



## Elk huisje heeft z'n bruisje



### IN DIT NUMMER

- 2 Omgaan met ...
- 2 Past een huisdier bij jou?
- 2 Kunstwerk: Gebroken Vrouw
- 3 Door de bomen de bos niet meer zien? Hulp vragen!
- 3 Gedicht: Heel mooi land
- 4 Namens de afdeling TB
- 4 Evaluatie Minigolf
- 4 De cliëntenraad denkt na, denkt vooruit en minigolft
- 4 Toekomst-muziek
- 4 Colofon

Welkom! Fijn dat je mee leest met onze eerste nieuwsbrief. We gaan golven maken, rimpelingen, de Cliëntenraad komt in beweging voor de cliënten.

Onlangs is de voorzitter van de Cliëntenraad, André overleden. André was oud cliënt, lid van de Cliëntenraad en ruim een halfjaar voorzitter.

Bovenstaande foto verwijst naar rimpelingen, maar is ook gemaakt op één van zijn favoriete plekken: het strand in Zandvoort. Omdat André van muziek en sport hield, is het mogelijk voor cliënten van Amstelring om een wens in te leveren van maximaal € 250,00. In december houdt de Cliëntenraad een loting en vervult een wens op gebied van sport en een andere wens op gebied van muziek.

Dit nummer biedt denkstof en informatie.

Met onder andere een prachtig beeld uit de regio Noord-Holland en een kunstzinnig beeld over een gebroken mens.

Verder bevat het tips over het plezier en houden van huisdieren, een gedicht over hoe mooi ons land is, tips over vervoer, een persoonlijk verhaal over de voordelen van hulpvragen en informatie over de Cliëntenraad.

Jouw bijdrage, inzichten, ervaringen, wensen, tekeningen, teksten en suggesties willen wij graag delen met de andere lezers. De deuren van de redactie staan voor iedereen open.

Ook zijn wij opzoek naar cliënten die onze Cliëntenraad verder komen versterken. Nu ben jij aan de beurt, rimpelmaker! Vertel aan je begeleider wat je kwijt wilt, of stuur het naar ons: [clienraadt@amstelring.nl](mailto:clienraadt@amstelring.nl)

## Omgaan

### Met je WMO vervoer?

Snak je naar makkelijker en onafhankelijk vervoer? Met de WMO-indicatie van je gemeente) kun je de WMO-taxi gebruiken voor ritten van 25 km vanaf je woning. (Kan per gemeente verschillen.) Handig voor het ziekenhuis, familieleden, vergaderingen, uitstapjes. Van Amsterdam-Zuid naar die bomen in Uithoorn (p 3), of vlak bij de waterleidingduinen bij Vogelenzang. Net niet naar de rimpelingen op de strand van Zandvoort (p1)! Korter ook, naar je favoriete markten, naar de sportvereniging of bieb ... Of verder. Met een VALYS-pas (via WMO aanvragen), mag je in totaal 700 km per jaar over heel NL in een taxi rijden! En de aardige chauffeurs helpen mee. Goede reis!

De nieuwe WMO-vervoer aanbieder in regio DUO Diemen-Uithoorn-Ouderkerk is sinds 1 augustus 't RMC. Tot nu toe, tijdig, ruim, punctueel, beleefd. Huh-huh. Vraag 't na bij je WMO-loket of begeleider.

### Met je rollator?

Ben je aan een rollator toe, of moet je nog over de brug komen? Het kan een grote stap lijken. Gewoon doen!  
[https://www.vilans.nl/docs/producten/Rollator\\_tips\\_en\\_weetjes.pdf](https://www.vilans.nl/docs/producten/Rollator_tips_en_weetjes.pdf)



### Met de volgende pandemie?

Wij mochten weer even op bezoek, de koffie stond even klaar in de supermarkt... Het leven was even soepeler. Maar wat hebben we van de COVID-19 geleerd? Wat voor lessen kunnen we meenemen, om meer veerkracht op te bouwen, thuis en in de samenleving?. Stuur jouw ideeën naar de nieuwsbrief.

### Omgaan met je nieuwsbrief?

Wennen wordt het wel, zo'n nieuwsbrief waarin cliënten communiceren met cliënten (en begeleiders). Doe mee! Stuur je ideeën, nieuwstjes, vragen. Wat dacht je van je dagboek delen, of een korte feuilleton opstellen met stukjes over meerdere nummer?. Een tekening? Een puzzel?



## Gebroken vrouw

door Fariba Baramakea

Dit kunstwerk 'Gebroken vrouw' is spontaan aan de nieuwsbrief aangeboden door Fariba, de dochter van cliëntenraadslid Heleen Slikker, die de titel bedacht.

## Past een huisdier bij jou?

**Mijn naam is Shosha Melkman** en ik ben de vervanger van Bruno als voorzitter van de Cliëntenraad Extra-muraal van Amstelring waar ook de Thuisbegeleiding onder valt.

Ik woon in de Kwakel, ben sinds 7 jaar zelfstandig ondernemer in belastingadvies en heel betrokken in diverse functies in de zorg.

2 jaar geleden ben ik verhuisd vanuit Amsterdam naar de Kwakel, mede omdat ik graag een kat erbij wilde hebben en al een kat had, Toby.

Ruim 56% van de huishoudens in Nederland heeft één of meer huisdieren. Dit betekent dat er miljoenen dieren als gezelschapsdier worden gehouden.

Maar niet alle dieren zijn geschikt als huisdier. -Helaas belanden er elk jaar veel exotische dieren bij Stichting Aap. Soms worden dieren ook erg ziek omdat de baasjes hun huisdieren niet op tijd naar een dierenarts brengen.

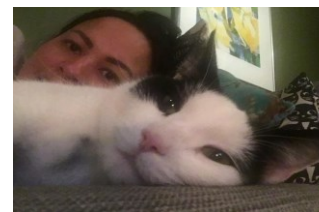
Alhoewel een huisdier heel erg gezellig is, moet

je ook goed nadenken of je geld hebt voor bijvoorbeeld een dierenarts, medische kosten (zoals bijv. vaccinaties, sterilisatie/ castratie en als het dier onverwacht ziek wordt), chippen en voer.

**Het is belangrijk dat een dier bij jou, je woonsituatie en leefstijl past.**

Mocht je het (tijdelijk) niet zo breed hebben, dan zijn er gelukkig diervoedselbanken en ook minima dierenartsen die je kunnen helpen. Kijk welke bij jou in de buurt is.

<https://www.lieg.nl/media/4705/dierenvoedselbanken-en-minimadierenartsen-op-provincie-april21v16.pdf>



Ik wens jullie en alle huisdieren alvast fijne dagen toe. (Foto van mij met Muppet)

# Door de bomen het bos niet meer zien? Hulp vragen!

## We leven in een heel mooi land

**Mijn naam is Bianca Stegeman.** Sinds 2019 ben ik lid van de cliëntenraad Thuisbegeleiding.

**Ik wil het graag met jullie hebben** over hoe moeilijk het is om om hulp te vragen. Schaamte, minderwaardigheidsgevoel en vooral niet weten waar je moet zijn.

**In mijn situatie** ben ik als mantelzorger voor 3 gezinsleden en mijn moeder in een hulp-verleningsmangel terecht gekomen waar ik mezelf bijna ben verloren.

**Dankzij Amstelring Thuisbegeleiding** waar ik in 2011 mee begonnen ben zit er inmiddels zoveel structuur in onze hulpverlening dat ik inmiddels na 3 geweldige TB's eindelijk de regie zelf weer in handen heb kunnen nemen en dus nu geen begeleiding meer heb.

**In de eerste instantie** werd ik ongeveer 20 jaar geleden geconfronteerd met de hersenbeschadiging van mijn oudste zoon. Op de peuterspeelzaal werd al duidelijk dat hij normaal basisonderwijs niet goed zou kunnen volgen. Na jarenlang gesteggel en zoek vanuit mijn kant is hij terecht gekomen op een hele leuke school in Haarlem voor zeer moeilijk lerende kinderen. Je zou zeggen goed geregeld.

**Gaanderweg** ontdekte we dat onze jongste zoon ADHD heeft en met hem heb ik wel heel veel onderzoek, therapie, ZMOK scholen bezocht en dit in de eerste instantie nog allemaal zonder begeleiding van een derde gehad. Het liep pas echt uit de hand toen ik mijn moeilijk verworven flat in Haarlem kwijtraakte en ik met mijn man en kinderen in mijn ouderlijk huis terecht kwam waar we werden opgevangen doormijn alleenstaande moeder met

hartkwaal. Toen deze situatie niet meer houdbaar was zijn wij door het crisisteam van de gemeente H'meer terechtgekomen bij Amstelring waar we een 'crisismanager' kregen toegewezen die binnen een jaar onze huisvesting, financiën en hulpverlening heeft gestructureerd. Via de noodopvang hadden we binnen 9 maanden een leuk huis in Overbos toegewezen gekregen. Maar onze financiële situatie was niet op te lossen door de toenmalige stichting die de gemeente had aangewezen om dit op orde te krijgen..

**Ook toen mijn moeder** dementerend werd heb ik voor haar hulp van de Amstelring in geroepen en met de TB-er van mijn moeder alle hulp die zij nodig heeft kunnen regelen.

**Al die tijd kwamen trouw de dames** wekelijks bij mij op bezoek om ons leven weer op de rit te krijgen. Meegaan naar instanties, praten met instanties. Dat was voor mij in die tijd echt niet mogelijk. Ik was zo moe om hulp te vragen en iedere keer weer opnieuw mijn verhaal te komen doen. Maar er stond altijd een instantie achter me en dat heeft me zoveel gesteund.

**Ook toen mijn man** een vette burn-out kreeg en heel slecht terecht kon voor geestelijke bijstand werd er onvermoeibaar gebeld met InGeest, huisartsen en het UWV.

**Nu is de structuur zo ver terug**, dat alles is geregeld met de juiste instanties. Dit is dankzij de hulp van mensen die de regie omtrent de hulpverlening uit mijn handen hebben genomen en mij hebben terugbegeleid naar het punt waarin ik zelf weer de regie in handen kon nemen.

**Al met al is dit de reden** waarom ik zitting heb genomen in de cliëntenraad TB en wil ik graag op deze manier iedereen die met verschillende vormen van hulp aanraden om ook hulp in te roepen voor het registreren van de hulp. **Dit brengt rust terug in je gezin.**

*We leven in een heel mooi land  
En is er eens wat aan de hand,  
het leven loopt soms niet zo fijn,  
dan is het goed cliënt te zijn.*

*Amstelring staat dan voor ons  
klaar, de zorg geeft ons een  
mooi gebaar. We worden zeer  
gerespecteerd, nieuwe  
gewoontes aangeleerd.*

*Zo langzamerhand gaat het dan weer  
beter, hulp en cliënten moeten weten,  
dat niets in het leven onmogelijk  
is. We gaan ervoor, ons hoofd  
weer fris.*

*Voor ieder mens een andere  
strijd, maar ook gelukkig op zijn  
tijd. Daar draagt de  
Amstelring aan bij, van al die  
hulp worden wij blij.*

*Dus huppakee we gaan ervoor,  
In voor\_ en tegenspoed, gewoon door!!  
Bedankt dus, al die lieve  
mensen, we kunnen ons niets  
beters wensen.*

*Cliënt en lid cliëntenraad,  
Heleen Slikker*



## RIMPELINGEN COLOFON

Nieuwsbrief van de Cliëntenraad van de Thuisbegeleiding van Amstelring  
**Waar cliënten communiceren voor cliënten**

### Samenstelling:

Leden van de Cliëntenraad  
[clienraadb@amstelring.nl](mailto:clienraadb@amstelring.nl)

Ontmoet de leden:

[https://www.amstelring.nl/media/downloadcentrum/organisatie/amstelring\\_thuisbegeleiding\\_clienraad\\_leden\\_november\\_2021.pdf](https://www.amstelring.nl/media/downloadcentrum/organisatie/amstelring_thuisbegeleiding_clienraad_leden_november_2021.pdf)

### Fotos/illustraties

p1: Druppels Rimpeling (Shutterstock = 'S'); Strand Zandvoort S

P2: Muppet de kat selfie = Shosha Melkman; Kunstwerk Gebroken vrouw = Fariba Baramakea; Rollator clipart of 1642585

p3: Bomen op de Christinalaan Uithoorn = WeerStationUithoorn.nl

p4: Groep = Kay Bajetto; Kay op ladder = Kay Bajetto en S, Mary Ligter. Golfball S.

### Uitgifte:

Afdeling TB Amstelring

Bel: 088 - 97 20 222

Email: [thuisbegeleiding@amstelring.nl](mailto:thuisbegeleiding@amstelring.nl)

Email redactie:

[thuisbegeleiding@amstelring.nl](mailto:thuisbegeleiding@amstelring.nl)

(Subject: Redactie)

[www.amstelring.nl/thuisbegeleiding](http://www.amstelring.nl/thuisbegeleiding)

### Verspreiding:

Papier en digitaal door de afdeling (post, email PDF, email Mail Chimp), aan cliënten door de thuisbegeleiders

### Werkgebied TB Amstelring (ook bron fotos):

Aalsmeer, Amstelveen, Beverwijk\*, Bloemendaal\*, De Kwakel, Kudelstaart, Haarlem\*, Haarlemmermeer, Heemskerk\*, Heemstede\*, Ouder-Amstel, Uithoorn, Velsen\*, Zandvoort\* (\* = "in deze gemeente alleen begeleiding via de Jeugdwet")

## Namens de afdeling Thuisbegeleiding

“Namens de afdeling TB sluiten wij aan om de cliëntenraad van allerlei informatie te voorzien. Ilse is al een heel aantal jaar manager en Chantal ook al jaren een van de 4 coördinatoren, en nu gedragsdeskundige in opleiding. In de nieuwsbrieven zullen wij de laatste nieuwtjes delen. Deze keer vertellen we over de erkenning die TB onlangs heeft gekregen. Vanaf nu staan we in de databank van Movisie als ‘Sociale Effectieve Interventie’. Hier zijn we trots op!” Zie: <https://www.movisie.nl/interventie/thuisbegeleiding>

### Evaluatie van de Cliëntenraad MiniGolf SuperBowl (medio augustus 2021)

Vanaf links boven – klok mee:

André Copier, voorzitter  
Heleen Slikker, lid  
Paul Osborn, lid  
Shosha Melkman, vice-voorz  
Inge Borghuis, Raad van Bestuur, Amstelring  
Pieterbas Lalleman, Raad van Toezicht, Amstelring  
Chantal Markvat, coördinator TB (1 van 4)  
Ilse de Vries, manager TB  
Bianca Stegeman, lid  
Kay Bajetto, lid, tevens ons fotograaf op de ladder  
Mary Ligter, lid (verbinderd)



**TOEKOMSTMUZIEK**  
Wij willen in 2021-22:  
a) 600+ cliënten horen, lezen, informeren – U!  
b) ook 60+ begeleiders  
c) 6x vergaderen  
d) ALTIJD alert zijn  
e) 1+ dag trainen

## De cliëntenraad denkt na, denkt vooruit en minigolft.

De 6 leden van de (zelfstandig) cliëntenraad zijn rasechte cliënten van Amstelring TB. Zoals de Engelsen zeggen: “we got the tee shirt”, wetend van zorg en hulp.

**Wij komen op de fiets/ moto**, of met de bus of zorg (WMO) taxi en een enkele auto naar onze tweemaandelijks vergaderingen, of per video link. Een zeer bescheiden vergoeding dekt deze en amper andere kosten. Een enkel staflid woont mee (graag), en die houden een fonds bij voor deze nieuwsbrief en kleine trainingen. Wij komen dus op voor collegacliënten - dat waren er zo'n 664 medio 2021- en voor de professionele begeleiders (ongeveer 66) – wat moeten ze voor ons presteren!

De raad streeft naar regelmatig contacten met teamvergaderingen van begeleiders, en nog meer met collegacliënten - zoals in de cliëntentevredenheidsonderzoek in 2020 (waarover meer volgende keer).

**Ons voorzitter en vice-voorzitter zitten 'bovenin'** in de Cliëntenraad ExtraMuraal (een paraplu) waardoor wij het bestuurlijke van Amstelring (Raad van Bestuur, Raad van Toezicht) bereiken waar 'collegiale bestuur en gedeeld voorzitterschap' heersen.

**Samen hebben we in augustus minigolf gespeeld** in het Amstelpark – met veel lol. Als zonovergoten winnaars (gemiddeld 64-70 punten) kennen we elkaar veel beter, en kunnen beter samenwerken. Wij geven ook samen toe dat er flink wat golftalent bovenin het bestuurlijke zit (onder de 60). Ach. Wie zou dat anders willen?

**In ons vergadering van 14 september**, hebben we besproken: de huishoudelijke reglement, scholing voor de raad, contact met OR, nieuwsbrief, werkgroep diversiteit, en de vraagstuk nieuwe leden – de huidige zittingstermijn loopt in februari 2022 af, maar door vertragingen na COVID-19 zou dat misschien veranderen. Volgende verg'g 26.10, 07.12, 15.02.2022