

André Hijmans (1918)

Zelfhulpgroepen van de Stichting Sociaal Medische Begeleiding

De Stichting Sociaal Medische Begeleiding (SMB) is in 1974 ontstaan omdat er bij ex-cliënten van Centrum '45, een therapeutisch centrum voor oorlogsgetroffenen, behoefte was aan nazorg. Voor de SMB begeleid ik zelfhulpgroepen. We geven lekenhulp, ik heb zelf vier jaar psychotherapie gehad van Centrum '45.

Een sessie duurt bij ons minimaal anderhalf uur. We komen bij elkaar, drinken koffie, en dan zeg ik: 'Zullen we nu maar eens gaan werken?' We beginnen met een rondje dat, voor iemand die de beurt heeft, kan uitmonden in een therapeutisch gesprek. Als iemand vertelt, kunnen de anderen daarop inhaken. Zo wordt het niet alleen voor degene die de beurt heeft, maar voor de hele groep een nuttig gesprek.

Soms weet iemand niet of hij wel mee wil doen. Dan zeg ik: 'We proberen hier elkaars knopen los te krijgen. Als je niet mee wilt doen, ok, maar ik ben zo vrij op te merken, dat je dan niet zo'n goed gebruik maakt van je eigen tijd, van mijn tijd en van je plaats in de groep. Je hebt recht op die tijd en die plaats, we zitten hier om je te helpen.' Meestal zie je zo iemand geleidelijk aan vooruitgaan. Na een paar keer kijkt hij niet meer zo ernstig of bedrukt, maar kan hij af en toe lachen. Dat is onze beloning. Het komt door de begeleiders, maar ook door de sfeer in de groep. Bij ons is er rust en aandacht en kun je je geborgen voelen.

Aan het eind van de middag proberen we de groep goed af te bouwen, zodat de mensen rustig de deur uit gaan. We doen dan iets luchtigs, als overgang naar het gewone, dagelijkse leven. Persoonlijk vind ik dat moeilijk, ik ben zelf dan nog bezig met wat er de afgelopen tweeënhalve uur gepasseerd is. Maar zo'n overgang is nodig, om aan te geven dat de groep voorbij is en we weer naar huis gaan. Tot slot bespreken we een paar zakelijke dingen en maken een afspraak voor de volgende keer.

Stichting Sociaal Medische Begeleiding (SMB)

Een aantal oud-verzetsmensen rond Eindhoven wilde hun collega's nazorg geven. Ze hadden allemaal na hun behandeling in Centrum '45 zelf gemerkt, dat je na zo'n periode behoorlijk in de kou komt te staan.

Want na zo'n intensieve therapie is het vaak moeilijk om je koers weer te vinden. Tegenwoordig komen lang niet al onze cliënten uit Centrum '45. Naast de verzetsmensen hebben we nu burger-oorlogsgetroffenen, ex-dwargarbeiders, mensen die in Duitsland gevangen hebben gezeten en veteranen. Die veteranen zijn nu onze belangrijkste groep. Jongens die in voormalig Joegoslavië of Bosnië zijn ingezet, worden door de Bond Nederlandse Militaire Oorlogs- en Dienstsachtoffers en de Stichting Dienstverlening Veteranen naar ons verwezen.

De SMB heeft voornamelijk zelfhulpgroepen. We hebben een bestuur dat een beetje let op wat er in de groepen gebeurt. De voorzitter, een arts, heeft een enorm organisatorisch talent. Zelf ben ik vice-voorzitter. Dan hebben we nog een secretaris en penningmeester, die allebei ex-marinier zijn. En in ons bestuur zit ook een psychiater, die veel weet van oorlogsgevolgen. Tenslotte is er nog een coördinatrice van de groepsbegeleiders.

Eén keer per maand komen alle begeleiders bij elkaar. We praten over onze problemen en over wat we zo in de groep meemaken. Dat zijn nuttige bijeenkomsten. Je spiegelt je aan de ander, maar praat ook over zaken waar je in de groep geen weg mee weet.

In de groep zijn er een paar grondregels: je moet respect hebben voor andermans politieke en religieuze opvattingen; we gebruiken geen obscene taal; en we praten niet over geld en politiek. Als iemand zich niet aan die regels houdt, probeer je dat eerst in de groep uit te zoeken. Meestal komen we er daar wel uit. Maar soms komt het voor, dat we mensen moeten verwijderen. Als het in de groep mis dreigt te gaan, kan het bestuur ingrijpen. Daarom zit er een psychiater in het bestuur, die mensen kan doorverwijzen.

De groepen komen ongeveer één keer per maand bijeen. Daarnaast is er nog een open dag, waarvoor er geen verschijnplicht is. Die verschijnplicht is er wel in de groep, daar moet je even laten weten als je niet komt, anders maken we ons zorgen. Want er kan wat ernstigs aan de hand zijn. Op zo'n open dag diepen we een thema uit, een psychiater vertelt bijvoorbeeld over nachtmerries, waar veel van onze mensen last van hebben.

De behandeling op Centrum '45

In de oorlog was ik gebelgd door het feit dat de vijand volkomen onschuldige mensen en kinderen, ook joodse mensen en kinderen, leed toebracht. Als jonge man wilde ik daartegen vechten. Daar spreek je over met je vrienden en vriendinnen en voor je het weet zit je er midden in. In Amsterdam stond op een gegeven moment mijn naam in het politie-opsporingsregister. Daarom ben ik met mijn vrouw naar Limburg gevlucht, waar ik goede contacten kreeg met het verzet. Toen Limburg bevrijd werd, heb ik de Amerikanen mijn diensten aangeboden en meegevochten. Omdat ik goed Engels en Duits sprak, mocht ik proberen uit de krijgsgevangenen gegevens los te wringen. Je mocht ze niet aanraken, maar vaak zat ik ze met in mijn broekzakken gebalde vuisten te verhoren. Na de oorlog moest er gewerkt worden. Want ik had vrouw en kinderen, er moest brood op de plank. Ik verbrak mijn banden met het verzet en likte in stilte mijn wonden: de pijn om de gearresteerde mannen en vrouwen die kapot waren gemaakt. Ik moest verder, dat leek me de beste therapie. De oorlog was voorbij en ik wilde me er niet meer mee bezig houden.

Maar in de jaren zestig begon de oorlog zich met mij bezig te houden. Ik maakte overal ruzie, ik wou met mensen vechten. Ik werd bang voor mezelf, ik durfde nergens meer naar toe. Ik was het spoor helemaal bijster. En 's nachts kwamen de dromen. Je gaat niet naar bed om eens lekker over de oorlog te dromen, het is sterker dan jij, het dringt zich op. Ik werd schreeuwend wakker, er waren tijden dat ik niet meer in het echtelijk bed kon slapen, omdat ik de boel in elkaar trapte. Het was demonisch en angstaanjagend.

Mijn commandant bij de stoottroepen was een vriend geworden. Ik vertelde hem over mijn problemen en zei hoe ik me schaamde, omdat ik zo'n weke pudding was geworden. Maar die schaamte vond hij niet nodig, hij vertelde dat hij hetzelfde had, dat hij een keer een zware fauteuil naar de tv had gegooid. Onbegrijpelijk. Hij vroeg me of ik wel eens van professor Bastiaans had gehoord. Daar was hij in therapie, hij had het nog nooit aan iemand verteld. Hij zei: 'Jij moet ook geholpen worden, je bent helemaal in de soep gedraaid'. Maar ik bagatelliseerde het.

In 1976 zei mijn huisarts, dat ik maar beter kon stoppen met werken. Want het ging niet goed met me. Lichamelijk was er weinig aan de hand, maar geestelijk was ik een puinbak. Ik vertelde, dat mijn vriend me in Centrum '45 wilde hebben en hoe overdreven ik dat vond. Maar

mijn arts vond het helemaal niet overdreven: 'U hebt in het verzet gezeten en in het Amerikaanse leger gevochten, u hebt gestreden voor de goede zaak. Dan is het niet meer dan normaal, dat er nu voor u gezorgd wordt. U hebt het verdiend.' Mijn vriend wilde dat ik me aanmeldde, maar ik verzette me nog. Op de boulevard dronken we een keer een kopje koffie en een biertje en hij zei: 'Nu zal ik je het Centrum laten zien, het lijkt het Hilton wel'. Nou, ik wou wel mee, om hem een plezier te doen. We stonden voor die glazen deur en hij zei: 'En nou erin, anders zeg ik de vriendschap op'. Dus ik ging naar binnen. Ik dacht: Ik doe een paar weken mee, dan heb ik aan de vriendenplicht voldaan. In 1984, drie jaar later, moesten ze me eruit gooien.

Ik kreeg in Centrum '45 een goede psychotherapeut. Hij heeft me nooit in de steek gelaten, als ik door mijn knieën zakte, kwam hij naast me zitten. Want toen ik eenmaal binnen was, stortte ik helemaal in. Ik kreeg somatische klachten, ik begon te bibberen en over te geven, ik werd onzeker en bang, ik kreeg onbedwingbare slaapneigingen. Dat schijnt er bij te horen. Ik kreeg ook waanideeën, ik was bang dat ze me wilden opsluiten. Ik was van plan om na twee of drie weken weer te vertrekken, maar door die therapieën op Centrum '45 zijn me de schellen van de ogen gevallen. Ik heb daar meer dan tweehonderd individuele gesprekken gehad. Ook belangrijk voor me waren gesprekken met een jonge psychiater. Daarnaast waren er de groepsbijeenkomsten, begeleid door een socio- en een psychotherapeut. Daar heb ik veel aan gehad, ook om te begrijpen wat er in mijn persoonlijke therapie gebeurde. Je zit met tien tot twaalf mensen in zo'n groep. Als je ziet wat er bij de anderen gebeurt, ga je je eigen reacties beter begrijpen. Je leert jezelf blootgeven, met woorden, maar ook met gebaren en huilbuien. Je gaat ook meer begrijpen van die mysterieuze, raadselachtige en complexe menselijke emoties. Ik kreeg steeds meer bewondering voor de therapeuten, voor de manier waarop zij hun vak uitoefenden. Ook de eendrachtigheid in de groep was belangrijk.

In 1984 moest ik eruit, ik moest plaatsmaken voor een ander. Als het moeilijk werd, mocht ik altijd terugkomen, werd me gezegd, maar daar heb ik geen gebruik van gemaakt. Dat had ik een nederlaag gevonden. Maar als ik bij een speciale gelegenheid de dames en heren van het Centrum terugzag, was ik blij. Ik werd voor hun jubileum uitgenodigd, we hebben toen namens de ex-cliënten een beeldje aangeboden. Het was enorm leuk en prettig om weer op het Centrum te zijn. Ze zijn ongelooflijk goed voor me geweest, het is toch een soort thuis voor me.

Lekenhulp

Ik was zo dankbaar voor wat ik had gekregen, dat ik wat terug wilde doen. Bij een Amsterdamse verzetsorganisatie kwam ik een vrouwelijke psychiater tegen, een verzetsvrouw, die me vroeg naar mijn ervaringen op het Centrum, want ze had daar goede berichten over gehoord. Daar wilde ik best over vertellen, want ik was laaiend enthousiast. Zij zei tegen me: 'Weet je dat je dat werk ook zelf kunt doen?' Daar keek ik van op, want ik heb in die richting geen enkele opleiding gehad. Maar zij hield vol: 'Het Centrum heeft je geholpen. Maar als je niet had meegewerkt, was er niets van terechtgekomen. Omdat je hebt meegewerkt, heb je vier jaar ervaring opgedaan met psychotherapie. Daarmee kun je anderen helpen'. Dat vond ik een zinnige opmerking, dat zette me aan het denken. Ze vertelde me ook over de SMB en vroeg me, of ik eens op een open dag wilde komen. Zo ben ik in dit werk beland. Bijna meteen na mijn vertrek van het Centrum ben ik ermee begonnen.

Ik vertelde de huisarts van mijn plannen en hij begreep dat wel, het was volgens hem voor mij een soort constante behandeling. 'Nee', zei ik, 'dat ziet u verkeerd, bij de SMB behandel ik de mensen, zo moet u dat zien'. Maar hij was het niet met me eens en zei - en op dat moment werd er een slagzin geboren - 'Het geven van hulp is het krijgen van hulp'. Ik herhaal het vaak, als de mensen me na afloop van een sessie bedanken. De begeleiders zijn alle leken en misschien gaat het juist daarom wel zo goed. Want dat je bent opgeleid, kan afstand scheppen tussen jou en de cliënt. Wij hebben daar geen last van. Bij de intake beginnen we altijd met ons eigen verhaal. We leggen onze kaarten op tafel, om de ander zich thuis te laten voelen. En dan komt het verhaal van de ander, vanzelf of met wat hulp, al of niet met tranen. Zo ontstaat er al een band. Want als mensen elkaar niet te onappetitelijk vinden, komen ze door over zichzelf te vertellen dicht bij elkaar. Dan voelt niet alleen de cliënt, maar ook de begeleider emotie.

In het begin heeft die vrouwelijke psychiater ons een beetje in de gaten gehouden. Ik ben toen nog eens vreselijk onderuitgegaan. In de groep kreeg ik een enorme huilbui, ik ben weggelopen en heb me verstopt op het toilet. Later heb ik tegen haar gezegd: 'Ik neem mijn ontslag, ik ben te zwak, ik kan geen voorbeeld voor anderen zijn en geen houvast bieden. Laat me in een andere groep gewoon maar de plaats van cliënt innemen'. Zij zei toen tegen me: 'Juist omdat dit gebeurd is, is er tussen jou en de groep een band ontstaan'. Nu kan ik dat begrijpen, maar toen was het een openbaring, er ging een wereld voor me open.

Als ik in de groep zeg dat ik zelf ook cliënt ben, zeggen ze soms tegen me: 'Maar wat hebben we dan aan je?' Dan zeg ik: 'Dat moet blijken. En als je er niets aan hebt, moet je stoppen'. Dat blijkt meestal wel mee te vallen. Maar het principe is belangrijk, die gelijkwaardigheid, je bent broertjes en zusjes in dezelfde ellende. Vanuit dat principe probeer je elkaars leed te verzachten en het leven leefbaar te maken. Dat was de eendrachtigheid op Centrum '45 en dat probeer ik er bij ons ook in te krijgen. Als die eendrachtigheid er is, hoef je als begeleider niet te preken en te sturen. Dan kun je een animator worden, die de mensen zelf aan bod laat komen. Zo ontstaat er een echte zelfhulpgroep. Dat heb ik op Centrum '45 geleerd.

Freddy Begemann

Bibi Mandelkern (1934)

De koffie-ochtenden van Joods Maatschappelijk Werk

Voor Joods Maatschappelijk Werk (JMW) in Rotterdam bezoek ik oudere, meestal alleenstaande mensen. Een maatschappelijk werker heeft me geïntroduceerd. Ik kwam terecht bij een vrouw van eenentachtig, heel moeilijk, heel op zichzelf, die eigenlijk niemand meer hoefde, hoewel ze kinderen had en kleinkinderen. Ze zag alleen nog een kleinzoon, die de financiën deed, en ze was goed met de bovenbuurvrouw. Verder had ze haar katten, daar leefde ze voor. Van die vier katten zijn er twee overleden, dus nu leeft ze voor twee katten. En voor de rest wil ze al tien jaar dood.

Ik kreeg toegang tot haar, omdat ik joods ben. Toen ik voor het eerst kwam vroeg ze: 'Ben je joods?' 'Ja.' 'Echt helemaal?' 'Ja, ik heb een joodse moeder en een joodse vader.' 'Zijn er veel weg?' 'Ja, heel veel.' Dat was de brug, toen kon ze vertellen. Wie er bij haar in de familie allemaal waren weggehaald. En over haar ouders en haar moeilijke jeugd.

Als ik bij haar op bezoek kom, stort ze alles over me uit, hoe moeilijk ze het heeft en hoe slecht het gaat met haar en de wereld. En ik moet luisteren. Dat is soms waanzinnig moeilijk. Maar ik ben blij, dat ik dit werk doen kan.

Haar eigen achtergronden

Mijn vader is aan het begin van de oorlog overleden. Ik heb met mijn moeder en grootmoeder ondergedoken gezeten, mijn grootmoeder is op een heel vervelende manier gestorven. Toen had mijn moeder alleen nog mij. In die jaren heb ik geleerd mezelf onzichtbaar te maken, dat werd een tweede natuur. Ik had een heel nauwe band met mijn moeder, dat is eigenlijk tot haar dood zo gebleven, ik wist niet dat zoiets abnormaal is. Aan het joodse deden we na de oorlog niet meer, het joodse leven en de joodse clubs waren gevaarlijk geworden. Ik ben getrouwd met een joodse man en we kregen twee kinderen. Ik dacht dat we een gelukkig leven leidden, maar het ging mis, we waren allebei oorlogsslachtoffer, na twintig jaar zijn we gescheiden.

Die scheiding was een doorbraak voor me, want toen mocht ik voor het eerst van mezelf hulp zoeken. Ik kwam in een joodse therapiegroep terecht en dat was een hel. Het was de bedoeling dat één van de deelnemers aan de groep zelf zou beginnen. Niemand durfde, dus we zaten te zwijgen en zo ging dat iedere keer opnieuw, week na week. En als iemand eens wat zei, vroeg je je alleen maar af, waarom je zelf niet aan de beurt kwam. Daar ben ik tot op de bodem gegaan. En toen ik voor het eerst iets zei, was het of ik overgaf met woorden, ik zal het van mijn leven niet vergeten. Toen kwam alles er in één keer uit. In die groep heb ik geleerd om boos te worden, dat was nieuw, dat mocht vroeger niet. Zo heb ik mezelf steentje voor steentje opnieuw moeten opbouwen. Ik was inmiddels weer bij de joodse gemeente terechtgekomen. Daar zat ik in een koor, ik hou van zingen. Nadat mijn moeder was overleden, ben ik samen met mijn kinderen naar Israël geweest. Sindsdien ben ik gaan leren over het jodendom en doe ik aan allerlei dingen mee, waar ik me heerlijk bij voel. Ik ga nu ook elk jaar naar de Auschwitz-herdenking. Mijn leven is dus volledig omgeslagen.

Vrijwilligster

Mijn moeder woonde in een bejaardenhuis en werd ernstig ziek. Het was haar wens om in haar eigen bed te sterven. Maar de regel luidde, dat je als je bedlegerig werd naar een verpleeghuis moest. Toen heb ik gezegd: 'Er zijn zoveel wensen van haar die ik niet meer kan vervullen, maar hier kan ik wat aan doen.' Dat betekende dat ik er elke dag heen moest, om de dingen te doen waar de verpleging niet aan toe kwam, want alleen zo kon ze daar blijven. Ik had een Wuv-uitkering (Wet uitkeringen vervolgingsslachtoffers). Ik hoefde dus niet te werken, maar ik moest twee opgroeiende kinderen alleen opvoeden. Ik heb het kunnen volhouden tot mijn moeder in 1981 is overleden.

Het was treurig, maar ook een bevrijding. Want toen ze nog leefde moest ik bij elke stap haar bellen, om te laten horen dat ik nog leefde. Op het laatst had ik het zo druk met haar gehad, dat er wel een gat viel. Nu had ik in dat bejaardenhuis al gemerkt dat verschillende ouderen weinig werden opgezocht. Dus ik ben naar de leiding van dat huis gegaan en heb gevraagd of ik niet wat kon doen. Zo ben ik in dit werk gerold en ik heb het op mijn eentje een tijd lang volgehouden, tot het te zwaar werd. In die tijd hoorde ik bij de Joodse Gemeente een lezing over het Joods Maatschappelijk Werk. Dat boeide me, ik wist niet dat er zoiets bestond.

Toen ben ik gaan vragen of ik misschien voor hen iets zou kunnen doen. Ze vertelden me, hoe ze mensen bezoeken, en dat is bij me blijven hangen. Zo ben ik via JMW dit werk gaan doen.

Ik vind het heel afwisselend. Er was bijvoorbeeld een oude mevrouw die niet meer thuis te handhaven was, ze woonde in een soort tuinhuisje, en ze moest worden opgenomen in het Joods Bejaardenhuis. Ik heb haar geholpen om al haar spulletjes uit te zoeken. Ook de gesprekken zijn vaak verrijkend. De ouderen vertellen vaak over de oorlog, over de familie die ze hadden of die ze hebben verloren, over hun kinderen en hoe ze daarmee omgaan. En vaak merk je dan, dat je als jongere toch anders over de dingen denkt dan zij. Zij vertellen vaak vanuit een ouderlijk standpunt en ik luister vanuit een standpunt van een ouder kind. Dat levert vaak leuke gesprekken op, waar ik ook zelf wat aan heb. Ik merk bijvoorbeeld hoe moeders bepaalde dingen voelen, dat heb ik van mijn eigen moeder niet meegekregen, die sprak nergens over. In zo'n gesprek kan ik die ouderen ook wat teruggeven, bijvoorbeeld een indruk hoe hun zoon of dochter het gevoeld kan hebben. Misschien gaan ze dan begrijpen, dat die er niet op uit zijn om hen te pesten. In zo'n gesprek geef ik me helemaal en als ik dan weer op straat loop, ben ik bekaf. Maar het geeft je wel het gevoel dat je met iets nuttigs bezig bent.

De koffie-ochtend

Ik werd gevraagd om te helpen bij de koffie-ochtenden, die JMW in Den Haag organiseert. Toen viel me op, dat zoiets in Rotterdam nog niet bestond. Daar ben ik me voor in gaan zetten en dat is een succes geworden. Op die koffie-ochtenden komen meestal vijftig-plussers. Ze zijn in eerste instantie opgezet voor cliënten van JMW, maar anderen zijn ook welkom. En op zo'n ochtend vinden ze, onder genot van een kopje koffie, anderen om mee te praten. Als dat niet lukt, zijn er vrijwilligers om het gesprek op gang te brengen. Vreemd dat je de meeste mensen over een drempel moet helpen, voor ze mee gaan doen. Ze roepen vaak: 'Dat is niets voor mij, dat is voor ouderen', terwijl ze zelf echt niet meer piep zijn. Maar als ze eenmaal een keer zijn geweest, is dat meestal over. Ik heb een lijst namen van ouderen, die ik voor iedere koffie-ochtend opnieuw opbel, anders vergeten ze het. Als ze dan niet kunnen, zijn ze toch blij dat ze gebeld zijn, waarschijnlijk omdat er iemand aan hen gedacht heeft. Het is een hele organisatie, zo'n koffie-ochtend. Want je hebt vrijwilligers nodig om koffie te zetten en met de bezoekers te praten, maar ook

om de ouderen te brengen en weer op te halen. De vrouwen die rijden blijven meestal koffie drinken. Maar de mannen, vooral de jongere mannen, moesten altijd meteen na het brengen weer weg om boodschappen te doen. Tot ze doorkregen dat de ouderen ook wel eens met hen wilden praten. Tegenwoordig blijven ze meestal. In Den Haag zag ik waarom zo'n koffie-ochtend nodig is. Die ouderen leven vaak heel teruggetrokken en komen met weinig mensen in aanraking. Maar op zo'n koffie-ochtend komen ze los. Eerst zijn ze nog wat op hun hoede, maar aan het eind willen ze niet meer weg, dan heb je vaak moeite om ze weer mee te krijgen. Dat is voor mij een teken dat ze het naar hun zin hebben gehad. Daarom vond ik dat er in Rotterdam ook zo'n koffie-ochtend moest komen. En ik ben heel blij dat het een succes is geworden. Die koffie-ochtend zit me echt aan mijn hart gebakken, dat is een soort hobby van me geworden. En daarom was het moeilijk afscheid te nemen, toen ik naar Amsterdam verhuisde.

De laatste keer - ik had geen idee dat ze iets georganiseerd hadden - was ik gewoon bezig koffie te zetten en wat te kletsen met de mensen. Maar aan het eind hebben we officieel afscheid genomen, en daar kan ik helemaal niet tegen. Het was ontroerend te zien hoe lief de mensen waren. Iemand van JMW heeft een praatje gehouden, en de boodschap was dat de koffie-ochtend gelukt is, dat de mensen komen, dat er behoefte aan is. In Rotterdam heb ik me dus waargemaakt. En dat wil ik hier in Amsterdam opnieuw proberen.

Ondersteuning

Ik ben met vrijwilligerswerk begonnen in het bejaardenhuis van mijn moeder. Maar daar moest ik alles op mijn eigen houtje doen, terwijl ik nu terug kan vallen op JMW. Want als je moeilijkheden hebt met een cliënt, kun je terecht bij het maatschappelijk werk.

Een goede ondersteuning van de vrijwilliger is belangrijk. De cliënten worden almaar ouder, de problemen worden ingewikkelder, en je hebt geen opleiding gehad. Er zijn dus vaak momenten waarop je je afvraagt, of het wel goed is wat je doet. Moet je bijvoorbeeld met een oudere gaan wandelen? Je weet het niet, want sommigen moeten lopen om in beweging te blijven, terwijl anderen rust nodig hebben. Een maatschappelijk werker kan dan nagaan wat de dokter ervan vindt.

Als mensen niet meer naar buiten kunnen, kun je nog altijd een spelletje met ze doen. Maar ik krijg steeds meer cliënten die vergeetachtig worden. Je denkt dan al snel dat ze dementeren. Vroeger had ik geen notie

van wat dat was. Maar daar heb ik een cursus over gevolgd, aangeboden door het Joods Centraal Tehuis, uit waardering voor wat ik voor de bejaarden heb gedaan. Ik heb daar geleerd dat je niet te snel aan dementie moet denken, omdat er ook van allerlei andere dingen kunnen spelen. Bij die cursus zaten allemaal mensen die bij instellingen werken, ik was de enige vrijwilliger. Ik begreep niet alles, maar met behulp van de video's en de uitleg heb ik toch veel kunnen volgen.

Als je wilt kun je via JMW veel cursussen volgen. Dus als je wilt en geïnteresseerd bent, kun je als vrijwilliger heel veel leren. En er zijn ook dagen, dat alle JMW'ers bij elkaar komen. Die vergaderingen regelmatig er tussen door, zijn goed voor de afwisseling. Je hoort van elkaar waar je mee bezig bent en je ontdekt steeds weer nieuwe manieren om je werk te doen.

Erkenning

Ik ben door het vrijwilligerswerk erg veranderd. Na de onderduik waren al mijn gevoelens weggedrukt. En in die therapiegroep ben ik weer opengegaan. Maar daarna heeft het vrijwilligerswerk me verder geholpen.

Vroeger had ik het gevoel dat ik helemaal niks was. En nu weet ik dat ik er mag zijn en dat ik waarde heb. Ik heb donders goed door dat het vrijwilligerswerk niet alleen voor de ander is, maar dat je er zelf minstens vijftig procent, zo niet meer, van meeneemt. Omdat je voor een ander iets nuttigs kunt doen, ga je steeds meer in jezelf geloven.

Op cursussen van het JMW en ICODO krijg ik te horen, dat ik me erg voor mensen interesseer en dat ik goed kan luisteren. Dat kan kloppen, want als ik ergens een paar keer ben geweest, gaan de mensen me steeds meer vertellen. Aan dat soort reacties merk je, dat je wat kunt. Voor iemand met weinig zelfvertrouwen is dat een geweldig positieve ervaring. Ook aan de waardering die ik op de cursussen van het ICODO van de collega's en de leiding van JMW krijg, ontleen ik veel steun.

Natuurlijk heb ik nog mijn twijfels en onzekerheden, maar het gaat steeds beter.

Vroeger was ik heel bescheiden, maar door wat ik van vrienden en op cursussen te horen kreeg, ben ik honderdtachtig graden gedraaid. Af en toe ben ik wel eens bang dat ik naast mijn schoenen ga lopen. Maar met boos worden heb ik nog steeds moeite. Pas de laatste jaren begin ik te leren dat boos worden ook positief kan zijn, dat het goed is als je gewoon uit kunt leggen waarom je iets wilt of niet wilt. Dat is echt nieuw voor me, vroeger heb ik nooit geleerd iets voor mezelf te vragen.