

GOED BEZIG

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
november 2023

**Thema:
OPLADEN**



PAGINA 6

**'JULLIE BETROKKENHEID
EN ENTHOUSIASME
MAKEN HET VERSCHIL'**

**Oud-hockeyster Joyce Sombroek
bezoekt een woonproject voor jongeren**



PAGINA 20

**>> 'Muziektherapie
is zo'n krachtig
middel'**



PAGINA 15

**>> Extra sparen
voor je pensioen?**

>> HET LAATSTE PENSIOENNIEUWS: PAGINA 14

JOYCE SOMBROEK BEZOECT EEN WOON-
PROJECT VAN HVO-QUERIDO VOOR
KWETSBARE JONGEREN

>> 'Het mooiste aan dit werk is de verbinding die je maakt'

OUD-HOCKEYSTER EN HUISARTS JOYCE SOMBROEK (33) LOOPT EEN DAG MEE MET PERSOONLIJK BEGELEIDER NABILA LALAMI (28) IN APPARTEMENTENCOMPLEX DE GOUDVINK. IN DIT BIJZONDERE WOONPROJECT VAN HVO-QUERIDO BEGELEIDT NABILA JONGEREN MET EEN PSYCHISCHE KWETSBAARHEID DIE HIER LEREN OM ZELFSTANDIG TE WONEN.

Joyce en Nabila ontmoeten elkaar in de gemeenschappelijke ruimte van woonproject De Goudvink. De ruimte met keukentje en koffiemachine heeft een gezellige zithoek en een lange eettafel. 'Hier worden spelletjes gespeeld, gesprekken gevoerd



**NABILA:
'IEDEREEN IS KWETSBAAR,
DAAROM VIND IK
HET ZO MOOI OM
HIER TE WERKEN'**



OVER JOYCE

Joyce Sombroek (33) is huisarts en oud-hockeyster. Ze behaalde Europese, wereld- en olympische titels met het Nederlands hockeyteam. Haar hockeycarrière combineerde ze met een studie geneeskunde. Nadat ze door een heupblessure voortijdig moest afbouwen, focuste ze op haar huisartsopleiding. Ze zit in de raad van toezicht van Stichting Spieren voor Spieren, volgt een traineeship bij de Raad van Toezicht van HVO-Querido en is ambassadeur van de Edwin van der Sar Foundation. Samen met haar vriend Dennis woont ze in Haarlem en is ze via haar werk aangesloten bij een pensioenregeling. Meer weten over Joyce? Scan de QR-code.



en kunnen bewoners gezamenlijk koken als ze daar zin in hebben', vertelt Nabila terwijl ze een kop thee voor Joyce maakt. 'Ook reguliere huurders uit het gebouw zijn hier welkom.'

Weer regie krijgen

Joyce vertelt dat ze een bijzondere connectie heeft met HVO-Querido. 'Na mijn studie geneeskunde heb ik gewerkt op een Spoedeisende Hulp in de regio Amsterdam. Toen kwam ik al in aanraking met HVO-Querido en was ik onder de indruk van het werk dat deze organisatie verricht. Ik vind het heel mooi dat de focus ligt op het begeleiden van mensen in kwetsbare groepen in de samenleving. En dat mensen met bijvoorbeeld psychische problemen geholpen worden om weer regie te krijgen over hun leven.'

Mensen helpen

Joyce: 'Ik wist al vroeg dat ik later arts wilde worden, ook al zit dat niet in de familie. Maar op school vond ik biologie heel leuk en ik vind het mooi om mensen te kunnen helpen. Hoe ben jij in de zorg terechtgekomen, Nabila?'

Nabila: 'Ik wist ook al heel jong dat ik graag andere mensen wilde helpen en de zorgkant op wilde. Ik help en ondersteun graag. Ik heb eerst nog een tijdje in de administratie gewerkt, maar dat was niks voor mij. Daarna ben ik in de daklozenzorg aan de slag gegaan. Daar heb ik me laten omscholen, omdat ik graag met jongeren wilde werken. Ik ben zelf nog maar 28 en kan me makkelijk in die doelgroep inleven en met ze in gesprek gaan. Het is heel fijn om mensen die worstelen met hun



JOYCE: 'DIT IS EEN HEEL MOOIE EN BIJZONDERE PLEK MET ENTHOUSIASTE EN BETROKKEN BEGELEIDERS'

gedachten en gevoelens te helpen en ze te ondersteunen. We worstelen allemaal wel ergens mee. De een heeft een angststoornis, een ander kan een depressie krijgen. Ik heb zelf ook van dichtbij meegemaakt dat je kunt uitvallen door personeelstekort en werkdruk en ineens thuis op de bank zit. We zijn allemaal kwetsbaar, of je nou een bewoner bent van HVO-Querido of niet. Daarom vind ik het zo mooi om hier te werken.'

Heel divers werk

Tijdens het gesprek komt bewoner Benjamin aanwaaien voor een praatje en een glas limonade. Benjamin woont buiten De Goudvink, maar wel met begeleiding van HVO-

Querido. Hij vertelt dat hij het fijn vindt dat hij altijd kan aankloppen bij Nabila en haar collega's als hij even ergens niet uitkomt of advies nodig heeft. 'Soms vraag ik hulp met financiële dingen, maar ik laat Nabila ook weleens naar muziek luisteren. Dan wil ik weten wat ze ervan vindt.' Nabila: 'Mijn werk is heel divers. Van belangstelling tonen voor iemands muziek, het aanmoedigen van iemands talenten, tot bewonersbezoeken afleggen. Van informeren naar school of dagbesteding tot een informeel gesprek op de brandtrap en dat een bewoner ineens openbreekt. Maar soms is het ook heel heftig als er bijvoorbeeld een crisissituatie is met

OVER DE GOUDVINK EN HVO-QUERIDO

De Goudvink is een huisvestingsproject voor jongvolwassenen van 18 t/m 27 jaar die een eerste psychose hebben doorgemaakt. Ze hebben 31 plaatsen in appartementencomplex De Goudvink in Amsterdam-Noord. De Goudvink is een gezamenlijk initiatief. Arkin biedt de psychiatrische zorg, woningcorporatie Ymere de huisvesting en HVO-Querido de begeleiding. Daarbij werken ze nauw samen. De Goudvink biedt ondersteuning en bescherming bij het zelfstandig wonen. Samen met de persoonlijk begeleider wordt voor elke bewoner een plan opgesteld om uiteindelijk helemaal op eigen benen te kunnen staan.



NABILA: 'LUISTEREN ZONDER TE VERTELLEN WAT EEN CLIËNT MOET DOEN, IS MISSCHIEF WEL HET BELANGRIJKSTE'

een bewoner en ik de behandelaar moet inschakelen. Geen dag is hier hetzelfde.'

Joyce: 'Het valt me op hoe makkelijk jij met een jongen als Benjamin omgaat. Hij voelt zich bij jou heel erg op zijn gemak. Dat vind ik zelf ook het allermooiste aan mijn vak: het persoonlijk contact en verbinding maken met mensen.'

Herstel na psychoses

Nabila stelt voor om een kijkje te nemen bij een van de bewoners van De Goudvink. Via het trappenhuis en de buitengalerij komen ze aan bij het appartement van Gerson. Voor hij hier kwam wonen heeft hij een psychose gehad. Ook toen hij al

woonde bij De Goudvink is het een keer misgegaan en is hij twee maanden weg geweest voor opname op een gesloten afdeling. 'Maar gelukkig is hij nu al een half jaar stabiel en gaat het nu heel goed met hem', aldus Nabila.

Als Gerson opendoet merkt Joyce meteen zijn baseballpetje van De Lakers op. Gerson is fan, vertelt hij. Het ijs is meteen gebroken, zeker als Gerson van Nabila verneemt dat Joyce topsporter is geweest. Even later helpt Joyce al met de afwas en vertelt hij zijn geschiedenis. Dat hij ICT studeerde en dat het zijn droom was om basketbalspeler te worden, maar dat zijn psychoses roet in het eten hebben gegooid.



Omdat het een uitzonderlijk mooie dag is voor de tijd van jaar stelt Joyce voor om in de binnentuin nog even een balletje te trappen voor ze straks de dag afronden. Sportman Gerson stemt uiteraard meteen in met dit idee.

De kunst van het luisteren

Als ze even later teruglopen naar de gemeenschappelijke ruimte zegt Nabila dat Joyce ook voor dit werk heel geschikt zou zijn. 'Jij gaat heel onbevangen en zonder vooroordelen om met onze bewoners.' Joyce: 'We hebben allebei mensenwerk. Ik weet hoe belangrijk het is om goed te luisteren en dat mensen opengaan als je oprecht geïnteresseerd bent in hun verhaal.' Nabila: 'Luisteren zonder te vertellen wat een cliënt moet doen, is misschien wel het allerbelangrijkste

in mijn werk bij De Goudvink. Geen oordeel hebben, want dan haken mensen heel snel af. Als je écht luistert komen mensen vanzelf naar je toe om de hulp te vragen die ze nodig hebben.'

De dag is alweer bijna om. Terug in de gemeenschappelijke ruimte maakt Joyce de balans op: 'Dit is een heel mooie plek waar jongeren de kans krijgen om steeds zelfstandiger te wonen met heel enthousiaste en betrokken begeleiders zoals jij, Nabila. Vooral de focus op de mogelijkheden van mensen, waar ze blij van worden en hoe ze daarin ondersteund kunnen worden, spreekt mij heel erg aan. Het is wel belangrijk dat je jezelf en je collega's in de gaten houdt. Werk in de zorg is zwaar. Zorg dat je op tijd weer oplaadt, zodat het leuk blijft.'

JOYCE OVER JEZELF OPLADEN

'Als je wilt zorgen dat je in je werk niet uitgeblust raakt, dan is het denk ik in eerste instantie belangrijk dat je iets doet wat je leuk vindt en waar je goed in bent. Dat maakt het leuker en makkelijker. Daarnaast probeer ik de werk-privébalans goed in de gaten houden. Voor mij is het heel belangrijk om lekker te kunnen sporten. Tennissen met mijn vriend, een stuk fietsen, wandelen en soms hardlopen. Dat geeft mij energie. Ook met vrienden wat leuks doen of regelmatig een weekendje weggaan en de natuur opzoeken, geeft mij veel plezier. Dan laad ik weer helemaal op.'