

Stichting AvoKado

Dagelijks leven van ouderen

Vier leden van onze vereniging vormen sinds 2025 het bestuur van Stichting AvoKado. Hun doel is mensen en initiatieven, die een dam willen opwerpen tegen eenzaamheid en isolement van ouderen en alleenstaanden financieel te ondersteunen of te faciliteren. Sanne Minten gaat in gesprek met voorzitter Mariel Carré.

Beste Mariel, kun je iets meer vertellen over wat er aan Stichting AvoKado vooraf is gegaan?

Ja, terugblikkend gaat daar een hele ontwikkeling aan vooraf, met een aantal bepalende ontmoetingen. De eerste was met Eveline Peronel, hoogleraar aan de Universiteit van Casablanca. Zij was 77 jaar en had nog een rijk sociaal leven. Vanwege haar hoge leeftijd drong haar broer aan op opname in een tehuis. Maar ik zag een waardige en intellectuele vrouw die nu haar levenshoud moest zien te redden. Ik schrok van die efficiënte benadering om ouderen weg te stoppen en uit hun sociale omgeving te halen. Daarbij werd ik mij ervan bewust dat juist ouderen, net als jonge kinderen, een kring van aandachtige mensen om zich heen nodig hebben, zodat ze niet alleen staan en hun gevoel van eigenwaarde kunnen behouden.

Een tweede belangrijke ontmoeting was toen ik gevraagd werd of ik aan een blinde oudere dame voordrachten van Rudolf Steiner wilde voorlezen in het Duits. Als bibliothecaresse en als vertaler was ik destijds redelijk boekenwijs, maar nog niet mensenwijs. Dat deed ik een tijd als vrijwilliger, maar op een dag kreeg ik bijna een shock, toen een verzorgster haar kwam halen voor een toiletbeurt en binnen enkele minuten weer terugzette. Gaat dat hier altijd zo, vroeg ik? 'Kind, sommigen kunnen dat nog veel sneller,' antwoordde zij toen schouderophalend. Omdat ik zag dat ze echt als een voorwerp werd behandeld, voelde ik dat ik iets moest doen. Alleen maar kritiek hebben, is nooit genoeg. Dus op mijn veertigste werd ik toen vrijwilliger in de zorg en ging ik in dat tehuis douchebeurten verzorgen, van 7 tot 11, drie keer in de week. Mijn man zorgde ervoor dat de kinderen op tijd op school kwamen.

Later ging ik bij een thuiszorgorganisatie avond- en weekenddiensten verzorgen. Daar heb ik mensenkennis opgedaan en ben ik wakker geworden! Ik draaide zorgroutes op de fiets, van Eijssden tot Itteren. Ik zag veel voorbijkomen. Ik zorgde voor mensen die soms dronken waren, een lekkend stoma of psychoses hadden; een dementerende dame die de deur opendeed met een bh op haar hoofd. Kortom, ik leerde alle hoeken en gaten van de zorg kennen. Het werk was interessant en zo zinnig. Ik genoot ervan. Bij gebrek aan een formeel zorgdiploma werd ik echter na zeven jaar omhoog-gepromoveerd tot zorgcoördinator. Als er in de zorgroutes dan iets onverwachts gebeurde, of als er een nieuwe vraag kwam, dan regelde ik iets.

De zorgvragen die mij bereikten vroegen vaak om maatwerk. Ik voelde me geroepen samen met anderen iets aanvullends in de zorg te ontwikkelen. Zo ontstond in 2008 als eerste een waakgroep, Portam genaamd, voor vragen rondom het sterven. En in 2009 ontstond er, door een zorgvraag van een cliënt, zelfs een ander soort thuiszorg: Pallium Portam, voor warme zorg. Een nieuw concept, waarbij een vaste kring van professionele zorgverleners met aandacht en tijd hun cliënt op een waardige manier verzorgen. Deze kringen bestaan, behalve uit professionele verpleegkundigen en verzorgenden, ook uit zij-instromers met diverse achtergronden, zoals leraren, musici, kunstenaars, mensen die goed kunnen koken of die graag mensen begeleiden. We verzorgen professionele scholing en we werken vanuit het concept *Positieve Gezondheid*, ontwikkeld door Machteld Huber. Daarin wordt het belang van de cliënt op meerdere gebieden behartigd en aangesproken. Een ander speerpunt van Pallium Portam is, dat hier de zorgbudgets niet worden opgeslurpt door de instelling, maar geheel ten goede komen aan de cliënt voor wie het bestemd is. Dat kan doordat zelfstandig samenwerkende zorgverleners met elkaar die zorg organiseren, waarmee zij op eerlijke wijze hun boterham kunnen verdienen. Ik had eerder gezien hoe in het reguliere zorgsysteem steeds meer centraal ingeplande zorgverleners overwerkt raakten en hoe het bij de organisaties steeds meer om



het eigen verdienmodel en de productie ging draaien, in plaats van om de zorgbehoevende mens en de mensen op de werkvloer. Het is voor onze sociale toekomst uiterst belangrijk dat mensen weer het wederzijds plezier van echte zorg gaan ontdekken!

Was dat warme zorg-initiatief, Pallium Portam, dan niet voldoende om de eenzaamheid van ouderen te doorbreken?

Er moet veel meer gebeuren. Zorg houdt niet op na het bezoek van de zorgverlener. Het is belangrijk dat ook mensen in de buurt oog voor elkaar houden, dat de leefomgeving een gezonde sociale context omvat. Daarom kwam er ook een appartementencomplex in Maastricht, *Hof van Assisi*, waar zowel bewoners met als zonder zorgvraag samen kunnen wonen. Die sociale context voor ouderen moeten we als samenleving organiseren. We moeten niemand alleen laten of efficiënt opbergen in een zorginstelling, dat had ik door de ontmoeting met Eveline Peronel al begrepen. Bij de ontwikkeling kregen we wel een enorme tegenslag. Veertien van de negentien geïnteresseerde bewoners met een zorgvraag konden uiteindelijk niet terecht, vanwege een te hoge inkomens-eis. Maar we hebben doorgezet en nu komen er tegenover de Hof van Assisi alsnog een tiental betaalbare kleine woningen, ondergebracht in de duurzaam gebouwde *Hoeve Clara*. Die wordt speciaal opgezet voor mensen met een zorgvraag en met betaalbare huurprijzen. Goede zorg moet immers voor Jan en alleman beschikbaar zijn!

En ook dat is nog niet voldoende?

Lachend: Nee, dat klopt, uiteindelijk is het ook belangrijk om als oudere niet alleen zorg en een warme omhulling te ontvangen, maar ook om deel te nemen aan sociale en culturele activiteiten, jezelf te blijven ontwikkelen. "Je wil toch ergens bij horen," zei mijn moeder al. En daarom hebben we nu met z'n vieren Stichting AvoKado opgericht (Antroposofen voor ouderen – Kadofonds), om kleine stukjes zorgzame samenleving in te richten, waarbij gemeenschapsvorming en persoonlijke ontwikkeling, maar dan in het belang van de ander of van de natuur, centraal staan.

Een aanknopingspunt voor gemeenschapsvorming kan bijvoorbeeld de ontwikkeling van een gemeenschappelijke tuin zijn. Zoals bij de Hof van Assisi, waar lokale vrijwilligers samenwerken en er van alles opbloeit en de oogst samen gedeeld wordt. Dat werkt geweldig. En ook groepen die elkaar ontmoeten rondom een culturele activiteit, zoals samen Franse les volgen, iets dat in het grensgebied heel welkom is. De insteek kan nog breder zijn, samen zingen, een lees- of een studiegroep, burenhulp. Samen iets ontwikkelen op de plek waar je bent, met de mensen op je pad, dat biedt concreet tegenwicht tegen het geweld in de wereld, het is een vreedzaam alternatief.

Dus Stichting AvoKado beoogt het creëren van stukjes zorgzame samenleving?

Ja, en dat is natuurlijk heel breed. Omdat we erg verbonden zijn met de zorgbemiddeling in Zuid-Limburg, richten wij ons in eerste instantie op mogelijke verbeteringen in het dagelijks leven van de ouder wordende mens hier. Maar we hebben ook landelijke contacten met andere warme zorg-initiatieven, vergelijkbaar met Pallium Portam: Amada Zorgcollectief in Bergen, Duindoor in Den Haag, Pallium Eindhoven en ook met De Christengemeenschap. Dus landelijke navolging en samenwerking is welkom. Iedereen die een initiatief wil ontwikkelen voor een meer zorgzame samenleving (in eerste instantie rondom ouderen) mag ons benaderen.

Wat kunnen mensen met een idee of initiatief doen?

Ze mogen ons aanschrijven en aangeven wat ze willen gaan realiseren, en wat ze nodig hebben om dit te ontwikkelen. En eenmaal op gang gebracht blijven we graag met elkaar in gesprek over de voortgang. Let wel, alles wat Stichting AvoKado ondersteunt, moet aan Jan en alleman ten goede komen. We willen niemand uitsluiten.

Kan er omgekeerd ook geld geschonken worden als men jullie initiatief apprecieert?

Dat is natuurlijk ook nodig en van harte welkom! ||

Voor meer informatie: www.stichtingavokado.nl.