



## OP WIE KUN JE REKENEN?

### Waar mag ik op rekenen?

- Begrip, meeleven, luisterend oor
- Informatie of 'wegwijzer' naar hulp
- Tips & adviezen
- Schakel naar de kerkenraad
- Schakel naar Helpende Handen

### Wie is de contactpersoon?

De kerkenraad kan vertellen wie de kerkelijk contactperso(o)n(en) is/zijn in de gemeente. Op [www.helpendehanden.nl](http://www.helpendehanden.nl) is een overzicht te vinden. Bel of mail zelf of laat de kerkenraad weten dat aandacht van de contactpersoon op prijs gesteld wordt.



*Femke is een jongedame met een beperking. Ze heeft nog een jongere broer en zus en woont bij haar ouders thuis. Hoewel Femke zoveel mogelijk met alles meedoet, moet er altijd rekening met haar worden gehouden. Door haar beperking heeft ze nu eenmaal meer zorg en aandacht nodig. Veel mensen in de kerk kennen haar. Maar beseffen ze dat Femke het niet altijd makkelijk heeft en dat de andere gezinsleden extra belast zijn? Degene die dat maar al te goed weet, is Anne; zij is contactpersoon namens de kerkelijke gemeente en loopt af en toe even binnen. Gewoon: om mee te leven, te luisteren en er te zijn. >>*

### Helpende Handen staat naast je

Helpende Handen is in 1973 opgericht als vereniging voor gehandicaptenzorg. Tegenwoordig is Helpende Handen de 'belangenorganisatie voor mensen met een beperking én hun verwanten in de reformatorische gezindte'. Met een langdurige of levenslange zorg- of hulpvraag kun je bij Helpende Handen terecht voor informatie, advies en ondersteuning.

### De kerkelijke gemeente staat om je heen

Je hoort bij de kerkelijke gemeente. Daarin is er behalve voor het geestelijk welzijn, oog voor elkaars zorgen en moeiten. Als iemand een beperking heeft, zijn die zorgen er een leven lang. Ook dan staat de kerkelijke gemeente om je heen. Pastoraal en praktisch. En door meeleven en belangstelling. Op advies van Helpende Handen heeft de kerkenraad één of meer 'kerkelijk contactpersonen voor de zorg voor mensen met een beperking' aangesteld; gemakshalve 'contactpersoon' genoemd. Een contactpersoon kan veel voor je betekenen.

### Iemand die meeleeft

De predikant, de (wijk)ouderling en -diaken zijn er voor de ambtelijke zorg. Ze spreken met je over persoonlijke vragen en twijfels, ze bieden zo nodig materiële steun en brengen je bovenal met alle zorgen aan de troon der genade. Waardevol en heel belangrijk. Maar gewoon een belangstellend telefoontje, een praatje bij een kop koffie of thee, een cadeautje bij de verjaardag of zomaar ... kan heel fijn zijn en het is niet minder belangrijk. Voor dat informele contact, dat meeleven, is er de contactpersoon. Met hem of haar

(vaak is het een vrouw) kun je praten over alledaagse dingen; mooie en verdrietige. Gewoon, van mens tot mens, 'er zijn' en luisteren ... de contactpersoon is iemand die meeleeft.

### Iemand die meedenkt

Er zijn meer mensen met zorgen of met een beperking, ook in jouw gemeente. De contactpersoon kent hen. Hij of zij hoort hun ervaringen. Die kunnen ook voor jou nuttig zijn.

Verder krijgt de contactpersoon regelmatig informatie van Helpende Handen. Dat levert soms bruikbare tips op. Of een idee, waar je zelf nog niet aan gedacht hebt.

De contactpersoon steunt je graag, als je onverhoopt hulp van derden moet invoeren. Dat kunnen vrijwilligers uit je eigen gemeente zijn, maar ook anderen.

De contactpersoon weet de weg naar ontmoeting met mensen die hetzelfde meemaken. Helpende Handen biedt daarvoor allerlei mogelijkheden.

Als er professionele hulp nodig is, verwijst de contactpersoon in de regel naar Helpende Handen. De consultants kunnen helpen bij het verduidelijken van de vraag of bij het zoeken naar passende hulp.

Luisteren en signaleren ... de contactpersoon is iemand die meedenkt.

### Meer hulp

Misschien is er in de kerkelijke gemeente een hulpdienst. Bij plotselinge ziekte of een ongeval wordt er geholpen. Opvang van kinderen, huishouden, eten koken, de was ... In zo'n situatie is alle hulp welkom.

Als er sprake is van een beperking red je het niet met kortdurende hulp. Dan



ben je langdurig (dikwijls levenslang) op ondersteuning aangewezen. Dan heb je liefst één of meer vaste vrijwilligers; mensen die je kent en die jou kennen. Je hoeft dan niet telkens opnieuw je verhaal te doen. Als de hulpdienst in jouw gemeente langdurige hulp aanbiedt ... prima! Als dat niet het geval is, informeer dan eens bij de contactpersoon naar de mogelijkheden van Praktische Thuishulp. In sommige regio's kan Helpende Handen die dienstverlening bieden. Vrijwilligers of gezinnen met affiniteit met mensen met een beperking staan dan voor je klaar. Praktische Thuishulp is er voor mensen met een beperking, maar zeker ook voor het gezin.

### Kerkelijk contactpersoon

De contactpersoon is er namens de kerkelijke gemeente. De kerkenraad heeft hem of haar aangesteld.

De contactpersoon komt beslist niet op ambtelijk bezoek. Verwacht dus geen sluiting met Schriftlezing of gebed. Daarvoor zijn ambtsdragers.

Anderzijds mag je wel verwachten dat de contactpersoon met je wil meedenken over vragen rond kerkgang, catechisatiebezoek, deelname aan het verenigingsleven. En een gesprek mag ook best eens over het persoonlijk geestelijk leven gaan. Voor ambtelijke zorg moet de contactpersoon verwijzen naar de kerkenraad. Hij of zij is bereid je daarbij 'over de drempel te helpen'.