zelf bepalen hoe het leven in te richten.”

beperkingen, niet meer kunnen deelnemen aan reguliere activiteiten in hun wijk of stad. Soms is dan een zorgindicatie nodig. Dit kan betekenen dat wij samen met de oudere en haar of zijn familie, op zoek gaan naar een passende dagbesteding waar (professionele) zorg aanwezig is, bijvoorbeeld een zorgboerderij.

Ook kan het zijn dat iemand zijn administratie niet meer zelf kan bijhouden. Samen alles op een rijtje zetten kan dan helpen. Dit noemen we een vorm van praktische ondersteuning. Andere voorbeelden hiervan zijn hulp bij het huishouden en klusjes in en rondom het huis. Wij voeren dan niet zelf de klusjes uit, maar we bekijken samen met de oudere wie hier mogelijk in kan ondersteunen.”

Werkt het Ouderen Expertteam wel eens met samenwerkingspartners?

“Ja, wij werken samen met organisaties en instellingen die voor het welzijn van ouderen van belang zijn. Zoals de Zeeuwse Zorgschakels, Allévo, Buurtzorg, de huisarts, de Zonnebloem, Medipoint, GR de Bevelanden en Beveland Wonen. Vragen rondom ouderen komen bij ons binnen via één van onze samenwerkingspartners, via het persoonlijke netwerk of de oudere zelf. Hulpverlening aan ouderen is kosteloos.”

Hoe gaan jullie als expertteam om met de huidige situatie rondom de coronacrisis? Komen er hierdoor andere of extra zaken bij kijken?

“Tijdens de coronacrisis werden maatregelen genomen en hierdoor waren ouderen meer thuis en hun sociale activiteiten en contacten namen drastisch af. Spanningen nemen dan toe. Er wordt regelmatig huiselijk geweld of ouderenmishandeling gesignaleerd. Vaak blijft dit lange tijd in de huiselijke sfeer verborgen. Juist dan is het van extra belang dat, wanneer iemand iets signaleert of vermoedens heeft van huiselijk geweld of ouderenmishandeling, wij iets doen!

Ouderen moeten zich namelijk veilig voelen thuis. Als dit niet het geval is, gaan wij in gesprek. Ook dan is het belangrijk dat wij er zijn en dat mensen ons weten te vinden. Ouderenmishandeling komt vaker voor dan we denken, ieder voorbeeld is er één te veel.” ■

Wat is de belangrijkste rol van het Ouderen Expertteam?

“Ondersteuning bieden, zodat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig en vooral prettig thuis kunnen wonen. We bekijken samen wat nog kan, eventueel met behulp van het persoonlijke netwerk, een vrijwilliger of door de inzet van professionele zorg. Je kunt ons ook zien als een spin in het web tussen alle mensen die bij de oudere betrokken kunnen zijn.

Ook bekijken wij, vaak in overleg met onze collega’s van welzijn, welke activiteiten passend kunnen zijn voor iemand. Het is heel belangrijk voor ouderen om contacten te leggen en actief te blijven in de wijk of stad. Mobiliteit is daarbij essentieel. Als iemand niet meer zelfstandig naar een activiteit toe kan, is de regiotaxi een mogelijke oplossing. Het kan ook voorkomen dat ouderen met uitgebreide

Jubileum Ruilwinkel Zierikzee

5 jaar



De Ruilwinkel in Zierikzee vierde in oktober haar 5-jarig jubileum. Dit werd gevierd met een feestweek vol verschillende acties, traktaties en spelletjes voor jong en oud.

Bij de Ruilwinkel in Zierikzee halen mensen veel meer dan spullen. Mensen wisselen er ook verhalen uit. Het is misschien wel de meest veelzijdige winkel van Schouwen-Duiveland. Noem iets en je kunt er bij de Ruilwinkel Zierikzee voor terecht. Van verse groenten tot fietsen en van kleding, spellen en servies tot boeken. Maar bovenal is het een heel belangrijke plek geworden in de wijk Malta, waar mensen elkaar ontmoeten.

“Op 6 oktober 2016 openden wij onze deuren en ruim 2800 mensen vanuit heel Schouwen-Duiveland hebben al een ruilpas. Er is een trouw team van ruim 45 vrijwilligers dat zich met veel enthousiasme inzet. Buurtbewoners kunnen in de Ruilwinkel terecht om anderen te ontmoeten, werkervaring op te doen of een betekenisvolle vrijetijdsbesteding te hebben. Het is een plek waar veel verschillende

mensen zich erg thuis voelen: jong, oud, man, vrouw, arm, rijk, lokale inwoners en immigranten, ze werken er allemaal samen en hebben eigen taken op basis van hun talenten”, vertellen coördinatoren Dicky de Kool van Gors en Petra Ruitenbeek van SMWO.

Jan Schot is baliemedewerker van de uitgifte van spullen. Sinds Jan zich een jaar of drie geleden als vrijwilliger bij de Ruilwinkel aanmeldde, heeft hij zich nog nooit een moment verveeld. De oud-visser en huisman, zocht een leuke bezigheid toen zijn kinderen groter werden. Hij had maar één eis: labradoodle Sarah moest mee kunnen. „En dat kan hier. Normaal is ze er altijd bij.”

“Het werken in de Ruilwinkel biedt mij een leuke bezigheid en gezelligheid. Ik doe dit twee middagen in de week. Het is leuk onderling en er komen geregeld bekenden van mij in de winkel. Ik werk bij de balie samen met collega Waleed uit Syrië. Tussen het werken door leer ik Waleed af en toe wat Nederlandse woorden.” ■

Informatiepunt Digitale Overheid in Goes en Zierikzee

Hulp bij vragen over de overheid

Tegenwoordig kun je van alles regelen via internet, zoals een DigiD, belastingen, toeslagen en nog veel meer. Veel mensen vinden dit lastig. Mensen die wel wat hulp hierbij kunnen gebruiken, kunnen tegenwoordig terecht bij het IDO loket in de Bibliotheek in Goes of Zierikzee. De medewerkers bij het IDO loket helpen graag. Bij persoonsgebonden informatie verwijzen zij door naar SMWO SJD (Stichting Maatschappelijk Werk en Welzijn Oosterschelderegio afdeling Sociaal Juridische Dienstverlening). SMWO heeft wekelijks een spreekuur in de Bibliotheek in Goes en Zierikzee.

Vooraf aanmelden hoeft niet, het is vrije inloop. De hulp is gratis, ook als je geen lid bent.

Spreekuren IDO loket Bibliotheek Goes, Kolveniershof 106

Dinsdag 18.00-20.00 uur

Vrijdag 10.00-12.00 uur

Spreekuren IDO loket Bibliotheek Zierikzee, Hatfieldpark 1

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

Maandag 18.00 - 20.00 uur

Meer informatie: www.bibliotheekoosterschelde.nl



Onze volgende verhalen:

o.a.

🕒 **Wijkwerker**

De wijkwerker bevindt zich in de wijk en zet zich in om verward of onbegrepen gedrag vroegtijdig te signaleren

🕒 **Inlopen gemeente Goes**

Samen in de wijk gezellig koffie drinken, ervaringen delen en een goed gesprek

🕒 **Campagne senioren en veiligheid**

Met een campagne besteden we, samen met samenwerkingspartners, aandacht aan (digitale) criminaliteit

SMWO
's-Heer Elsdorppweg 12
4461 WK Goes
(0113) 277 111
info@smwo.nl

SMWO Schouwen-Duiveland
Laan van St. Hilaire 2
4301 SH Zierikzee
(0111) 453 444
info@smwosd.nl

www.smwo.nl

Volg ons op:

