

nummer 2  
2021

# PRONK

Verwantenmagazine  
van Cosis



**Chopinlaan  
Boodschappen-  
service**

Soep op de stoep

**Beleef het boek**

Jonge  
mantelzorgers

**Op pad met...**  
Els Kluin

# Koffie met...



## Nihada en Alma

“Alma is mijn plakband!”

Nihada woont al 27 jaar in Hoogkerk. Haar dochter Alma van 33 woont een paar straten verderop in de woonlocatie van Cosis aan de Sanstraat. “Alma is mijn plakband”, zegt Nihada, “omdat ze zo dichtbij woont komt ze heel vaak bij mij.”

Nihada en Alma komen uit Bosnië. Vanwege de toenmalige oorlog zijn ze naar Nederland gevlucht. De situatie was voor het gezin onhoudbaar. Nihada: “Door een hersenbloeding bij de bevalling heeft Alma een beschadiging opgelopen en is ze epileptisch. In Bosnië hebben we vanwege bombardementen en beschietingen twee maanden in een kelder moeten leven.

De angst en de stress waren slopend voor ons, maar zeker voor Alma die veel toevallen kreeg. We zijn naar Nederland gevlucht en kwamen via verblijven in asielzoekerscentra terecht in Hoogkerk. Maar de oorlog had flinke wonden nagelaten. Gelukkig ben ik een sterke vrouw en heb hard mijn best gedaan om het gezin zo goed mogelijk te runnen.”

“Toen we al een tijdje in Hoogkerk woonden waren Alma en ik aan het wandelen en zagen aan de Sanstraat dat ze bezig waren met de voorbereiding van een bouwplaats. Het zou een woonvoorziening worden voor ouderen en mensen met een beperking, zeiden de werklui.

Ik ben meteen gaan informeren en het bleek om NOVO te gaan. Ik heb Alma meteen aangemeld voor een plekje. Ik kom nog veel aan de Sanstraat waar Alma met haar hamster Riekus woont. Ik steek graag de handen uit de mouwen als er extra hulp nodig is bij festiviteiten en ben bijna vergroeid met de locatie. Het enige dat ik lastig vind zijn de vele wisselingen van begeleiders. Elke keer moet je opnieuw investeren in het instrueren en kennismaken met nieuwe begeleiders. Maar over het algemeen zijn we zeer tevreden met deze situatie. Alma kan nog steeds vaak bij mij komen, maar als dat ooit niet meer kan, ben ik er zeker van dat ze een goede plek heeft.”

# Inhoud

- 2 **Koffie met...** Nihada en Alma
- 4 Chopinlaan Boodschappenservice
- 7 Nieuws!
- 8 **#METZORGGEMAAKT**
- 9 **COLUMN** Corona
- 10 Soep op de stoep
- 11 SPRAKELOOS
- 12 **Beleef het boek**  
Voorlezen wordt een totaalbeleving op de Kleine Beer
- 15 Nieuws!
- 16 **Jonge mantelzorgers**  
Vianna hield als tiener haar gezin draaiende
- 18 **Op pad met...** Els Kluin
- 20 SPRAKELOOS
- 22 Nieuws!
- 23 TWEETS - LEES VERDER - KLACHTEN - COLOFON
- 24 **Pronkt** Julian is muzikant



# 4

Chopinlaan Boodschappenservice



# 12

Beleef het boek



# 16

Vianna hield haar gezin draaiende



# De Chopinlaan Boodschappen- bezorgservice



In de Groninger wijk Helpman staat de Cosis woonlocatie aan de Chopinlaan. Om de hoek bevindt zich de Poiesz supermarkt en een paar straten verderop woont mevrouw Koopmans. De drie hebben met elkaar gemeen dat ze enorm blij zijn met elkaar. Het verhaal van een prachtige win-win-win situatie.

## Eigenwaarde

Reinier van der Molen van de Chopinlaan: “We waren voor onze bewoners met een verstandelijke beperking aan het kijken op welke manier we nog meer betekenisvol werk konden organiseren. Daarbij proberen we de blik naar buiten toe te hanteren. Betekenisvol werk betekent een bijdrage aan de samenleving die goed is voor diezelfde samenleving, maar niet in de laatste plaats voor de eigenwaarde van onze bewoners. Onze mensen zijn altijd afhankelijk van hulp, dus is het fijn om de rol eens om te kunnen draaien. Toen we daarover met de toenmalige Poiesz bedrijfsleider Annet Everaarts in gesprek gingen, wisten we nog niet meteen dat we goud in handen hadden. Ons contact met de supermarkt is uitstekend. We doen er nagenoeg alle boodschappen, het is vlakbij en daardoor kennen de medewerkers veel van onze bewoners.”

## Gat opvullen

Annet Everaarts: “De mensen van de Chopinlaan kwamen bij me met de vraag of we iets voor elkaar konden betekenen. De deur staat voor deze ‘buren’ altijd open. We kennen de bijzonderheid van de doelgroep en als supermarktketen zijn we ons zeer bewust van onze maatschappelijke verantwoordelijkheid. Samen kwamen we op het idee van een kleinschalige boodschappen bezorgservice. Poiesz heeft geen eigen bezorgdienst en we wisten dat er in de wijk mensen waren die daar graag gebruik van zouden willen maken. Een andere barrière is soms dat mensen het lastig vinden om digitaal de bestellingen te doen. De mensen van de Chopinlaan zouden dit gat in de mogelijkheden prachtig op kunnen vullen.”

*Peter (met bolderkar),  
Agnes en Marcus*

## Bolderkar

Reinier: “We waren erg blij met deze optie en zijn meteen gaan organiseren. We kwamen uit bij bewoners Peter en Marcus. Zij zouden zeer geschikt zijn voor deze klus. We zijn daarnaast op zoek gegaan naar een vrijwilliger en kwamen terecht bij Agnes. En vanaf toen stond niets meer in de weg om de Chopinlaan Boodschappenservice te starten.” Annet: “We hebben contact gezocht met mevrouw Koopman. Zij is al vele jaren een trouwe klant, maar inmiddels zo slecht ter been dat zelf boodschappen doen een te zware belasting is. Zij was blij met het idee om haar boodschappen te laten doen door Peter en Marcus. We hebben een bolderkar laten beschilderen met de logo's van Cosis en van Poiesz. Handig voor de bezorgmannen en mooie zichtbare samenwerking in de wijk.”



### Leuke baan

Mevrouw Koopman: “Ik werd gebeld door de bedrijfsleider van de Poiesz of dit mooie project zou kunnen aansluiten bij mijn situatie. Nou, daar was ik zeer content mee. Het lukt me fysiek niet meer om de dagelijkse boodschappen te halen en op deze manier hielp ik mee om Peter en Marcus een leuke baan te bezorgen. Ik bel naar de Poiesz en geef mijn boodschappenlijstje door. Peter en Marcus doen aan de hand van die lijst de boodschappen en komen ze bezorgen. Van Poiesz krijg ik een rekening om de bestelling te betalen. Dat is een uitzondering, dat doen ze omdat ze graag willen investeren in dit mooie project. Elke maandagmiddag komen de mannen mijn boodschappen brengen. Tegenwoordig in coronatijd maken we een praatje bij

de voordeur, maar normaal gesproken gaat de service zelfs zo ver dat de boodschappen op het aanrecht in mijn keuken worden uitgepakt. Ik geniet enorm van dit contact en ik ben er ook nog eens zeer mee geholpen. Een prachtig initiatief.”

### Prachtige driehoek

Reinier: “Peter en Marcus zien er elke maandagmiddag weer naar uit. Ze zien het als echt werk. Ze doen iets voor een ander en zijn dus van betekenis, die waarde is enorm. Peter is de zwijgzame ‘kartrekker’ en Marcus is voor het sociale contact. Ik vind het ook prachtig dat de buurt het ziet. De mannen weer op pad met de boodschappenkar. Zo zijn we naar buiten ook zichtbaar en een gelijkwaardig onderdeel van de buurt.”

*Peter, Agnes en Marcus bezorgen de boodschappen bij mevrouw Koopman aan de deur.*

Annet: “Ik vind deze samenwerking zo gaaf! De cultuur bij de Poiesz is dat de verbondenheid met de regio altijd groot is. Op deze manier kregen we een kans om dat uit te dragen. We kunnen op deze manier op een vriendelijke manier maatschappelijk ondernemen en we zijn tevens een klant tot dienst die al jaren een trouwe klant is. Het is een prachtige driehoek van samenwerken en een grote toegevoegde waarde voor alle betrokkenen.” Peter en Marcus zullen zich niet druk maken om ‘toegevoegde waarden in een driehoek’. Voor hen geldt dat ze elke maandagmiddag weer gemotiveerd hun jas aantrekken en vol goede moed aan het werk gaan.

## NIEUWS!

# Lavaqueens zetten Cosis op stelten!

**“Iedere vorm van afleiding of een verzetje is welkom in deze lockdown periode”, dacht Martine Seijsener, begeleider bij de Inloop Westerbork, “en laat ik nou net over zo’n soort verzetje beschikken.”**

Martine heeft een reizend Stelentheater en geeft voorstellingen op allerlei evenementen. Sinds corona ligt dat helemaal stil. Ze vond een fonds dat haar ondersteunde om voor locaties van Cosis te spelen.



Martine: “We speelden de voorstelling Lavaqueens bij meer dan twintig Cosis locaties. We improviseren veel en passen het aan op de belevingswereld van de verschillende doelgroepen. We doen alles op muziek. We hebben onze choreografieën, maar we maken ook veel contact en prikkelen de cliënten om mee te doen. De reacties

zijn hartverwarmend. In eerste instantie is het best imposant wat men te zien krijgt, maar al snel gooit men de schroom van zich af en beweegt mee. Voor ons, mijn collega Marieke en ik, is het heerlijk om eindelijk weer te kunnen spelen. En het feit dat we daarmee veel mensen een plezier doen is een grote meerwaarde.”



## Een prikje tussen de dolfijnen

Op enkele locaties van Cosis wordt gebruik gemaakt van een Virtual Reality bril bij het vaccineren. Bij angst voor een naald of misschien het ervaren beladene van het moment kan de cliënt een 3D bril opzetten en daarmee op een prettige manier afgeleid worden.

Op de Zuideres in Zuidwolde heeft Michelle er gebruik van gemaakt. “Ik heb helemaal niet gevoeld dat ik een prikje kreeg”, zei ze. “Ik was lekker aan het zwemmen met dolfijnen onder water.”

# #metzorggemaakt

Bij Cosis maken cliënten in de WDL-locaties dagelijks met passie, liefde en kwaliteit veel mooie en verkoopbare producten. Van uniek keramiek tot professioneel drukwerk. Van openhaardhout tot de zorgvuldige demontage van oude of defecte elektrische en huishoudelijke apparaten. Onze producten zijn #metzorggemaakt.

## Met Zorg Gemaakt komt deze keer uit het Drentse Ansen.

De woon-werkboerderij van Cosis biedt erfgebonden zorg. Dat houdt in dat cliënten wonen en werken op dezelfde plek. In Ansen is ook een creatieve afdeling waar door de week acht bewoners werken. De producten die er gemaakt worden moeten allemaal verkoopbaar zijn en aan een redelijke kwaliteitseis voldoen. In Ansen is geen winkel, maar twee keer per jaar wordt een verkoopstand ingericht: bij de Perenpluk in Ruinerwold en op de Kerstmarkt in Ruinen. Met name in Ruinen zijn de producten uit Ansen zeer gewild. De meeste producten worden tijdens de Kerstmarkt ook echt verkocht. Het bewijs dat de producten voldoen aan een goede kwaliteitsstandaard.

**U bent van harte welkom bij onze winkels en verkooppunten!**



## Margareth



Columniste Wilma Bolt die de verhalen over haar zus Esther schreef, is gestopt als een van onze columnisten. In haar plaats deze keer de column door Margareth Sulmann. Vind jij het leuk om deze rubriek te lezen? Kun je zelf leuk schrijven en wil je verhalen van jouw verwant met de lezers delen? Stuur een mail met een voorbeeldtekst naar de redactie van de Pronk via [communicatie@cosis.nu](mailto:communicatie@cosis.nu). We komen graag in contact met een nieuwe columnist.

## Corona

Daar was het gevreesde telefoontje: ons zusje positief getest op corona. Lichtelijk in paniek overlegden mijn zus en ik: wat nu? We vreesden dat ons zusje niets zou snappen van de quarantaine, helemaal niet als ze nog zieker zou worden. Ik stelde voor dat ik ons zusje de volgende ochtend zou ophalen. Aan de ene kant een geruststellende gedachte als zussie bij een vertrouwd iemand kwam isoleren. Maar we hadden ook angst hoe dat voor mij zou uitpakken. Na afweging van voors en tegens regelde ik met mijn werk dat ik vrij krijg. Als ik haar ophaal, staan tassen en dozen en een heel pakket aan persoonlijke beschermingsmiddelen klaar.

Daarmee is duidelijk: een gewoon logeerpartijtje wordt het niet, al doen we alsof het wel zo is.

Als de koorts blijft oplopen wordt het nog spannend. Zussie vindt de thermometer en saturatiemeter (meet zuurstof in het bloed) maar niks. Ze accepteert het als ik zeg dat het moet. Ze vindt het raar dat ik met een masker rondloop en kijkt me verbaasd aan. Praten doet ze al lang niet meer, maar haar ogen zeggen genoeg. Ze zucht en steunt. Valt in slaap op de bank, is bozig en tot overmaat van ramp wil ze niet meer eten en drinken. Over het minder drinken maak ik me zorgen. Een waterijsje per dag is toch niet genoeg? De huisarts zegt de volgende

dag dat dit tijdelijk is. Zolang ze goed plast, hoeven er geen zorgen te zijn. Toch blijft ze afwerend en boos.

Misschien is ze ook wel boos omdat ze niet begrijpt waarom ik niets aan haar ziektzijn heb kunnen doen. Dit blijft gokken bij haar. De volgende morgen wil ze niet naar de badkamer en gooit ze haar ontbijt door de slaapkamer. Ik schakel zus in die het van me overneemt. Die krijgt (tot mijn chagrijn) een grote glimlach. Ik start een charmeoffensief en zussie draait in de loop van de dag bij. Na nog een dagje bijkomen, kan ze weer terug naar de woonvoorziening. De spanning valt van ons allemaal af. We zijn blij dat zussie vooruit gaat en weer kan lachen.



# Soep op de Stoep!

In de coronatijd is het voor bezoekers niet mogelijk om naar de Inloop in Coevorden te gaan. Voor de cliënten die het daar het meest moeilijk mee hebben is er Soep op de Stoep. Een mooie manier om toch een beetje contact te houden. In veel gevallen zelfs het enige contact.

Manon Smith werkt als begeleider bij de Inloop aan de Wilhelminasingel. Manon: “Vrij vlot na de eerste lockdown vorig voorjaar zijn we gestart met Soep op de Stoep. Normaal gesproken, als de Inloop geopend is, komen er zo’n dertig mensen dagelijks eten. Dat zijn momenten waarop bezoekers andere mensen zien, even aan de eenzaamheid kunnen ontsnappen. Het zijn ook momenten om contacten op te doen die verder gaan dan de Inloop. Het zijn ook momenten waarop bezoekers even bij ons aandacht vragen voor een probleem. Maar heel belangrijk is dat wij ze zien. Dat ze in beeld zijn. Je leert mensen kennen en voelt al gauw aan of er iets is. Je probeert er dan achter te komen of we iets kunnen betekenen. Of misschien valt het op dat ze al een paar keer niet zijn op komen dagen. Vaak proberen we dan even in contact te komen over de eventuele oorzaak van de afwezigheid.”

## Vinger aan de pols

“Nu, in coronatijd, is alles anders. Nu moeten we zelf dingen verzinnen om in contact te blijven met ik even kletsen met Manon of haar collega’s. Het risico is als er niet iemand even een vinger aan de pols houdt. Veel van de Inloop bezoekers zijn erg eenzaam en hebben zelf geen of amper een eigen netwerk. Daarom hebben we Soep op de Stoep bedacht. Drie keer per week gaan we rond lunchtijd bij de deuren langs van bezoekers waarvan wij inschatten dat ze zo nu en dan even het verhaal kwijt moeten kunnen en waarvan het goed is om even te checken hoe de vlag er bij hangt. We doen dit nu ongeveer een jaar en we bezoeken zo vele tientallen mensen. Inmiddels is Maatschappelijk werk van de gemeente ook aangesloten en ook Domesta, de wooncorporatie in



Coevorden doet mee in de samenwerking. Een prachtige

manier van samenwerken.”

Terwijl Manon haar verhaal doet is maatschappelijk werkster Harriëtte Gerrits in de keuken van de Inloop bezig met het maken van twee enorme pannen groentesoep. De soep gaat in bakjes en wordt in de auto geladen voor een toertje langs verschillende voordeuren in Coevorden. De kosten worden betaald van vrijwillige bijdragen van bezoekers en de plaatselijke Coöp sponsort de soep van de maandag.



## Koffie-to-go

Een van de mensen die bezocht worden is de heer de Vries: “Ik ben erg blij met de soep, maar nog meer met het zien van Manon. Een paar jaar geleden is mijn vrouw overleden en het lukt me bijna niet om alleen te zijn. Soms ga ik al om zeven, acht uur ’s avonds naar bed omdat ik niet weet hoe ik de avond door moet komen. Drie keer in de week kan ik even kletsen met Manon of met een van haar collega’s. Dat is natuurlijk niet veel, maar wel even prettig.” Even verderop woont Henk. Hij heeft een verslavingsprobleem. Manon vraagt even of hij zijn medicatie op tijd inneemt en of hij zin heeft om aanstaande zondag met een

groepje te gaan wandelen vanuit de Inloop. Hij zou kan mee kunnen gaan met een buurman die ook net een bakje soep heeft ontvangen. En dan kan er na terugkomst even een koffie-to-go genuttigd worden.

## Inspireren

Manon: “Het is een goede manier om een vinger aan de pols te houden. Je kunt bezoekers even herinneren aan een afspraak die ze hebben of even checken hoe het gaat met de gezondheid. Even onopvallend de spreekwoordelijke thermometer erin. De doelgroep is heel divers, maar ze hebben gemeen dat ze meer kwetsbaar zijn door het wegvallen van de contacten door de coro-

namaatregelen. We zijn blij dat we op deze manier iets voor ze kunnen betekenen. Ik hoor zo nu en dan dat de Inlopen allemaal creatief proberen te zijn met het onderhouden van contacten met hun bezoekers. Het zou mooi zijn als we elkaar zo nu en dan zouden kunnen treffen om ideeën op te doen, ervaringen uit te wisselen en elkaar te inspireren. Maar we zien allemaal nog het meest uit naar het moment dat we elkaar gewoon weer kunnen treffen in de Inloop zelf.”



Voorlezen  
wordt een totaalbeleving  
op de Kleine Beer

# Ervaar het boek

Het belang van voorlezen is al vaak benadrukt. Het is eigenlijk heel logisch: door voor te lezen komen kinderen in aanraking met nieuwe woorden, het vergroot hun woordenschat én taalbegrip en het prikkelt de fantasie. Maar als het gaat om het voorlezen van kinderen met een verstandelijke beperking komen er andere zaken bij kijken.

Het contactmoment blijft uiteraard belangrijk. En over welk niveau je het ook hebt, het verbreedt de belevingswereld van een kind. Maar daar nemen zo op EC de Kleine Beer in Groningen geen genoegen mee. Ze zijn er aan gaan werken om van voorlezen een totaalbeleving te maken. Het moet alle zintuigen prikkelen om het verhaal van meerwaarde te voorzien voor elk kind. 'Ervaar Het Boek', noemen ze het in Groningen. Begeleider Jessica Böttner, onderwijsadviseur Hilde Rumpff en muziektherapeut Annette Huttenberend maakten graag een uur van hun tijd vrij om er vol vuur over te vertellen. Annette: "Ongeveer vijf jaar geleden zijn we begonnen om het, voor kinderen onmisbare fenomeen, voorlezen iets uit te breiden. Voor kinderen waarbij taalbegrip niet of minder van toepassing is wilden we manieren

bedenken om ze het voorgelezen verhaal toch te laten ervaren. Als je een verhaal over zwemmen vertelt, kun je dat bijvoorbeeld benadrukken door met een plantenspuit het water te laten voelen. Je kunt geluid toevoegen, je kunt iets laten proeven. Dat deden we allemaal wel, maar we zochten naar een manier om het te structureren en toegankelijk te maken voor iedereen en ook iedereen te betrekken."

#### Konijn

Hilde: "We hadden erg goede ervaringen met het voorlezen van de boeken van Kathleen Amant. Het is een kinderboekenschrijfster die werkt met weinig tekst en veel duidelijke illustraties. We vroegen haar of we de tekeningen uit haar boeken mochten dupliceren en vergroten. Dat mocht. We drukten nu de illustraties af op A3



formaat zodat we ze omhoog kunnen houden voor de kinderen. Op de achterkant staat de tekst en ook het gebaar dat er bij geleerd moet worden en het liedje dat er bij hoort.”

Jessica: “Bij elke plaat hoort ook een voorwerp. Als we het over een circus hebben dan hoort daar een circustent bij. Een groot kleurig doek waar je onder kunt kruipen. En als je er mee wappert kun je er wind mee maken. In het circus wordt ook gejongleerd. Het geeft een extra bijzonder effect als je de ballen op een trommel terecht laat komen. En de goochelaar met zijn konijn uit de hoed ontbreekt ook niet. Het verhaal, of het thema, krijgt op deze manier een veel grotere betekenis.”

Annette: “De verschillende onderwerpen en thema’s hebben allemaal de duur van een maand. We vragen alle disciplines binnen de Kleine Beer om binnen hun aanbod zo veel mogelijk aan te sluiten bij het thema. Als het thema ‘herfst’ is, dan zullen alle behandelaars daar op aansluiten.”

#### Doelen

Hilde: “We hebben een groepsapp met iedereen die meedoet met de thema’s. Daarop verzamelen we ideeën en proberen we elkaar te inspireren.

Ook de ouders thuis betrekken we bij de thema’s. Ze krijgen een themabrief waarin we uitleggen wat we van plan zijn en welke verhalen, gebaren en liedjes daar bij horen. Als ze dat willen kunnen ze thuis ook aan de slag met het thema. Een mooi verlengstuk van waar we overdag mee bezig zijn. We plaatsen foto’s op het Klasbord zodat men thuis ook op de hoogte is van hoe we er mee bezig zijn.” Jessica: “Als we met een thema beginnen, trappen we vaak af met iets bijzonders. Dat kan een rollenspel zijn of een filmpje dat we maakten. Kinderen raken er aan gewend dat we op deze manier met thema’s bezig zijn. We zijn er dagelijks mee bezig omdat de kracht zit in de herhaling. De herkenning wordt steeds groter. We bouwen ook veel doelen in de activiteiten rondom het thema, zoals op je beurt wachten of aanraken verdragen. En voor de kinde-

*Een circustent is een groot kleurig doek waar je onder kunt kruipen.*

ren die op school voorbereid worden kun je nog iets verder gaan. Per groep of per kind kan het doel verschillen, bijvoorbeeld de woordenschat uitbreiden of kleuren herkennen.”

#### Delen

Annette: “We zijn nu zo’n vijf jaar bezig en dan bouw je een aardige kast vol spullen op. Elk jaar komt een aantal thema’s wel terug. Zoals alle seizoenen en bijvoorbeeld een thema als vakantie. Zeker in het begin heeft het veel tijd gekost om materialen te verzamelen en voorleesplaten te maken. Maar elke keer weer is het een feest om gezamenlijk een thema voor te bereiden.”

Hilde: “Omdat wij het zo leuk vinden en de resultaten zo bemoedigend zijn willen we best spullen delen met andere locaties. Mocht je na het lezen geïnspireerd zijn en ook van plan om iets dergelijks te beginnen, willen we best helpen met het uitwisselen van ervaringen of het lenen van materiaal. ‘Ervaar Het Boek’ brengt de kinderen, maar ons ook veel. Daar zijn we stiekem best wel een beetje trots op.”

## NIEUWS!



### Even geen corona sores

De Visiteclowns Spijs en Koos laten de bewoners van In de Goorn in Coevorden even vergeten dat er recentelijk nog een stevige corona uitbraak op de voorziening was. In de woonlocatie van Cosis voor mensen met een verstandelijke beperking hakten de gevolgen van een aantal besmettingen er stevig in. Een paar vrolijke voorstellingen van de clowns toerden een paar heerlijke, bevrijdende lachsalvo’s tevoorschijn.

Begeleider Lavonne Schiphouwer organiseerde de voorstelling. Lavonne: “De corona uitbraak op de locatie heeft een enorme impact. Je kunt onze bewoners niet duidelijk maken wat er aan de hand is, wat anderhalve meter is en waarom de altijd zo vertrouwde begeleiders nu in rare pakken lopen. De voorstelling van de Visiteclowns kwam dan ook op een uitstekend moment. Even de zinnen verzetten, even weer een lach op de gezichten.”

## Op zaterdag is het Tijd voor Timmer!

DJ Rolf Timmer (40) woont in woonlocatie de Panfluit in Emmen. Hij werkt in lunchroom Anderz in Odoorn. In zijn vrije tijd is hij meestal bezig met radio maken. Rolf heeft elke zaterdag tussen 18 en 20 uur een eigen radioprogramma op internetzender Astradio.com.

Rolf: “Ik ben al heel lang betrokken bij het maken van radio. Onder andere bij de lokale omroepen Radio Emmen en LOCO in Coevorden. Ik heb programma’s gepresenteerd en op de nieuwsredactie gewerkt. Sinds november 2020 presenteer ik *Tijd voor Timmer* op internetradio. Het is een muziekprogramma met voornamelijk muziek uit de jaren ’60 en ’70. Dat is voor mij nog steeds de meest interessante periode in de popmuziek. Ik ben de hele week bezig met samenstellen en het zoeken naar verhalen die om de platen heen verteld kunnen worden. Op zaterdagmiddag kruip ik achter mijn laptop met daarop professionele opnameapparatuur om het programma op te nemen.” Rolf heeft elke week rond de 20 luisteraars. Ooit hoopt hij dat het er zoveel worden als zijn grote voorbeeld Edwin Evers.



# Vianna hield als tiener haar gezin draaiende



**“Ik heb veel ellende en pech gehad. Je kunt bij mij niet spreken van een gelukkige jeugd. En toch, toen na het diepste dal de kans zich aandiende om al mijn ervaringen als jonge mantelzorger om te zetten in een manier om anderen te helpen, heb ik dat met beide handen aangepakt. En het heeft mij en mijn gezin een positieve wending gegeven.”**

Vianna Spang (26) komt uit een gezin van vier leden uit Klazienaveen. Haar vader, hij overleed in 2012, had een verstandelijke beperking, diabetes en hartfalen. Haar moeder is autistisch, heeft een licht verstandelijke beperking en is visueel ernstig beperkt en haar broer heeft een verstandelijke beperking en is autistisch. Vianna heeft het grootste gedeelte van haar leven voor het gezin moeten zorgen. Dat heeft schade opgeleverd, maar

Vianna is sterk en vecht voor haar eigen plek in het leven. Inmiddels woont haar broer Frank bij Cosis en logeert haar moeder eens per twee weken een weekend. Langzaam ontstaat er voor Vianna ruimte om haar eigen toekomst eens centraal te stellen.

## Zorgrol

Vianna: “Op de basisschool kreeg ik als kind al in de gaten dat mijn gezinssituatie anders was dan andere kinderen. Zij werden allemaal opgehaald door vrolijk pratende moeders en vaders en mijn moeder stond altijd een beetje achteraf op mij te wachten. Heel langzaam groeide het besef dat ik qua ontwikkeling de rest van het gezin aan het overstijgen was. Ongemerkt werd ik in een zorgende rol gemanoeuvreed. Ik hielp met het toedienen van insuline bij mijn vader en zorgde er voor dat hij er netjes en verzorgd uitzag. Langzaam paste de rest van het gezin zich ook aan mijn positie aan en zo werd ik de spil van het gezin waar de rest van afhankelijk was. En dat als opgroeiende tiener.



*foto links: Vianna*

*foto rechts: Vianna met haar moeder en broer Frank*

We hadden wel zorgverleners over de vloer, maar die zagen mij vaak als een verlengstuk van hun taak. Ik wilde ook wel eens dat er voor mij gezorgd werd. Aan liefde ontbrak het mij niet. Dat kan ik niet zeggen. Daarom voelt het als een zware, maar toch ook als een warme periode. Ik zag gelukkig dat iedereen naar eigen mogelijkheden mij liefhad en waardeerde.”

## In de kou

“Toen ik op mijn 16e van het VMBO kwam besepte ik steeds meer dat ik van alles miste. Ik zag mijn leeftijdsgenoten uitgaan, met elkaar afspreken, sporten en dat was voor mij gewoon niet weggelegd. De zorg en verantwoordelijkheid voor het gezin nam alleen maar toe. Ik regelde de financiën, de papierwereld rondom het gezin en kon het me niet veroorloven om een middag en avond weg te blijven. De hulpverlening richtte zich op de rest van het gezin. Naar mijn gevoel was er weinig oog voor mijn positie als mantelzorger. De komst van de participatiewet heeft onze situatie ook weinig goeds gedaan. Het heeft mij veel vervelende telefoongesprekken gekost met de lokale overheid. Hulp werd alleen maar verder afgeschaald en ik voelde me sterker

in de kou staan. Het escaleerde. Lang zag mijn dag er op dezelfde manier uit. Ik stond om 7 uur op om moeder en Frank klaar te maken voor de dag. Daarna ging ik zelf naar school. Ik probeerde zoveel mogelijk op school al mijn huiswerk te doen, want daar was thuis weinig ruimte voor. Dan naar huis voor huishouden, koken en de rest. Als ik aan het eind van de avond Frank en mijn moeder in bed had, ging ik me nog aan school wijden. Dat een tiener dat niet volhoudt mag duidelijk zijn. Ik raakte overspannen en kwam bij de GGZ terecht waar een depressie vastgesteld werd waarvoor ik behandeld ben.”

## Media

Daarna ging het wel wat beter. Mijn zware rol als mantelzorger werd onderkend en ik kreeg contact met een mantelzorgmakelaar die me geweldig heeft geholpen. Als ik veel eerder hulp had gehad bij de extreme belasting dan had het niet hoeven escaleren. Nu was er hulp in huis, maar voor het eerst ook voor MIJ!! De media ontdekte mijn positie als mantelzorger en zo werd ons gezin gevolgd door het programma De Mols' Hoop van Johnny de Mol, een reality programma in documentaire-stijl.

Langzaam kwam ik breder in beeld en werd ik gepolst of ik er voor zou voelen om ambassadeur te worden bij Mantelzorg NL. Dat heb ik met beide handen aangegrepen omdat ik op die manier geen roepende meer in het duister zou hoeven zijn. Ik zou een positie hebben waarbij de kans vele malen groter is om aandacht te genereren voor de vaak benarde, eenzame en verstopte positie van, met name, de jonge mantelzorger. In die hoedanigheid heb ik de kans gekregen om in de Week van de Mantelzorg een gesprek te hebben met de verantwoordelijke minister en een plek aan tafel in de talkshow Op1.”

## Toekomst

“Het gaat nu goed met ons. Mijn broer Frank woont nu in een satellietwoning van de Komeet van Cosis in Klazienaveen. Mijn moeder logeert eens per twee weken een lang weekend bij Villa Vita en samen zijn we op zoek naar een permanente, begeleide woonplek voor haar. Ik werk drie dagen per week als directiesecretaresse bij Samen Sterk Zorg. Ik ben voorzitter van de Jongerenraad Emmen en door mijn werk bij Mantelzorg NL mag ik voorlichting en gastlessen geven op scholen en overheden en geef, waar gewenst, de politiek feedback op het onderwerp. Ik ervaar steeds meer vrijheid en dat is nog steeds wennen, maar ik vind het heerlijk. Ik heb energie genoeg en kan dat op een andere manier inzetten. En twee jaar geleden ben ik voor het eerst met een vriendin uit geweest, naar het Hello Festival in Emmen. Door corona is het eerst bij die ene keer gebleven, maar het smaakte absoluut naar meer. Voor de toekomst hoop ik een fijne man tegen het lijf te lopen om een gezin mee te stichten. Ik ben troost op mijn broer, hij is gelukkig en ik heb ook het vertrouwen dat het met mijn moeder wel goed gaat komen. Met die gerustheid en het vertrouwen lacht het leven en de toekomst me weer toe.”

# Op pad met...



Els Kluin

## 'Gewoon Els, maar dan met een beetje extra'

**Els Kluin (34) kwam in 2007 bij Cosis wonen, waar ze inmiddels ook werkt bij de dagbesteding. Daarnaast mag zij zich sinds vorig jaar ervaringsdeskundige LVB noemen. Met Els spraken we over leven met obstakels én het waarmaken van dromen. "Geluk begint wanneer je jouw beperking leert omarmen."**

### **Energieke ADD'er**

Els blijkt een vlotte prater ('als ik te snel ga, moet je het zeggen') die zichzelf een 'energieke ADD'er' noemt. "Ik was zeven toen ik merkte dat ik anders was." Ze lacht: "Dit was niet zo moeilijk met een hoogbegaafde broer en zus. Voor hen was een uurtje leren genoeg voor een voldoende. Ik zat drie dagen in een boek en dan nog lukte het niet." Ook op school viel ze buiten de boot. "Ik ben veel gepest. Ik hield me daarom altijd wat afzijdig. Ook dat versterkte het gevoel dat je niet als de rest bent."

Chaotisch, moeite met het uiten van gevoelens, snel overprikkeld. Ze werd getest: ADD luidde de diagnose. "Met die ADD heb ik leren omgaan." Veel moeilijker was de onzekerheid, het gevoel van minderwaardigheid. Els: "Ik wilde net als iedereen zijn, laten zien wat ik in huis had, ook mijn ouders trots maken. Wanneer iets niet lukte, voelde dat als falen."

Het werd de 'story of her life'. Ze rondde het VMBO af, deed daarna nog drie mbo-studies. Alles om maar te laten zien dat zij het ook kon. Els: "Je ontwikkelt strategieën om je te handhaven. Vaak was dat een gevecht, want bij mij ging niets vanzelf. Niet qua leren, niet qua contacten."

### **Depressie**

Op haar negentiende raakte ze in een

depressie. "Ik deed de pedagogiekopleiding en liep stage op een kinderdagverblijf. Dat ging niet zo lekker. Ik had bijvoorbeeld niet door wanneer een kind verschoond moest worden of wanneer het huilde. *Els is kind onder de kinderen*, vond mijn begeleider. Die stage werd 'm niet, terwijl ik zó graag wilde. Weer had ik het gevoel dat ik faalde."

Ze zat een half jaar thuis, kwam haar bed nauwelijks uit. Was lichamelijk en emotioneel uitgeput. "Ik had een vermoeden dat dit niet alleen ADD kon zijn." Een nieuw onderzoek bevestigde dit: "bleek ik dus ook nog PDD-NOS te hebben."

Ze speelde destijds al met het idee om op zichzelf te wonen. Haar zus en haar broers gingen het huis uit, net als vriendinnen. "Mijn ouders hadden wel door dat ik in mijn eentje zou verzuipen. Zo kwam ik bij Cosis terecht. Of begeleid wonen niet iets voor mij was? Dat had ik natuurlijk niet in m'n hoofd. Ik, begeleid wonen, hoezo?"

### **Masker**

Ook in haar omgeving was er weinig begrip. Els die begeleid gaat wonen. Dat vonden vriendinnen maar raar. "Er was toch niets met mij aan de hand?" Maar die extra hulp is wel degelijk nodig. "Ik moet structuur hebben. Duidelijkheid. Als dat er niet is, loop ik vast. Van buiten merk je dit niet, dan zet ik een masker op. Maar eenmaal thuis is het helemaal mis. Daarom is het goed dat er mensen zijn die op mij letten. De Cosis-begeleiding, maar ook mijn beste vriendin Annouschka. Die ziet al aan mijn appje hoe de kop ervoor staat."

Vroeger wilde ze overal goed in zijn. Iedereen tevreden houden. Maar ze leert

steeds beter om zichzelf te accepteren. "Ja, bij mij loopt alles net even anders. Maar er is ook een Els die veel kan. Ik schrijf columns, teken en schilder. Ik heb drie mbo-studies gevolgd, ben getrouwd en ik mag mezelf ervaringsdeskundige noemen. Dat is toch best iets?"

Dit is wat ze anderen graag wil meegeven. Zo vertelde ze aan 120 studenten van het Noorderpoortcollege over haar depressie en beperking. "Je moet erover praten. Wanneer je er in stilte tegen vecht, kom je niet verder." Ook wil ze, zodra het weer kan, in gesprek met andere cliënten. Haar boodschap? "Laat jouw beperking je er niet van weerhouden om dingen te doen die je leuk vindt. Dat klinkt makkelijk hè, maar het is een proces waar je doorheen moet. En dan komt er een moment dat je ziet dat je meer kunt dan jezelf dacht."

*"Laat jouw beperking je er niet van weerhouden om dingen te doen die je leuk vindt."*

### **Acceptatie**

Els besluit het gesprek met een laatste overpeinzing. "Het gezegde is toch dat er meer wegen naar Rome leiden? Nou, voor mij was Rome de plek van het accepteren wie ik was. En het inzicht dat ik er met mijn beperking ook wel kom. Of zoals een vriendin altijd zegt: je bent nog gewoon Els, maar dan met een beetje extra."

# SPRAKELOOS

*Dankzij een handig en handzaam vertaalapparaat kunnen client Ahmad uit Syrië en zijn begeleider Johan van het Cosis Fietsenproject in Hoogeveen eindelijk met elkaar communiceren!!*

# NIEUWS!

## Zonnepanelen op Cosis Servicebureau Assen



Ook Cosis is bezig met het verduurzamen van het eigen bezit. Vanuit de rijksoverheid ligt er een opdracht voor het realiseren van energiebesparende maatregelen zoals bijvoorbeeld het vervangen van lampen en armaturen door LED-verlichting.

Arend Deuten, projectleider planmatig onderhoud: "In 2020 heeft Cosis in hetzelfde project besloten om 264 PV-zonnepanelen te laten plaatsen op het Servicebureau aan de Lauwers in Assen. Hiervoor is subsidie aangevraagd en verkregen. Dit levert een behoorlijke energiebesparing op. Tegelijkertijd is ook het dak van extra isolatie voorzien. De PV-panelen leveren tezamen ongeveer 77.000 kWh/jaar aan energie op. Dit staat ongeveer gelijk aan het verbruik van 28 gezinnen per jaar. Al met al is het een, zij het kleine, mijlpaal binnen de verduurzamingsdoelen van Cosis, maar het begin is er!"

## Geweldige donatie voor Kinderboerderij Ekenstein

Jorn Heuvel uit Appingedam heeft via zijn werk bij de Gasunie een actie gewonnen. Hij heeft samen met andere collega's in één weekend de hele leidinglengte van Gasunie (15.500 km) bij elkaar bewogen.

De makers van de leukste foto met een Gasunie-referentie erin mochten ieder € 1.000 schenken aan een goed doel naar keuze. Jorn was één van de winnaars van de fotowedstrijd en hij heeft het bedrag dat hij mocht schenken namens Gasunie gesplitst.

Het eerste doel is Spieren voor Spieren aangezien ze met z'n allen zo lekker bewogen hebben en dat niet voor iedereen vanzelfsprekend is. En het tweede doel is Kinderboerderij Ekenstein van Cosis.



Zijn motivatie was: "Dit is een kinderboerderij bij mij in de buurt die gerund wordt door mensen met een beperking. Dat is natuurlijk een prachtig initiatief zodat ook deze mensen mee kunnen doen in de maatschappij. Daarnaast is het een plek waar mijn kinderen ook graag komen, win-win dus!" aldus Jorn.

Vol trots heeft Jorn de cheque op 6 mei overhandigd aan Jochum Bergsma van Kinderboerderij Ekenstein. Helaas door coronamaatregelen waren er op dat moment geen cliënten aanwezig. Er is afgesproken dat het bedrag een mooie plek krijgt. Zodra dit gerealiseerd is krijgen Jorn en zijn kinderen een uitnodiging om nog een keer langs te komen.

## Tweets

**Cosis@SameninCosis**—16mei.2021  
In Appingedam heeft Annika bijna 4 maanden gewerkt aan deze supermooie Diamond Painting. Met Diamond Painting maak je een schilderij met gekleurde kristallen steentjes. Wat is het mooi geworden hè! 🥰



**Cosis@SameninCosis**—29apr.2021  
Vorig jaar kwam een enthousiaste #imker bij #Cosis#Westerwolde met de vraag of zij plaats hadden voor een bijenkast. Samen hebben ze een mooie plek uitgezocht! Dat wordt heerlijke #honing. In de zomer te koop in het Theehuis van #Cosis in het mooie Gemeente #Westerwolde. 🐝



**Cosis@SameninCosis**—22mrt.2021  
Bij onze woonlocatie de Holtstee in Emmen is vorige week Gertjan gevaccineerd. Zoals je op de foto kunt zien is Gertjan erg blij en trots!



## Lees verder op cosis.nu

[www.cosis.nu/  
alles-overcosis/verhalen](http://www.cosis.nu/alles-overcosis/verhalen)  
of scan de QR-code



**Preventiefonds voor LVB-activiteiten in Assen**  
Preventiefonds voor LVB-activiteiten in Assen  
› Cosis



**Cliënten over Kwaliteit**  
Cliënten over Kwaliteit › Cosis



**Het voelde achteraf als een hele leuke tussendoor vakantie**  
Het voelde achteraf als een hele leuke tussendoor vakantie › Cosis

## Klachten? Blijf er niet mee rondlopen!

Een klacht kun je bespreken met de betrokkene(n) of leidinggevende. Kom je er samen niet uit? Of wil je om wat voor reden dan ook jouw klacht liever niet bespreken met begeleiding of leidinggevende? Dan kun je terecht bij onze interne klachtenfunctionaris Wemmy van Loobergen. Zij ondersteunt je als je een klacht wilt indienen. Wemmy is bereikbaar op 088 839 3217 of klachtenfunctionaris@cosis.nu. Als je iemand van buiten Cosis mee wilt laten denken, kun je ook een klacht indienen bij de onafhankelijke Interprovinciale Klachtencommissie IPKC. Op [www.ipkc.nl](http://www.ipkc.nl) kun je precies lezen wanneer en hoe je een klacht kunt indienen. Interprovinciale Klachtencommissie Groningen/Drenthe Postbus 30014, 9400 RA Assen, telefoon 06-30346998. Ook kun je op de website van de IPKC bij 'Contact' een klacht digitaal indienen.

## Vertrouwenspersoon

Hiervoor zijn Jannetje Smith en Lout van der Velde bereikbaar.  
**Jannetje Smith:** 06 51 00 72 17 of e-mail [j.smith@cosis.nu](mailto:j.smith@cosis.nu)



**Lout van der Velde:** 06 51 01 39 43 of e-mail [l.vandervelde@cosis.nu](mailto:l.vandervelde@cosis.nu)



# Pronkt!



## Julian is muzikant

Julian van WDL de Klimop in Meppel speelt graag op zijn accordeon. Het liefst zet hij een cd'tje op en begeleidt hij de artiest met zijn schone accordeonklanken.

Deze rubriek geeft een podium aan cliënten om met trots een zelfgemaakt product te tonen. Suggesties mailen naar [communicatie@cosis.nu](mailto:communicatie@cosis.nu)