

### Podcast: Wat is welzijn?

'Welzijn' klinkt eenvoudig, maar wat betekent het écht? In deze aflevering nemen we je mee naar Gooiers Erf, waar vijf mensen met verschillende achtergronden samen rond de tafel zitten. Een medewerker welzijn, een collega wonen & welzijn, een schoonzoon van

een bewoner én een bewoner zelf delen hun perspectief.

Luister mee naar een open gesprek over hoe welzijn in het dagelijks leven vorm krijgt – van persoonlijke ervaringen tot professionele inzichten. Ontdek waarom één woord zoveel verschillende betekenissen kan hebben.



## Podcast Wat is welzijn?

Het is maandagochtend op Gooiers Erf. In het knusse kantoor van teamleider Manuela schuiven vijf mensen aan een ronde tafel. Fijn, we gaan met elkaar in gesprek en zo kunnen we elkaar goed aankijken. Gedreven vanuit onze missie Samen zorgen voor een fijne dag, zoeken we in dit gesprek naar een antwoord op de centrale vraag: **Wat is welzijn?**

Het lijkt een eenvoudige vraag, maar het antwoord is allesbehalve simpel. Vanuit onze eigen ervaringen en perspectieven geven we hier invulling aan. Vandaag gaan we samen op zoek naar wat welzijn écht inhoudt en **noteren antwoorden**.

### Vrijheid en je thuis voelen

Bewoner Janine Slik trapt af; “ik kwam hier vrij plotseling wonen. Ik viel vaak en had flinke blessures waarvan ik moest revalideren. Maar terug naar huis ging niet. Er was zoveel onrust. Ga ik weer vallen? Tot ik hier kwam wonen. De rust is er misschien wel, maar hier gingen de deuren dicht. Ik zit opgesloten, mijn vrijheid is weg. Dat vind ik moeilijk. Ik ben altijd een buitenmens geweest. En daarbij zeggen mensen in

uniformen ook nog eens de hele dag; ik moet daarheen, of ik moet nog iets anders.” Trudy haakt hierop in: “Van mij moet niemand iets. Het is jullie leven en jullie huis zeg ik altijd, ik werk hier alleen. En zo zie ik het ook echt. Als bewoners het zelf kunnen, pakken ze zelf drinken uit de koelkast of iets te eten. En bezoek is altijd welkom ook als ze mee willen eten.” Bewoner Janine vindt dat zelf pakken lastig “Je woont toch met een groep mensen. Straks maak ik de kaas op terwijl iemand anders dat op zijn boterham wilt. Je houdt rekening met elkaar”. Trudy vindt dat Janine gewoon de kaas op mag maken. “We vullen wel weer aan.” We noteren als antwoord: **Vrijheid voelen, vrij bewegen, jezelf blijven en je thuis voelen.** ►

We vragen ons af of Janine als bewoner of Paul als naaste bij de verhuizing een rondleiding kreeg in de nieuwe woonomgeving. Paul: “Nee. Dat hebben we op die manier niet gehad. Laat ik duidelijk zijn: voor niemand is dit thuis. Je woont hier toch gedwongen door de situatie. Maar het is wel handig om te weten hoe het hier gaat en wat er allemaal kan en mag. Er was ons heel veel niet duidelijk toen mijn schoonmoeder hier kwam wonen. Wie is hier eindverantwoordelijk? Of zoiets simpels als mag ik de duofiets gebruiken? Als ik dat had geweten vanaf het begin hadden we met mijn schoonmoeder kunnen fietsen. Nu gaat dat niet meer, is ze achteruit gegaan en is welzijn voor haar gewoonweg goede zorg ontvangen.” Mariska beaamt: “Goede zorg is ook welzijn! Zo zie ik het echt.”

*“Laatst wilde een bewoner haarlak halen bij de Albert Heijn. Ik regelde iemand om even bij te springen en ben met haar meegegaan. Kleine, persoonlijke dingen kun je gewoon doen, dat maakt iemand meteen blij.”*

### Welzijn op maat

Mariska vertelt “Ik ben van het team welzijn en we organiseren veel activiteiten voor groepen bewoners zoals bewegen op muziek. Maar het liefst zou ik alle bewoners persoonlijk welzijn willen bieden op een manier zoals zij het wensen. Maar dat gaat gewoon niet. Want wij zijn met vier medewerkers op ruim 80 bewoners. En daarnaast is aandacht en zorgen voor welzijn niet alleen van ons, maar een taak van ons allemaal.”

Paul: “Wij als naasten hebben altijd voor onze schoonmoeder gezorgd toen ze nog thuis woonde. Toen ze hierheen verhuisde, verhuisden wij onze zorg en aandacht voor haar gewoon mee. En dat zie je vaker. Zo doucht een partner van een bewoner elke dinsdag nog zijn vrouw hier. Dat deed hij thuis ook. Dat kan dus gewoon blijven bestaan. Ik ben in de cliëntenraad gegaan omdat er ook bewoners zijn zonder familie. Daar wil ik voor opkomen.

Dat er ook aandacht is voor hun welzijn. Of voor mensen die niet meer zo veel kunnen of geen gebruik willen maken van het activiteitenprogramma. Ik vergelijk het hier soms met animatie op de camping, heel leuk, maar thuis deed je die activiteiten ook niet. Wat is er dan voor jou te doen? Dat jullie druk zijn snap ik. En dat een-op-een momenten tijd vragen snap ik ook. Maar hoe kunnen we het wel organiseren?”

Trudy regelt gewoon ook heel veel zelf. “Laatst wilde een bewoner naar de Albert Heijn want de haarlak was op. Toen heb ik geregeld dat er iemand anders een oogje in het zeil hield en ben ik even met haar naar de Albert Heijn gegaan. Zij blij. Klein en persoonlijk lukt vaak wel, je moet het gewoon doen.” We noteren als antwoord: **Meeverhuizen van sociale contacten en momenten, persoonlijke aandacht.**

### Eigen regie, ook wanneer het schuurt

Die vrijheid om zelf dingen te regelen voor de bewoner wordt nog onvoldoende gevoeld. Bewoner Janine: “Ik merk dat medewerkers veel te vast zitten aan regeltjes. Ze lijken niet te durven. Het lijkt wel een angstcultuur.” Op de vraag of we dan ook fouten mogen maken als we willen zorgen voor welzijn antwoordt Janine resoluut: “Absoluut. Minder regeltjes!” “Meer eigen regie”, vat Mariska samen. “Dat zou ik zelf ook belangrijk vinden als ik ooit in een verpleeghuis kom te wonen. Laat mij maar de hele dag in bed liggen als ik dat wil. En alles eten wat maar los en vast zit. Heerlijk lijkt me dat.” Trudy zegt daarover: “Ja, ik heb ook wel last van regeltjes. Een bewoner heeft diabetes. Iedereen wil een koekje bij de koffie maar hij mag niet vanwege zijn ziekte. Hij zegt letterlijk tegen mij ‘laat mij nou dat koekje eten. Ik zit in de laatste fase van mijn leven en heb altijd opgelet op wat ik eet. Nu wil ik dat niet meer.’ Moet ik dan nee zeggen? Ik voel me daar niet goed bij, maar ik moet me aan zijn dieet houden. Maar voor wie doe ik dat?” We noteren als antwoord: **Eigen regie ook wanneer het schuurt, en je gehoord voelen. ■**

Wat je net hebt gelezen is een samenvatting waarbij vele mooie anekdotes en ideeën aan elkaar zijn geregen tot een verhaal. Ben je benieuwd naar het hele gesprek? Luister dan de hele podcast.

