

GEWOON, MENSELIJK. MARKANT.



**Als je iets voor een ander wilt betekenen,
kies dan het vrijwilligerswerk dat je raakt.**

Markant, Steunpunt Mantelzorg
Borgerstraat 52A
1053 PV Amsterdam

Telefoon: 020 886 88 00
info@markant.org
www.markant.org

markant 
voor mantelzorgers en vrijwilligers

Jouw aandacht geeft de dag

Markant ondersteunt mantelzorgers, onder andere door de inzet van vrijwilligers. Door hun persoonlijke inzet en betrokkenheid leven mantelzorgers weer op. Onze vrijwilligers zijn net zo verschillend als de mensen die zij ondersteunen: studerend, werkend of zonder betaald werk. Jong en oud. Mannen en vrouwen.

Wat doe je als vrijwilliger?

Je ondersteunt een mantelzorger. Een mantelzorger is iemand die langdurig onbetaalde zorg geeft aan een dierbare met een ziekte of handicap. Ondersteuning van mantelzorgers is geen luxe, want de zorg voor een dierbare kan zwaar zijn. Als vrijwilliger doe je boeiend werk. Je gaat op bezoek bij een chronisch zieke, soms alleen voor een gesprekje. Je wandelt, winkelt of schaakt met iemand die lijdt aan dementie. Je waakt bij een stervende. Je duwt een oude dame in haar rolstoel door het park. Je haalt een gehandicapt kind op voor een vrolijke logeerpartij of gaat naar de bioscoop met een jong gehandicapt. Als vrijwilliger zorg je ervoor dat mantelzorgers even op adem kunnen komen. Daardoor kunnen zij hun dierbare langer thuis verzorgen.

Wat doet Markant?

Onze coördinatoren brengen vraag en aanbod bij elkaar en houden rekening met motivatie en beschikbare tijd. Voor

vrijwilligerswerk via Markant hoef je niet ver van huis. We vinden bijna altijd een mantelzorger bij jou in de buurt. Wij kunnen dit “menselijk maatwerk” alleen bieden als wij jou en je mogelijkheden goed leren kennen. Ga je bij ons werken als vrijwilliger, dan volg je na het kennismakingsgesprek een introductie cursus. Je kunt vervolgens trainingen en bijeenkomsten bezoeken.

De coördinator begeleidt je bij je werk. Tijdens de werkuren ben je verzekerd via de collectieve aansprakelijkheids- en ongevallenverzekering van Markant. Je ontvangt daarnaast een bescheiden vergoeding.

‘Voor haar moet het leven gewoon doorgaan’

‘Onze Fatima van twaalf is helemaal gek van paarden. Ze heeft les op een manege met speciale begeleiding vanwege haar handicap. Ik zeg nog steeds ‘onze’ Fatima, hoewel mijn man vorig jaar is overleden. De kinderen vinden het heel moeilijk om hun vader te missen. Fatima is een tijdje niet naar de manege geweest, want dat deden ze altijd samen. Nu ik er alleen voor sta, heb ik daar geen tijd voor. Ik heb daarom contact gezocht met Markant. Zij stelden Ria aan ons voor. Een echt ‘paardenmens’. Nu gaan Fatima en Ria samen naar de manege. Dat ze daar tijd voor vindt naast haar drukke baan! Ria doet daar zelf nogal luchtig over: ‘Het is leuker dan geld verdienen voor mijn baas’, zegt ze. Nu hebben we op zaterdag weer de geur van paarden in huis.’

EEN GOUDEN RANDJE

'We spraken met geen woord over de dood'

'Sinds het overlijden van mijn vader snap ik beter hoe het voelt om iemand te verliezen die je dierbaar is. Met die ervaring wilde ik iets betekenen voor anderen. Markant bracht mij in contact met het echtpaar Verbeek, vijftigers. Mevrouw was ongeneeslijk ziek en in de laatste maanden van haar leven. Meneer durfde haar niet meer alleen te laten. Toen ik hen voor het eerst ontmoette, was hij al behoorlijk uitgeput. Ze waren heel open over haar ziekte en het naderende einde. Er kwamen veel mensen op bezoek en er werd vaak en lang over de dood gesproken. Daar was ruimte voor, maar soms was het ook wel weer even genoeg. Als ik langskwam, ging meneer Verbeek boodschappen doen of rusten. Dan was er geen bezoek en babbelden mevrouw Verbeek en ik over onschuldige dingetjes. Door mijn persoonlijke ervaring met afscheid nemen kon ik dat goed begrijpen. Mevrouw Verbeek moet dat gevoeld hebben, want het waren heel ontspannen gesprekken, waarbij ze het even niet over haar naderende dood hoefde te hebben.'

Cliënten van Markant

Markant zet vrijwilligers in bij mantelzorgers van:

- Kinderen met een handicap of chronische ziekte
- Chronisch zieken
- Terminaal zieken
- Mensen met dementie

Feiten over Markant

- Markant is er voor mantelzorgers en vrijwilligers
- Bemiddelt en begeleidt circa 300 vrijwilligers
- Hét Steunpunt Mantelzorg in de regio Amsterdam en Diemen
- Het vrijwilligerswerk is gestart in 1995
- Markant is een zelfstandig onderdeel van Amsterdam Thuiszorg

'Die heldere momenten zijn goud waard'

'Voordat mijn man ziek werd, kende hij de halve Amsterdamse kunstwereld. Hij was en is een bekend kunstenaar. Sinds hij een beroerte heeft gehad, is hij veranderd. Nu zet ik alles op alles om hem een menswaardig bestaan te bieden. Niet weggeduwd in een hoek, maar op de plaatsen waar hij het liefste is: in galleries en musea.

Via Markant heb ik iemand gevonden die mij daarbij helpt. Marco is twintiger en kunstliefhebber. Samen bezoeken ze musea en galleries. Dat zijn stimulerende ervaringen voor mijn man. Soms, als ze op een terras zitten te genieten, spreekt hij opeens een prachtige volzin over wat hij net heeft ervaren. Die heldere momenten zijn goud waard.

Marco heeft er trouwens ook lol in. We hebben geen vaste afspraken. Soms bel ik hem als we een uitnodiging hebben voor een opening. Andere keren belt Marco zelf met een idee om er op uit te gaan. Het is voor beiden steeds weer een bijzondere ervaring.'

Iets voor jou?

Markant heeft vrijwilligerswerk voor iedereen die het hart op de goede plaats heeft. Wij brengen hulpvragers en vrijwilligers bij elkaar. Hoe beter de combinatie, hoe meer plezier beiden beleven aan het contact. Als vrijwilliger ga je een band aan, meestal voor langere tijd.

Ben je geïnteresseerd in dit werk, bel dan voor een kennismakingsgesprek. Wij willen je graag leren kennen.



'Bij Frank Sinatra komt ze helemaal los'

'Werken zat er voor mij niet meer in. Mijn rug en nek deden het niet meer. Dat valt niet mee voor een vent van net in de veertig. Het klinkt misschien raar, maar ik miste het werk, de collega's en het idee dat ik nodig was. Na een paar maanden thuis hangen en tv kijken voelde ik me behoorlijk leeg. In die tijd heb ik me aangemeld bij Markant. Samen hebben we bekeken wat ik nog wel zou kunnen doen. Ze brachten me daarna in contact met een echtpaar. Beiden in de tachtig. Mevrouw heeft dementie en meneer verzorgt haar volledig. Dat is voor iemand van die leeftijd natuurlijk erg zwaar. Als ik bij hun ben, dan ben ik er voor haar. Eerst haal ik de boodschappen. Dan smeer ik een beschuitje en verzorg ik uitgebreid d'r haar. Als we daarna de verzamel-cd van Frank Sinatra draaien, loopt ze te stralen en te zingen. Ik vind het fantastisch om haar zo vrolijk te zien. Ik voel me weer nuttig.'

Markant, Steunpunt Mantelzorg

Borgerstraat 52A
1053 PV Amsterdam
www.markant.org

Telefoon 020 886 88 00
info@markant.org
Fax 020 887 00 88