



Thuis met vrijwilligers

Bij de Hulpdienst, opgericht in 1959, brengen wij vrijwilligers in contact met mensen in Nijmegen die wel wat extra hulp en ondersteuning kunnen gebruiken vanwege ouderdom, handicap, langdurige ziekte of mantelzorg. Denk hierbij aan bezoek, wandelen, boodschappen, vervoer en begeleiding naar bijvoorbeeld het ziekenhuis, eenvoudig tuinonderhoud en kleine klusjes in huis.

Onze vrijwilligers komen bij mensen thuis en bieden hulp daar waar nodig is, waar mensen niet terug kunnen vallen op familie, professionals, burens of kennissen. Zo konden ook in 2022 mensen door de ondersteuning van onze vrijwilligers langer zelfstandig thuis blijven wonen en werd voor veel mantelzorgers de zorg voor hun naaste draaglijker.



De Hulpdienst in 2022

Waardevolle ontmoeting in ontspannen sfeer

We zien al meer dan 63 jaar welke kracht er zit in de inzet van zoveel vrijwilligers bij al die bewoners in Nijmegen die wel wat extra hulp kunnen gebruiken. Die kracht komt naar onze mening voornamelijk voort uit de kern van het vrijwilligerswerk: een waardevolle ontmoeting tussen mensen in een ontspannen sfeer. Het contact tussen vrijwilliger en hulpvrager wordt door een vast team van professionele medewerkers zorgvuldig afgestemd op de wensen van zowel de hulpvrager als de vrijwilliger. Het contact is vaak langdurig maar het kan ook tijdelijk of eenmalig zijn. Belangrijk is dat het klikt tussen beiden.

De Hulpdienst in cijfers

Vrijwilligers

In 2022 zijn in totaal 266 vrijwilligers actief geweest. Van dit aantal konden 226 vrijwilligers zowel bij algemene hulp als mantelzorg worden ingezet. Het vrijwilligersbestand is divers wat betreft leeftijd, geslacht en achtergrond. In 2022 was 64% van de vrijwilligers vrouw, en 36% man. Bijna 30% van de vrijwilligers was jonger dan 35 jaar, en 55% varieerde in de leeftijd tussen 45 en 75 jaar.

Cliënten

In 2022 hebben in totaal 521 cliënten hulp ontvangen. Cliënten wonen in de hele gemeente Nijmegen en variëren in leeftijd. De jongste cliënt was in 2022 jonger dan 25 jaar, de oudste ouder dan 100 jaar. Van alle cliënten is 82% ouder dan 65 jaar.

Algemene hulp	uren
Bezoek en activiteit	4.918
Bezoek en boodschappen	1.340
Bezoek en wandelhulp	2.041
Bezoek en gezelschap	203
Ermee op uit gaan	321
Fietsen	381
Administratie en belasting	184
Autovervoer en begeleiding	171
koken	31
Kleine klusjes	99
Tuintjes	504
Variabele ondersteuning	116
Computerondersteuning	33
Post voorlezen	175
Winkelen	82
Totaal	10.599
Mantelzorgondersteuning	
Respijtzorg	4.744
Luisterend oor	722
Algemene ondersteuning	221
Totaal	5.687

Teatime

Net als in voorgaande jaren stonden ook in 2022 vrijwilligers klaar om maandelijks cliënten bij hen thuis te ontvangen voor een gezellig samen-zijn onder het genot van een kopje koffie/thee en iets lekkers (meestal zelf gebakken). De Teatime vond in 2022 plaats bij 2 vrijwilligers uit de wijken St. Anna en Hatertse Hei en werd bezocht door een vaste groep bewoners uit Brakkenstein, Grootstal en Hazenkamp.

‘Het was goed dat ik aan de bel trok’



Hulp geven en hulp vragen

In juni 2022 waren coördinator Silvia en vrijwilliger Basil te gast bij het NAH café in de Thiemeloods in Nijmegen. Ze gaven uitleg over wat de Hulpdienst kan betekenen voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Zo kunnen zij aan de Hulpdienst zowel hulp vragen als hulp geven.

Van dit laatste is Basil een mooi voorbeeld. In het onderstaande interview, dat in mei 2022 in De Brug Nijmegen verscheen, vertelt hij hoe dit allemaal zo is gekomen.

“In 2005 heb ik tijdens een mountainbiketocht een ernstig ongeluk gehad. Mijn nekwerfel was gebroken en ik heb hersenletsel opgelopen. Ook was ik rechtszijdig verlamd. Door de beschadiging aan de hersenen heb ik onder andere moeite met concentreren, terugkijken, vooruit plannen en dingen overzien. Ook raak ik snel overprikkeld. Ik kan bijvoorbeeld niet tegen harde geluiden of snel bewegend beeld. Voorheen was ik arts in de psychiatrie. Na twee jaar ben ik tegen het advies in weer aan het werk gegaan, maar dat ging niet goed. De trajectbegeleider zei dat ik betaald werk niet meer moest willen. Ik kon vrijwilligerswerk doen bij een woongemeenschap in Duitsland. Tuinwerk bleek me te liggen, in het groen kon ik me afsluiten voor prikkels van buitenaf.

Ik wilde een klus- en tuindienst voor ouderen beginnen maar de organisatie ervan weerhield me. Op zoek naar vrijwilligerswerk kwam ik bij de Hulpdienst terecht en daar kwam alles samen. Zij maken alle afspraken en de regelmaat doet me goed. Inmiddels heb ik meer dan zestig tuinen gedaan. Het is niet moeilijk, je bent lekker fysiek bezig en ziet direct het resultaat. Soms maak ik alleen een pad vrij voor een rolstoel. Je doet wat de cliënt nodig heeft en drinkt altijd een kop koffie naderhand. Als ik vanuit mijn achtergrond een persoonlijke situatie niet vertrouw dan meld ik dat bij de Hulpdienst. Je hebt in die zin ook een signaleringsfunctie. Zo kwam een alleenstaande oudere dame die haar heup gebroken had helemaal niet meer buiten. Het was goed dat ik aan de bel trok. Ik denk dat we allemaal moeten doen wat we leuk vinden, daar word je een gelukkig mens van.“



Uit met vrijwilligers

Op dinsdagavond 21 juni 2022 opende De Bastei speciaal voor onze vrijwilligers en medewerkers haar deuren. We konden genieten van een heerlijk buffet verzorgd door restaurant Droom met een prachtig uitzicht over de Waal. Aansluitend kon iedereen zelfstandig of met begeleiding een rondgang maken door het museum. Bij het afscheid rond 21.30 uur deelden we aan de vrijwilligers een leuke goodiebag uit: de enige echte Hulpdienst Nijmegen boodschappentas. Het was een erg geslaagde avond en een bijzondere manier om al onze vrijwilligers te bedanken voor hun inzet.

Financiën

- Totaal aan Inkomsten € 329.177,-
- waarvan WMO subsidie van Gemeente Nijmegen € 323.742,-
- Exploitatiekosten € 326.304,-

Donateurs

Stichting tot Steun aan de Hulpdienst heeft ook in 2022 weer de jaarlijkse donateursactie gehouden. Deze bracht € 22.832,- op, waarvoor veel dank. Ook werd een legaat van € 2.274,- ontvangen.

Stichting tot Steun is een goedgekeurde ANBI instelling. Een donatie kan worden gedaan op bankrekeningnummer NL26 INGB 0004 4966 66 t.n.v. Stichting tot Steun aan de Hulpdienst.

Samenwerking

Net als in voorgaande jaren heeft de Hulpdienst ook in 2022 goed samengewerkt met diverse Nijmeegse organisaties, waaronder Buurteams Volwassenen en de Stips, Sterker Sociaal werk, Mantelzorg Nijmegen, Buddyzorg Nijmegen, GrandCare, Home Instead, Netwerk100, RIBW, Zozijn, Pluryn, Humanitas, Bindkracht10, Alzheimercafé, Parkinson Café, Platform maatjesprojecten, BUUR Brakkenstein, Woningcorporatie Woonwaarts en verschillende thuiszorgorganisaties zoals ZZG, Buurtzorg, Mundozorg en TVNZorgt.

Samen met de Vrijwilligerscentrale Nijmegen, Sterker Sociaal Werk en Bindkracht 10 is de Hulpdienst in 2021 gestart met het project Gezamenlijke Aanpak. Complexe praktische hulpvragen waar nog geen vrijwilligersaanbod voor is vanuit de betrokken organisaties worden gezamenlijk opgepakt. In 2022 is de uitvoering van het project met subsidie van het Oranjefonds gestart en zijn er verschillende hulpvragen binnen de doelstelling succesvol bemiddeld. (Meer informatie op <https://www.geldersehanden.nl/project-gezamenlijke-aanpak>.)

Uitgelicht

Samenwerking Dementie en mantelzorgondersteuning

“Ik heb een geweldige man gehad, Gidi was een schat. We zijn meer dan veertig jaar getrouwd geweest,” vertelt de Nijmeegse Ria. De laatste jaren samen waren wel zwaar. “Door zijn ziekte werd hij uit verwarring wel eens boos en agressief. Daar kon hij niks aan doen, maar het was wel moeilijk. Omdat ik hem op een gegeven moment ook niet meer alleen durfde te laten, schakelde ik hulp in.”

En zo gebeurde het dat Hulpdienst vrijwilliger Kees kennis maakte met Gidi en Ria.

Kees: “Ik kwam wekelijks op bezoek, in eerste instantie zodat Ria even tijd voor zichzelf had, om boodschappen te doen of te kunnen winkelen. Maar meestal was het zo gezellig, dat ze erbij bleef. We dronken koffie en speelden een spelletje, of ik reed met meneer naar Groesbeek zodat hij oude plaatsen zou herkennen. Het deed ze goed. Ze vonden het ook erg leuk dat ik mijn hond meenam. Ik denk dat ik ruimte creëerde en de situatie wat luchtiger maakte.”

Hulpdienst Nijmegen is gespecialiseerd in de inzet van vrijwilligers bij mensen met dementie. In de meeste gevallen gaat het om respijtzorg. Dit houdt in dat de mantelzorger even tijd voor zichzelf kan nemen, op adem kan komen, terwijl een vaste en ervaren vrijwilliger diens zieke partner of familielid gezelschap houdt. Daarnaast zet de Hulpdienst ook vrijwilligers en (oud-)mantelzorgers in om een luisterend oor en steun te bieden aan de mantelzorger zelf. Ook komt het voor dat vrijwilligers contact hebben met iemand met dementie zonder dat er een mantelzorger direct betrokken is.

De coördinatoren van de Hulpdienst werken hierin nauw samen met onder andere de zorgtrajectbegeleiders van Netwerk100. Niet alleen zij, maar ook praktijkondersteuners van huisartsen, wijkverpleegkundigen, mantelzorgcoördinatoren en ouderenadviseurs, melden cliënten bij de Hulpdienst aan voor extra ondersteuning. Vooraf worden verwachtingen en mogelijkheden zorgvuldig besproken. Hierbij bezoekt de coördinator de dementerende en diens mantelzorger om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van de vraag en de situatie.

Naast de expertise die de coördinatoren hebben op het gebied van dementie waarop vrijwilligers kunnen terugvallen, is er voor vrijwilligers en stagiaires ook de mogelijkheid om de cursus Vrijwilligers en Dementie van 100 Welzijn- en zorgnetwerk/Pro Persona te volgen. Vanwege de (nasleep van de) coronacrisis is het niet gelukt om deze cursus in 2022 aan te bieden.



Persoonlijk verhaal

‘We leren veel van elkaar en giechelen wat af’

Angela (61) heeft het zeldzame Hallermann Streiff syndroom. Ze is blind en durft niet alleen op pad te gaan. Samen met Social Work student Melissa (25) gaat ze wandelen en onderneemt ze leuke activiteiten.

Negen jaar geleden belde Angela Hulpdienst Nijmegen voor vrijwilligersondersteuning. Zij en haar man (ook slechtziend) ondernemen zo veel mogelijk zelf, maar ze kon wel wat hulp gebruiken bij het doen van de boodschappen, wandelen en winkelen in de stad. “Het zeldzame Hallermann Streiff syndroom dat ik heb, komt wereldwijd maar 200 keer voor. Mijn gelaat ziet er daardoor iets anders uit en ik ben slechtziend geboren. Inmiddels ben ik blind. Daarnaast heb ik artrose, osteoporose en fibromyalgie. Dit betekent onder andere dat ik gewrichtsslijtage, botontkalking en chronisch veel pijn heb in mijn spieren. Beweging is belangrijk maar ik ben bang dat ik val of mijn oriëntatie kwijt raak.”

De afgelopen jaren is Angela ondersteund door verschillende Hulpdienst vrijwilligers. Melissa is echter geen gewone vrijwilliger, ze is eerstejaars student Social Work en loopt net als 5 andere HAN-studenten een jaar stage bij Hulpdienst Nijmegen. Dit houdt in dat ze wekelijks twee vaste cliënten bezoekt, waaronder Angela. “Ik koos voor deze studie omdat ik iets wil bijdragen en een positieve impact wil maken op de samenleving. Anderen helpen geeft me veel voldoening. Ik ga met veel plezier naar mijn cliënten toe en ben blij dat ik iets voor ze kan betekenen. De band die we opbouwen verrijkt mij zelf ook.”



Melissa:

“Hoewel ik het spannend vond om Angela voor het eerst te bezoeken – ik had nog nooit eerder een blind persoon ontmoet, laat staan begeleid – hadden we meteen een klik. Ik kom oorspronkelijk uit Aruba en woon pas acht maanden in Nijmegen. Angela vertelt me veel over Nederland en helpt me met de taal. Ik vind dat heel fijn.”

Ook Angela is ontzettend blij met de vrolijke bezoekjes. “Mijn man werkt als pianostemmer en als gids in muZIEum. Hij is weinig thuis. Hierdoor ben ik veel alleen en is het soms stil in huis. Ik zet ‘s ochtends meteen de radio aan want ik hou van muziek. En ik kijk dus erg uit naar Melissa haar komst. Ik moet al lachen als ik haar door de intercom hoor: ‘Hallooo!’ We hebben eindeloos gespreksstof. De ene keer gaat het over haar tentamens, vriendje of kleine neefje, de andere keer over recepten of iets dat ik heb meegemaakt. Het leven is niet altijd makkelijk voor mij, maar wat er ook gebeurt, ik probeer positief te blijven. Melissa heeft die positieve instelling ook.”

Studenten Social Work

Hulpdienst Nijmegen biedt al vele jaren stage-mogelijkheden aan eerstejaars studenten van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN), opleiding Social Work (voorheen Maatschappelijk Werk en Dienstverlening). Tijdens deze stage leren de studenten het werkveld van de Hulpdienst in Nijmegen kennen. Deze stage duurt een (school)jaar. "Daar hebben we bewust voor gekozen omdat de stagiairs op deze manier echt de tijd hebben om een band aan te gaan met de cliënten", aldus coördinator Bregje Vermeulen, die samen met collega Lieneke Rietdijk de stagiairs bij de Hulpdienst begeleidt.

Stagiairs bezoeken ieder twee cliënten op meestal een vaste stagedag in de week. Bregje: "Voor een zo breed mogelijke ervaring proberen we altijd twee cliënten te zoeken die ieder een verschillende hulpvraag hebben. Bijvoorbeeld een cliënt met dementie of een andere mantelzorgvraag, en daarnaast een oudere die alleen is en zich eenzaam voelt."

Stagiairs werken heel zelfstandig en krijgen de ruimte om zich op hun eigen manier en tempo te ontwikkelen. Voor hen is het in het begin best spannend om kennis te maken met hun cliënt en ook voor cliënten is het soms wat aftasten met iemand die vaak zoveel jonger is. De stagebegeleider van de Hulpdienst gaat daarom dan ook de eerste keer, tijdens de kennismaking, altijd even mee. Omdat het bezoek vervolgens wettelijk plaatsvindt, gaat het opbouwen van een band meestal snel.

De stagebegeleiders Bregje en Lieneke plannen regelmatig stagebijeenkomsten met alle stagiairs gezamenlijk, waarbij ervaringen kunnen worden gedeeld. Bregje: "Stagiairs vinden het opmerkelijk dat wat voor hen iets kleins is, op bezoek gaan bij de cliënt, voor de cliënt echt een verschil in zijn of haar week kan zijn. Cliënten geven op hun beurt aan het leuk te vinden om te worden betrokken bij het leven en de activiteiten van een jong iemand."

Medewerkers

<i>Mevr. V. van Ooijen</i>	directeur
<i>Mevr. drs. S. Broeke</i>	coördinatie
<i>Mevr. B. Vermeulen</i>	coördinatie
<i>Mevr. L. Rietdijk</i>	coördinatie
<i>Mevr. G. Wolse</i>	coördinatie
<i>dhr. J. van Gent</i>	financiën

De Hulpdienst beschikte in 2022 over een formatie van 3,89 fte.

Bestuur Stichting Hulpdienst

<i>Dhr. drs. M.R.A. Derks</i>	voorzitter
<i>Mevr. drs. A.C.B. Blanjaar-Matthijssen</i>	secretaris
<i>Dhr. R.E.H. Habashy A.A.</i>	penningmeester

Bestuur Stichting tot Steun aan de Hulpdienst

<i>Dhr. mr. M.R.M. Tesser</i>	voorzitter
<i>Dhr. mr. R.J. Borghans</i>	secretaris
<i>Dhr. mr. C.W. Houtman</i>	penningmeester



Hulpdienst Nijmegen

Thuis met vrijwilligers

Groesbeekseweg 38, 6524 DD Nijmegen
Telefoon: 024 322 82 80 (op werkdagen van 9-12 uur)
Email: hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl
www.hulpdienstnijmegen.nl