SPRANKEL

Verhalenmagazine van Stichting Sprank

'Wij koken gezonder, en met veel plezier!'

Jaargang 3 • April 2021 • Nr. 7 • www.stichtingsprank.nl

3 Paula in het blauw

10 Iedereen fleurt op!

14 Ons nieuwe 'schuitje'

Sprank

Inhoudsopgave

2 Inhoud

3 Helemaal jezelf: Paula in 't blauw

7 De Vrienden van Sprank doneren labyrintfietsen

4
Gezonde leefstijl:

'We koken beter en met meer plezier!'

8 Nieuwtjes van Sprank

9 Er is nog plaats!

13 De cliëntenraad: 'We komen er samen altijd uit'

10
De Driehoek:

'Toen Evita op de groep kwam, fleurde iedereen op'

16 Werken bij Sprank

18 Zo creatief zijn wij!

19 Column Anne Westerduin, colofon

20 Aan de slag met de Bijbel

14
Locatie in beeld:

Onze nieuwste woning: 't Skûtsje

De hobby's van Paula:

Loomen en legpuzzels maken

Alles in Paula's appartement ademt lichtblauw: "Mijn lievelingskleur!"

Van *loomen* gaat Paula helemaal stralen.

In De Veldhorst in Stadskanaal woont Paula van der Veen, in een rustige hoek van de woonlocatie. Paula weet wat goed voor haar is: rust en niet te veel prikkels. "Daar word ik druk van in mijn hoofd."

Om prikkels te vermijden, doet ze haar werk in haar eigen appartement. Dat is geschilderd in haar lievelingskleur lichtblauw. "Elke morgen ga ik hier aan de slag met vouwwerk en het draaien van dopjes op flesjes."

Veel hobby's

De rest van de dag, nadat de huishoudelijke klussen gedaan zijn, is er alle tijd voor haar hobby's. "Ik hou van dvd's kijken én verzamelen," zegt Paula. "Vooral dvd's van Carry Slee of Dr. Quinn, daar kan ik heerlijk bij wegdromen." Haar verzameling bestaat uit wel zo'n vijfhonderd dvd's!

Legpuzzels maken doet Paula ook graag. "Ik maak de puzzels op een speciale plaat, die ik gemakkelijk weg kan leggen als ik even niet wil puzzelen."

Paula heeft een hele verzameling

Loomen

"En *loomen* vind ik leuk," vertelt Paula enthousiast. "Van gekleurde elastiekjes maak ik met een soort haaknaald armbandjes. Die geef ik graag cadeau aan familie en bekenden."

Tijd voor een gezonde wandeling is er dus haast niet, maar dat je daar fit van wordt, weet Paula maar al te goed!

Tekst Nina Boddeus (met dank aan Minke Koster) • **Beeld** Kees Muizelaar

Reportage

Leefstijl: we bruisen van de gezonde ideeën!

Gezond leven, we vinden het allemaal belangrijk. Maar voor mensen met een verstandelijke beperking is het letterlijk van levensbelang! Ze hebben meer dan gemiddeld te maken met gezondheidsproblemen. Daarom heeft Sprank veel aandacht voor een gezonde leefstijl. Begeleiders en bewoners bruisen van de gezonde ideeën!

Bewoners mogen op hun kookdag hun favoriete gezonde recept kiezen

Tekst Thea Westerbeek • **Beeld** Elisabeth Ismail, met dank aan dagbesteding Blink, Bunschoten

Hoe leefstijl lééft bij Sprank

Op veel Sprank-locaties is al jaren aandacht voor de gezondheid van cliënten, vertelt gedragsdeskundige en projectleider Leefstijl Annemarieke Bronswijk. Dus het leefstijlbeleid wordt goed ontvangen en ingebed. Ze licht toe wat al gerealiseerd is en wat nog gepland staat. De maand oktober is uitgeroepen tot **gezondheidsmaand**. Teams worden uitgedaagd om met de bewoners een gezonde actie te bedenken. Het beste idee in 2020 won een goedgevulde fruitkist. Op alle locaties is een **ambassadeur Leefstijl** aangesteld. Deze aandachtsfunctionaris zet het thema geregeld op de agenda. En zorgt ervoor dat er gezonde doelen worden opgenomen in de **jaarplannen van de locaties**. Leefstijl is ook onderdeel van het **zorgplan** en er wordt met elke cliënt in een open gesprek nagedacht over gezonde leefstijl, aangepast op zijn/haar leven.

Sprank-begeleiders helpen cliënten bij het maken van gezonde keuzes

Landelijk is er een **werkgroep Gezonde Leefstijl** in het leven geroepen die met locaties meedenkt over het verbeteren van de leefstijl. Op het **intranet** van Sprank staan allerlei 'gezonde' publicaties en ideeën. Annemarieke Bronswijk vertelt dat alle gedragsdeskundigen zijn **getraind** in het onderzoek en verbeteren van de slaap bij cliënten. "Want slaap is ook een belangrijke gezondheidsfactor. Er zijn veel slaapproblemen onder onze cliënten, maar zij kunnen dat vaak niet aangeven. We werken nu met actiwatches die inzicht geven in hun slaappatronen." Ook kunnen andere zorgtechnologieproducten worden ingezet bij cliënten, zoals bewegingstrainers en Somnox-kussens.

Dagbesteding Blink pakt uit met heerlijke toetjes.

Recept uit de toetjesparade van locatie Briljant, Zuidhorn

Gezond mango-banaanijs

voor 3-4 personen

Ingrediënten:
- 1 doosje (250 gr) mango uit de diepvries
- 1 bevroren rijpe banaan in stukjes
- 1 el agavesiroop
- 100 ml koude amandelmelk
- fruit om te garneren

Bereiding:
Doe de bevroren mango en banaan in de keukenmachine. Schenk hier de agavesiroop en 50 ml van de amandelmelk bij. Laat de machine draaien totdat je een romig ijsmengsel hebt. Niet te lang laten draaien, want dan smelt het te snel. Als het ijs nog te dik is, schenk er dan wat extra amandelmelk bij en draai kort door. Serveer het ijs direct en garneer met passievrucht of ander fruit.

Bruisende ideeën van Sprank-locaties

- "Op Stavoren (Bunschoten) hebben we een **receptenmap** gemaakt met heel veel gezonde recepten die de bewoners zelf hebben gekozen. Elke bewoner heeft een kookdag en mag op die dag eruit kiezen."
- "De Steenuil (Bedum) kookt al jaren **zonder pakjes en zakjes**. We zijn begonnen met het kookboek *Het grote zónder pakjes & zakjes kookboek* en vonden ook recepten op internet. We koken beter en met meer plezier! De zoutinname ligt nu een stuk lager."
- De Ransuil in Bedum heeft twee **labyrintfietsen** aangeschaft. Bewoners zien tijdens het fietsen op het scherm mooie gebouwen en gebieden voorbijkomen. De bewoners stappen met enthousiasme op de fiets. En ze eten minder omdat de gerechten op kleinere etensborden worden opgediend.
- Op De Arendsvleugel (Sappemeer) kregen de bewoners een **Dopperfles** cadeau, in ieders lievelingskleur en voorzien van eigen naam. "We hopen hiermee de bewoners te stimuleren om meer water te drinken."
- Briljant in Zuidhorn hield met de bewoners een **'toetjesparade'**. En een **'groenteproeverij'** om onbekende groenten onder de aandacht te brengen. "We maken onze **eigen kruidenmengsels** om pakjes en zakjes te minderen en hebben ons eigen kookboek dat we aanvullen met gezonde, lekkere recepten."
- In Bunschoten is het iedere vrijdag kook- en bakdag. En 's maandags staan er altijd fruitsalades en **gezonde toetjes** op het menu. Dagbesteding Blink heeft speciaal voor deze Sprankel-fotosessie extra uitgepakt met de heerlijkste desserts!

Groter risico op gezondheidsproblemen bij cliënten

De belangrijkste leefstijlfactoren zijn volgens het RIVM roken, alcohol, bewegen en voeding. Cliënten met een verstandelijke beperking kunnen vaker of eerder te maken krijgen met bijvoorbeeld hoge bloeddruk, problemen met bewegen, dementie en depressie. Ze hebben meestal hulp nodig bij het maken van gezonde keuzes. Daarom vindt Sprank dat begeleiders kennis moeten hebben van een gezonde leefstijl, zodat ze cliënten daarin kunnen ondersteunen.

'Locaties zijn vaak verrast over de gezonde alternatieven'

Inge de Klein is diëtist voor de gehandicaptenzorg. Zij geeft regelmatig voedingsadviezen. Ze neemt bijvoorbeeld de menulijsten door met de locaties en geeft op basis daarvan gezonde tips. "Denk aan verstandig inkopen doen, koken en het aanpassen van hoeveelheden. Een veel voorkomend voorbeeld is de stamppot. Daar gaan vaak veel aardappels en weinig groenten in. Ik geef dan tips over een gezondere verhouding.
Op het menu ontbreken meestal peulvruchten, vis of een vegetarisch gerecht. Ook staan er vaak pastagerechten op het programma, want dat is snel klaar en de meeste bewoners zijn er dol op. Vaak zijn bewoners en begeleiders verrast als ik gezondere alternatieven aanreik."
Hoe ga je nu het gesprek aan met een cliënt over gezonde(re) voeding? Inge werkt vaak met plaatjes. En met kleine stappen en haalbare doelen. Het vieren van successen werkt goed: 'Als je een kilo bent afgevallen, krijg jij...' Het beste is aan te sluiten bij wat de cliënt zelf graag wil. Bijvoorbeeld: 'Ik vind mezelf te dik'. Inge: "Dan kun je cliënten vaak wel enthousiast maken."
Maar even belangrijk is natuurlijk preventie. En daarvoor stelt de diëtist beweegdoelen en –schema's met de cliënt op.

'We koken beter en met meer plezier!'

Vrienden van Sprank

Met een film wordt sporten veel leuker

Locatie de Elzenlaan in Hardenberg heeft een aanvraag gedaan bij de Stichting Vrienden van Sprank voor de fitnessruimte. "Nu kunnen onze bewoners tijdens het sporten een mooi filmpje van een wandeling in de natuur bekijken. Of muziekoptredens kijken en luisteren. Zo willen we onze bewoners stimuleren nog meer te bewegen. En daarmee wordt sporten nog leuker."

Bewoonster Wilma is enthousiast: "Heel mooi! Met de televisie erbij kunnen we fijn sporten."

Als locatie Elzenlaan zijn we erg blij met de nieuwe aanwinst en we willen Vrienden van Sprank hiervoor dan ook heel erg bedanken!

Wilt u een donatie doen aan de Vrienden van Sprank? Scan de QR-code of maak uw gift over via NL90 RABO 0118 716 638. Alvast bedankt! Meer lezen: www.vriendenvansprank.nl

Kort nieuws

Halversiering in Vlasakkerstaete

Twee vrijwilligers van de Vlasakkerstaete in Hardenberg zorgen telkens weer voor een gezellige aankleding van de hal.
De thema's sluiten aan bij de feestdagen en/of seizoenen. Voor bewoners en begeleiders is het zo elke keer weer fijn binnenkomen in Vlasakkerstaete. Bedankt, lieve vrijwilligers!

Waardeer Sprank op de zorgkaart!

Ben je tevreden over de zorg van Stichting Sprank? En wil je helpen om Sprank beter bekend te maken? Dat kan eenvoudig door (anoniem) een review te plaatsen op zorgkaartnederland.nl.

Mensen die op zoek zijn naar een zorgorganisatie lezen deze beoordelingen graag. Ook het zorgkantoor let bij het verstrekken van de financiering op het aantal beoordelingen.

Zorgkaart Nederland
Patiëntenfederatie Nederland

Help je mee?
Zo gaan we nog meer Sprankelen!
www.zorgkaartnederland.nl/schrijf-een-waardering

Vaccinatie bewoners

En eindelijk komt dan die prik! Bewoners en medewerkers van Sprank mogen zich laten vaccineren tegen het coronavirus. Zo ook in de kerkzaal van Hart van Vathorst in Amersfoort. Voor sommige bewoners is dat best spannend. Maar gelukkig heeft de dokter een goed middeltje bedacht: na een vaccinatie kunnen de bewoners even blijven zitten in de kerkzaal, en dan speelt de huisarts een liedje op de piano. Zo wordt het vaccineren toch een klein feestje.

Sprank-appels

Een aantal locaties werd begin dit jaar door Albert Heijn verrast met echte "Sprank"-appels. Bewoners en begeleiders genoten van deze nieuwe appelsoort. En wij zijn natuurlijk heel trots op deze lekkere, gezonde naamgenoot. Bedankt, Albert Heijn!

Filmsterren

Veel van onze bewoners en begeleiders staan op de film!
De video's van hun locaties werden gemaakt voor de 'Ontdekdezorg week' in maart 2021. Benieuwd naar deze filmpjes? Ze zijn te bekijken op onze website.

Tekst Nina Boddeus en Marloes Selles • **Beeld** Stichting Sprank

Open plaats

Op deze locaties is nog plaats!

**Wil je graag zelfstandig wonen, met begeleiding van Sprank?
Er zijn appartementen vrij op de volgende locaties:**

Bedum
De Ransuil

Hardenberg
Elzenlaan, De Lichtboei, Vlasakkerstaete, Weidebuurt

Putten
Parel-Staete

Hoogeveen
Schutsplein (In de zomer 2022 verhuizen de bewoners naar een nieuw pand.)

Bekijk een digitale rondleiding van de locaties op www.stichtingsprank.nl.

Nieuwe initiatieven

Er zijn plannen om nieuwe woningen te bouwen. We komen graag met je in contact als je meer wilt weten over wonen in:

- Drachten
- Buitenpost
- IJsselmuiden

Bekijk onze website voor meer informatie.

Wonen in hartje Putten

Op Parel-Staete is een eenkamerappartement (met badkamer en keukenblokje) vrij voor een nieuwe bewoner (VG3). De locatie in Putten is een gezellig huis met negentien bewoners.
Met zeven bewoners deel je een woonkamer. Daar ontmoeten huisgenoten elkaar voor een spelletje, een maaltijd of een bakje koffie. Je kunt hier zelfstandig leven; begeleiders van Sprank overleggen met jou waar jij hulp bij nodig hebt.

De woonkamer van Parel-Staete

Tekst Marloes Selles • **Beeld** Kees Muizelaar

Evita: 'Ik vind het zo fijn om mee te doen met de nieuwe groep. Het voelt ontspannen.'

Een creatieve oplossing voor Evita:

'We zien iedereen opfleuren'

Het verhaal van Evita is bijzonder. Ze woont nog maar enkele maanden bij Sprank als in maart 2020 de eerste lockdown wordt afgekondigd. Haar hele groep gaat naar huis, behalve Evita. Dan volgen er verrassende ontwikkelingen.

Esther: 'We wilden alles doen om die zorg mogelijk te maken'

Evita: 'Ik merkte dat ik een beetje op mijn tenen ging lopen'

De groep reageerde enthousiast op Evita's komst.

Evita van de Mheen (24) is in het dagelijks leven hulpjuf op een basisschool in groep 1 en 2. Thuis bij Sprank geniet ze enorm van haar appartement. Het voelt nog spiksplinternieuw! "Ik heb een kamer met een keukenblokje, een badkamer en toilet. En de inrichting heb ik helemaal zelf uitgekozen, samen met mijn moeder."
In juli 2019 komt ze op de nieuwe locatie Urk wonen, samen met een groep leeftijdgenoten. Deze meiden kent ze al van het logeerhuis, toch is het samenwonen wel spannend. "Ik dacht dat mijn leeftijdgenoten goed bij mij zouden passen, maar ik merkte dat ik een beetje op mijn tenen ging lopen."
Tijdens de eerste coronagolf gaan de groepsgenoten van Evita tijdelijk bij hun ouders wonen, maar dat is voor Evita geen verstandige optie. Hoe gaat Sprank dit oplossen?

Haar moeder **Marjanne van de Mheen (45)** vertelt: "Wij vonden het belangrijk dat Sprank Evita's thuis zou worden. Ze kwam de weekends altijd naar huis fietsen of werd opgehaald, maar ze sliep wel op haar eigen appartement.
Toen COVID-19 uitbrak was het niet handig dat ze weer bij ons kwam wonen. Ze was net een beetje gewend bij Sprank en zou zich dan opnieuw moeten aanpassen. Bovendien wisten we niet hoe lang het zou duren. Wij rijden dagelijks met de viskraam naar markten. Wie zou er voor Evita zorgen als wij weg waren? Maar wij vonden het ook moeilijk om Evita alleen achter te laten terwijl de anderen naar huis waren."

'Ik vond Sprank heel meedenkend en begripvol'

Na goed overleg met Sprank, vertelt Marjanne, werd er een alternatief gevonden. "Ze mocht meedraaien met een andere groep. Dat was voor ons een hele geruststelling. Het waren wel wat oudere bewoners. We zouden kijken of dat ging. En zo niet, dan zouden we toch thuis voor een oplossing zorgen. Maar het ging verbazend goed! Het klikte zelfs zo, dat Evita na de zomervakantie bij deze groep mocht blijven. Als ouders en verzorgend personeel zagen we dat het daar beter met haar ging. Ik vond Sprank heel meedenkend en begripvol. En zo heeft de coronaperiode ons allemaal ook iets goeds gebracht."

Esther: 'Toen bleek dat Evita zich prettiger voelde bij de ouderengroep, wilden we dat niet tegenhouden vanwege haar leeftijd.'

Marjanne: 'Wij zijn blij dat onze dochter mocht aansluiten bij de andere groep. Het gaat nu veel beter met haar.'

Evita helpt haar groep graag met strijkkralen en kaarten maken.

Esther Schaap (26) is persoonlijk begeleider van Evita. "Toen we hoorden dat Evita alleen achterbleef, wilden we alles doen om ook die zorg mogelijk te maken. Maar één begeleider op één persoon was natuurlijk geen optie. Dus hebben we creatief gezocht naar een oplossing. Evita mocht meedraaien met de ouderengroep. De groep reageerde heel positief. De jonge Evita was een frisse wind. Ze bracht gezelligheid mee. Evita houdt van zorgen voor anderen en nu zat ze op een groep waarbij ze anderen kon helpen. Bijvoorbeeld op de dagbesteding met de strijkkralen en het kaarten maken, met koken en bakken. Daardoor groeide Evita's zelfvertrouwen.

Op de 'jongere' groep kon Evita niet goed meekomen. Ze voelde zich onzeker en daardoor begon ze zich terug te trekken. Ze was in de oudere groep meer ontspannen: iedereén fleurde op, Evita zelf ook. Voor ons was dat een leerpunt, iets wat we zonder corona niet ontdekt hadden en wat we serieus wilden nemen."
Evita volgt nu ook een traject bij een orthopedagoog om meer zelfvertrouwen te ontwikkelen. Esther: "We zien Evita opbloeien."

Tekst Thea Westerbeek • **Beeld** Elisabeth Ismail

Wet rond medezeggenschap vernieuwd:

Bewoners kunnen nu nog beter hun zegje doen

Het is belangrijk dat bewoners kunnen zeggen wat ze vinden én dat er naar hen geluisterd wordt. Sprank zoekt dus samen met bewoners naar manieren waarop zij het beste hun mening kunnen geven. "Daarom zijn we blij met een nieuwe wet, die op bepaalde punten nu duidelijker is en nog meer gericht op cliënten," zegt Jan Schreuder van de cliëntenraad.

Jan Schreuder is vader van een bewoner. Hij is zelf al zeven jaar trouw lid van de cliëntenraad in Zwolle, waarvan hij ook vicevoorzitter is. "Ik neem graag een kijkje in de keuken van een organisatie. En ik vind het mooi dat ik zo kan helpen om cliënten een stem te geven."

Instemming nodig

Sprank heeft advies nodig van cliënten en verwanten om de juiste beslissingen te nemen. Dat staat nog sterker verwoord in de vernieuwde Wet medezeggenschap cliënten zorginstelling (Wmcz). De cliëntenraad heeft met de vernieuwde wet behalve adviesrecht ook 'instemmingsrecht' gekregen. Jan legt uit: "Dat betekent dat de bestuurder geen besluit mag nemen zonder instemming van de cliëntenraad. Als een bestuurder en de cliëntenraad er samen niet uitkomen, bemiddelt en/of besluit een externe commissie van vertrouwenslieden. Maar in de tijd dat ik bij de cliëntenraad zit, is dat eigenlijk nooit gebeurd. Er is wel discussie, maar we komen er altijd samen uit."

Verbinding met andere ouders

Met de vele locaties door het hele land is het een uitdaging voor de cliëntenraad om overal een vinger aan de pols te houden. Jan hoopt dat door de vernieuwde wet ook de verbinding met andere verwanten beter tot stand komt. "Zo weten wij wat er speelt op andere locaties en kunnen we dat verwoorden in de adviezen aan de bestuurder."

Inspanning

Sprank moet zich volgens de vernieuwde wet inspannen om de inspraak goed te regelen. Jan: "Maar het allerbelangrijkste voor inspraak is een goede wisselwerking tussen de cliënt, de verwant en de begeleider. Als deze Driehoek goed werkt, dan staat het belang van de cliënt voorop. En daar gaat het om bij medezeggenschap!"

Tekst Marloes Selles en Marije Vermaas • **Beeld:** Stichting Sprank

Nieuw bij Sprank

Locatie in beeld: 't Skûtsje in Drachten

Een zorgzaam schuitje

Vanavond staat stamppot rode bieten op het menu in 't Skûtsje. Laat rood nu net de lievelingskleur zijn van Pitrik de Jong. En zijn medebewoner Gerke Fokko de Boer houdt ervan om in de keuken mee te helpen. Dus dat komt helemaal goed met het eten in 't Skûtsje.

Een hele wand van Pitriks appartement is rood geverfd. Want Pitrik is een groot fan van Ajax. En dat is aan alles te zien: de kussens op zijn bed, een lamp en zelfs zijn overhemd dragen de kleuren van zijn favoriete club.

Uit zijn dak

Pitrik vindt het gezellig op 't Skûtsje. Hij helpt de begeleiding graag mee. "Met de afwas," vertelt hij. "En met stofzuigen". Ook zet hij de vuilniszakken buiten. Afgelopen winter ging hij helemaal uit zijn dak – of eigenlijk óp het dak, vertelt zijn begeleidster Fardau Jansma. "Want hij is uren bezig geweest met sneeuwscheppen, zelfs op het dak." Pitrik speelt gitaar, hij zingt en in de kerk dirigeert hij zelfs weleens de samenzang.

Sorteren

Er wonen acht mensen - vier mannen en vier vrouwen - in 't Skûtsje. De leeftijd varieert van dertig tot zestig jaar. Het achttal woont zelfstandig in een eigen appartement.
Ook Gerke Fokko de Boer is een kleurrijke bewoner. Net als Pitrik werkt hij bij Prodak Archiefvernietiging. De hele dag scheidt hij papier van andere materialen en hij gaat daar helemaal in op.
Hij heeft ook een bijzondere liefhebberij. "Doppen verzamelen," vertelt hij. En enthousiast laat hij – via het beeldbellen – alle doppen zien die hij nog op kleur wil sorteren. Gerke Fokko spaart doppen voor het goede doel: de blindengeleidehonden. Maar dat is nog niet alles. "Kijk", roept hij, en hij opent een grote vitrinekast. Daarin staat zijn autoverzameling. Hij vertelt dat hij goed kan opschieten met de begeleiding. Ook met Fardau. In het Fries: "Altyd."

Samen zorgzaam

Fardau is trots op haar werk. "Het bijzondere vind ik dat iedereen in 't Skûtsje zo goed om elkaar denkt. Ook de bewoners zijn zorgzaam voor elkaar, al zijn er natuurlijk ook weleens ergernissen onderling. Onze bewoners helpen iedere dag mee. Het is tweerichtingsverkeer. Een band opbouwen is het belangrijkste van mijn werk," zegt ze. "Je probeert de bewoners te ondersteunen met het doel ze een mooie dag te bezorgen. Daar gaat het om." 't Skûtsje en Sprank kunnen elkaar goed vinden op identiteit.
Fardau: "Elke keer bidt een van de bewoners voor ons. We bidden voor een ziek familielid of danken voor het lekkere eten. En ik? Ik ben dankbaar voor deze mooie werkplek."

Pitrik: 'Ik help graag mee in de huishouding van 't Skûtsje'

Gerke Fokko, een kleurrijke bewoner.

Fardau: 'Bijzonder is dat iedereen zo om elkaar denkt'

't Skûtsje
(spreek uit 't Skoetsje, betekenis: 't Schuitje) in Drachten is een protestants-christelijk huis waar mensen met een verstandelijke beperking onder begeleiding zelfstandig wonen.
't Skûtsje is zeventien jaar geleden opgezet door een enthousiaste groep ouders. De afgelopen jaren is er samenwerking ontstaan tussen 't Skûtsje en Sprank. Het doel: dat 't Skûtsje in 2021 officieel bij Sprank zal gaan horen.

Tekst Thea Westerbeek • **Beeld** Fardau Jansma, Kees Muizelaar en privé

Arts vg Rianne van Dijken:

‘Die spontaniteit en kwetsbaarheid raken me’

Tekst Henriëtte Riemersma • **Beeld** Kees Muizelaar

Rianne van Dijken is arts verstandelijk gehandicapten (arts vg) en seksuoloog. Onder andere voor Sprank. Ze was daarvoor zestien jaar werkzaam als instellingsarts en werkt nu als zzp-er voor verschillende zorginstellingen. ”Dat spontane van de cliënten raakt me.”

“Met alle ervaring die ik heb opgedaan, kan ik voor kleinere instellingen iets betekenen. Dat doe ik met veel plezier. Ik vind het bijvoorbeeld heerlijk om een dagdeel op een locatie door te brengen. En om samen met begeleiders de dossiers door te nemen. Omdat ik niet, zoals de begeleiders, dagelijks op de werkvloer ben, vallen mij soms weer andere dingen op. Ik word er blij van om met kleine veranderingen de wereld van de cliënt een beetje beter te maken.”

Vroegtijdige controles

Om meer cliënten te bereiken is de vakgroep verpleegkundigen opgezet: het ctv (coördinerend team verpleegkundigen). Rianne gaf daartoe de aanzet. “Doordat de leden van het team verspreid zijn over de locaties in het land kunnen we meer doen, zoals medicatiecontroles en healthwatch-controles. Dit zijn medische controles voor mensen met syndromen; denk aan het downsyndroom. Deze controles zijn heel zinvol, omdat je daardoor problemen zoals overgewicht, schildklierproblemen of dementie in een vroeg stadium kunt behandelen. Het is daarom belangrijk dat dit jaarlijks gebeurt.”

‘Ik wil hun wereld met kleine veranderingen een stukje beter maken’

Spreekuur

Rianne houdt ook spreekuur. “Ik heb meer tijd voor cliënten dan de huisarts. Bewoners hebben soms langdurige pijnklachten die voortkomen uit spanning en stress rondom pijn. Voor begeleiders is dit lastig te doorbreken. Voor je het weet zit je aan hoge doseringen pijnmedicatie. Terwijl wat meer uitleg, begrip en rust al een heel stuk kunnen helpen.”

Kiekeboe

Rianne is erg gesteld op mensen met een verstandelijke beperking. “Tijdens een van mijn spreekuren zat ik tegenover een meervoudig beperkte bewoner. Ik vroeg hoe het met hem ging. Vervolgens deed hij zijn handen voor mijn ogen om kiekeboe te spelen. Toen dacht ik: dit is nou mijn doelgroep, hier houd ik zo van! Dat kwetsbare en spontane raakt me.” Rianne werkt graag voor Sprank. “De begeleiders van Sprank hebben het hart op de juiste plaats. Ze gaan vol voor de cliënten. Dat zie ik door alle lagen heen. Ja, Sprank heeft echt mijn hart.”

Tekst Henriëtte Riemersma • **Beeld** Kees Muizelaar

Zo creatief zijn de cliënten!

Veel van onze cliënten zijn muzikaal en creatief. Dat blijkt uit deze mooie inzendingen!

'Ik ben Micha, en dit is mijn zelfgebouwde arcadekast'
Misschien vraag je je af: wat is dat nu weer? Dat vertelt Micha Kassies uit Hoogeveen. "Nou, een arcadekast stond vroeger wel in speelhallen, vooral in de jaren zeventig en tachtig. Ik kwam op het idee om een arcadekast te bouwen nadat ik er eentje in een film had gezien. Toen dacht ik: hoe moeilijk kan het zijn om zelf zo'n speelautomaat te maken? Dus zonder enige timmermans-ervaring ben ik maar begonnen. En ziehier het resultaat!"

Marjan verzint zelf haar tekeningen
"Ik ben Marjan Petter, 23 jaar oud. Ik woon in groep 7 van de Vlasakkerstaete in Hardenberg en werk bij dagbesteding Diamant, groep Parel. Allemaal in hetzelfde gebouw, lekker makkelijk. Op het werk heb ik mijn eigen kantoor. Mijn allergrootste hobby is kleuren en tekenen. Dit doe ik elke dag. Thuis en op het werk. Dieren, bloemen, huizen: ik verzin en teken van alles."

Gitaar weer als nieuw!
Dit is Christiaan Neumann uit Hoogeveen. De gitaar waar hij op speelt is een oudje. Maar Christiaan heeft de gitaar zelf helemaal opgeknapt en die is nu weer als nieuw!

Oproepje: cliënt in beweging!

In de volgende *Sprankel* wil de redactie graag foto's afdrukken van een cliënt die sportief aan het bewegen is. Heb je zo'n foto of wil je er eentje maken (op minimaal 1 MB)? Mail deze naar **t.westerbeek@stichtingsprank.nl**, met vermelding van de naam van de bewoner, woonplaats, leeftijd en een korte toelichting. De redactie maakt een selectie van de inzendingen.

Tekst Nina Boddeüs en Marloes Selles • **Beeld** privé

Column

Cadeautjes geven en... krijgen

Ken jij de liefdestalen? Er zijn er vijf. Je hebt vaak voorkeur voor één bepaalde liefdestaal: cadeautjes weggeven bijvoorbeeld. Het is leuk om op liefdestalen.nl te testen welk type jij bent. Doe de test ook eens met/voor bewoners of je collega's.

Wie cadeautjes als liefdestaal heeft, sprong vast een gat in de lucht toen de zorgbonus van duizend euro uitgereikt werd. Binnen Sprank heeft een groot deel van de medewerkers deze bonus ontvangen.

Spaarrekening
Wat doe je nu met zo'n extra bedrag op je rekening? Op intranet vroegen we het. En daar vielen meteen de mensen op die van cadeautjes houden. Toch nog even gezegd: er is geen goed of fout, hè. Het is vooral mooi om te zien hoe verschillend mensen zijn. Meer dan de helft zette het geld op de spaarrekening. Het leven is duur, dus het is logisch dat veel collega's daarvoor kiezen.

Weggegeven
Het andere deel van de medewerkers heeft het geld uitgegeven. En het viel me op dat het vaak aan een cadeau voor anderen was: een puppy, een koptelefoon, Nintendo of nieuwe kleren. Ik las ook: weggegeven aan een goed doel of aan mensen die door de crisis financieel extra getroffen zijn.
Maar heb je ook voldoende aan jezelf gedacht? Het is namelijk geen teken van zwakte als je jezelf ook iets gunt! In de zorg werken vooral mensen die een groot hart hebben voor anderen. En dan is het extra lastig ook om jezelf te denken. Kunnen ontvangen is een kunst op zich!

Verlanglijstje
Maar niet getreurd, want wie zichzelf moeilijk iets gunt, krijgt een herkansing. Den Haag heeft voor 2021 namelijk nog een bonus beloofd: vijfhonderd euro. Een tip? Start eens met het maken van een echt verlanglijstje, zoals toen je kind was!

Anne Westerduin de Jong, raad van bestuur

Tekst Anne Westerduin • **Beeld** Carla Manten

Colofon

Sprankel is een uitgave van Stichting Sprank, christenen met hart en zorg voor mensen met een beperking.

Stichting Sprank
Hanzelaan 334
8017 JL Zwolle

T 088-007 07 00
W www.stichtingsprank.nl
E info@stichtingsprank.nl

Vrienden van Sprank
secretariaat@vriendenvansprank.nl
0321-312 684

Wilt u eenmalig een bijdrage geven?
Uw gift is welkom op rekeningnummer NL90 RABO 011 87 16 638 t.n.v. Stichting Vrienden van Sprank te Zwolle. Donateur worden? Vul online een aanmeldformulier in op vriendenvansprank.nl.

Vrijwilliger worden?
Wilt u meer informatie over vrijwilligerswerk of hebt u daarover vragen? Neem contact met ons op via vrijwilligers@stichtingsprank.nl.

Wilt u de *Sprankel* niet meer ontvangen?
Stuur dan een e-mail met uw gegevens naar info@stichtingsprank.nl.

Cliëntenraad
clientenraad@stichtingsprank.nl
0592 340 645

Redactie *Sprankel*
Nina Boddeüs, Margreet van Buuren, Henriëtte Riemersma, Marloes Selles, Thea Westerbeek

Beeld
Elisabeth Ismail, Kees Muizelaar

Concept & vormgeving
Redmatters redmatters.com

Druk
Vellendrukkerij BDU

Uitgave
Jaargang 3, nummer 7, april 2021

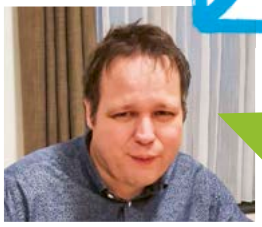
© Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de redactie.

Bijbelknutsel: de verloren zoon

Schilderij 'Terugkeer van de verloren zoon' van Rembrandt van Rijn

Op elke locatie van Sprank lezen we graag uit de Bijbel. In deze rubriek vertelt een bewoner van Sprank over zijn favoriete bijbelverhaal. Lees je mee?

Het favoriete bijbelverhaal van Sander Knol (Handpalm, Berkel en Rodenrijs): "Ik vind het verhaal van de verloren zoon heel mooi. Het gaat over de oudste zoon en de jongste zoon. De jongste zoon had alles opgemaakt, maar hij mocht toch terugkomen bij zijn vader."



Sander Knol: 'Ik vind het verhaal van de verloren zoon heel mooi'.

Het verhaal lees je in Lucas 15

Jezus vertelt drie verhalen over Gods nieuwe wereld, Gods Koninkrijk. De verhalen gaan over dingen die kwijt zijn, terwijl ze heel belangrijk voor iemand zijn. Zo gaat een herder op zoek naar het verloren schaap, een vrouw op zoek naar een kostbare munt en een vader wacht op zijn zoon die weg is gegaan. De schilder Rembrandt van Rijn maakte een schilderij over de verloren zoon. En in elk verhaal wordt er feest gevierd omdat wat verloren was terug is gevonden!

Om over door te praten

- Ben jij weleens iets kwijtgeraakt?
  Wat deed je toen?
  Heb je het weer teruggevonden?
- Waar bewaar je dingen die belangrijk voor je zijn?
- Welke mensen zijn belangrijk voor jou?

Omhelzen

Hieronder vind je een voorbeeld van een werkje dat je kunt maken. Het herinnert jou eraan dat God van je houdt en jou wil omhelzen.
Veel knutselplezier!

Sprank
Samen leven vol betekenis

Tekst Marloes Selles en Marije Vermaas • **Beeld** Stichting Sprank