



Troost

**Tv-presentatrice
en auteur Hella
van der Wijst:**

*'Vráág wat de ander
nodig heeft'*

**Hoe help je kinderen
die in aanraking
komen met verlies
van een dierbare?**

*'Als bewoners zich
begrepen voelen, is
dat op zich al troost'*

**Troostdichter
Boudewijn Betzema:**

*'Ik bied een open,
onbevangen oor'*

Troost is er in vele vormen. Dat blijkt wel uit de artikelen in deze uitgave van Antenne. Op zoek naar wat mensen – en dan met name in en rond de laatste levensfase – troost kan geven, stuitte ons redactieteam op tal van mooie manieren om troost te bieden. Troost kan er zijn in woord en gebaar. Of door alleen maar te luisteren. Hella van der Wijst, door haar televisieprogramma en boeken een soort ‘troostdeskundige’, verwoordt het zo: ‘Vaak kun je ook beter iets doen, dan iets zeggen: iets lekkers brengen, een kaartje sturen, een arm om iemand heen slaan. Iemand aanbieden te helpen met alle rompslomp die op iemand afkomt. Mooie gebaren van troost. We denken altijd alles met woorden te moeten oplossen, dat werkt niet bij verdriet.’ De woorden van troostdichter Boudewijn Betzema werken juist wel helend. Door de aansporing ‘Man, je bent een trooster bij uitstek! Daar moet je wat mee gaan doen!’, ontwikkelde hij zich tot woordkunstenaar wiens schrijfsels mensen helpen hun verdriet te verlichten. Ook het verhaal van Manfred en Sharona, ouders van Eva. Op haar tweede verjaardag legde een troostfotograaf de liefde tussen de ongeneeslijk zieke Eva en haar ouders, maar ook het verdriet op beeld vast. Het biedt hen troost. Verder hebben we uitgebreid aandacht voor de kleintjes zelf, als ze in aanraking komen met rouw en verlies. Hoe begeleid je ze? Hebt u ook een mooi troostverhaal? Mail het naar: antenne@vptz.nl.

Marie-Christine Koestal

Wat is uw donkerste ervaring?

Antenne 154, de uitgave van december 2021, staat in het teken van de rauwe/donkere kant van het vrijwilligerswerk in de palliatieve terminale zorg.

Uw waardevolle ondersteuning van mensen in het laatste stukje leven en hun naasten kent vele facetten. Verdriet en humor liggen dicht bij elkaar. U wordt geraakt door omstandigheden en emoties van de gasten/cliënten en de mensen die straks achterblijven. Mooie momenten, al lijken ze maar heel klein, kunnen heel vreugdevol zijn. U weet waar u het vrijwilligerswerk voor doet: de gasten/cliënten in het laatste stukje leven zo goed mogelijk bijstaan.

Toch kunnen er dingen gebeuren die onaangenaam zijn. U wordt bijvoorbeeld ingezet bij een cliënt die per se geen contact met ‘een vreemde’ wil en dat op een zeer onprettige manier laat blijken. Of u voelt zich door de ronduit onhygiënische omstandigheden bij iemand thuis of ruzieachtige sfeer tussen naasten erg onbehaaglijk. Misschien was u getuige van een situatie waarbij een gast zeer onrustig of angstig werd. Wat is uw donkerste ervaring? Wat deed dat met u en hoe bent u daarmee omgegaan?

De redactie van Antenne ontvangt graag uw ervaringen via antenne@vptz.nl. Een korte beschrijving volstaat. Wij nemen contact met u op om uw verhaal op te tekenen.

Landelijke Vrijwilligersdag VPTZ Nederland

Overal en ergens...

**7 december 2021
13.30 - 17.00 uur**

**Theater Flint in
Amersfoort en ook
online te volgen!**



In Nederland zijn zo'n 12.000 vrijwilligers actief in de palliatieve terminale zorg. Zij zorgen ervoor dat veel mensen kunnen sterven op hun plaats van voorkeur en mantelzorgers worden ontlast, zodat zij deze vaak zware periode kunnen volhouden. De vrijwilligers zijn daarmee van een ongekende betekenis voor alle betrokkenen.

Om te laten zien en merken hoeveel bewondering en waardering VPTZ Nederland daarvoor heeft, zetten wij hen graag in het zonnetje! Op 7 december 2021, de Nationale Vrijwilligersdag, organiseren we de Landelijke Vrijwilligersdag VPTZ Nederland ‘Merkbaar van betekenis. Overal en ergens...’

Feestelijke bijeenkomst

De feestelijke bijeenkomst wordt geleid door **Matthijs van Nieuwkerk**, die met verschillende gasten in gesprek gaat over dit belangrijke werk, de betekenis daarvan en welke ontwikkelingen we zien. De tafelgesprekken worden afgewisseld met onder andere muziek van **André van Duin**, cabaret en interactie met een aantal geselecteerde vrijwilligers. We willen natuurlijk graag alle vrijwilligers de mogelijkheid bieden om bij deze middag aanwezig te zijn. De bijeenkomst zal dan ook hybride plaatsvinden: voor maximaal 750 aanwezigen in theater Flint in Amersfoort (als de coronamaatregelen dat toelaten) en via een livestream voor de vrijwilligers, coördinatoren en bestuursleden elders in het land.

De coördinatoren van alle organisaties die lid zijn van VPTZ Nederland hebben uitnodigingen voor deze middag ontvangen, met het verzoek deze binnen de organisatie te verspreiden. Er wordt op dit moment nog hard gewerkt aan het programma. Houd onze website in de gaten voor meer informatie: www.vptz.nl/actueel.



De waarde én de kunst van troosten

Een kusje op de knie van je gevallen kind, een arm om je vriendin die haar moeder net verloren is. Allemaal kunnen we ons gemakkelijk situaties voor de geest halen waarin we iemand probeerden te troosten. Ik gebruik hier heel bewust het woord 'probeerden', want troosten op een manier waar de ander daadwerkelijk iets aan heeft, vraagt iets van de persoon die wil troosten.

Wat heeft die ander die verdriet heeft, die pijn heeft of gemis voelt nodig? Is dat een omhelzing zonder woorden of is dat een gesprek waarin je alleen maar luistert? Het zich verplaatsen in de ander is een kunst, een vaardigheid die niet iedereen even goed beheerst.

Soms is het ook gewoon ingewikkeld om te weten of te voelen wat de ander nodig heeft. Ik herinner me zelf ook een ongemakkelijke situatie waarin ik, onbewust van het feit dat ik de blijkbaar foute vraag 'Hoe gaat het ermee?' stelde, als boze reactie terugkreeg 'Ja wat denk je?'. Er is sprake van emoties, zoveel is duidelijk. Om je dan te blijven richten op de gevoelens en het verdriet van de ander is op zo'n moment soms best een uitdaging. Het is volgens mij belangrijk om je dan steeds te bedenken dat het niet om jou, maar om de ander gaat.

Ik probeer me al schrijvend situaties te bedenken waarin sprake kan zijn van troost. Het verlies van een dierbare, het verlies van je hond die al vijftien jaar deel uitmaakt van je gezin, je hebt heel veel pijn na een zware operatie. Zo maar wat voorbeelden die zichtbaar maken dat troost op allerlei momenten en in allerlei situaties in het leven aan de orde kan komen.

Troosten kan met woorden en zeker ook door lichamelijk contact. Tot maart 2020

had ik me nooit bewust gerealiseerd hoe belangrijk en vaak vanzelfsprekend juist dat lichamelijke contact is. In die maand moest ik afscheid nemen van iemand die me zeer dierbaar was en daar stonden we dan, als gevolg van de coronamaatregelen die toen net waren ingevoerd, op anderhalve meter van elkaar. Zo raar, zo akelig ook, omdat ik blijkbaar heel erg gewend was om juist dan iemand vast te houden en om vastgehouden te worden. Het voelde koud, afstandelijk en bepaald niet troostrijk, maar juist troostarm.

Ik wens iedereen, in de volle breedte van situaties waarin je behoefte hebt aan troost, toe dat er iemand is die naar je luistert en die je tot troost en steun is. Evenzo hoop ik dat iedereen zich nog veel bewuster wordt van het belang van het troosten van de ander en de grote waarde daarvan. Dat vraagt inlevingsvermogen. Ter voorbereiding op het schrijven van deze column heb ik me verdiept in het onderwerp troost en ben ik me veel meer gaan realiseren dat ik soms ook nog wel wat beter mijn best mag doen om echt te luisteren en er echt te zijn.

Iemand troosten of getroost worden, lijken vanzelfsprekende onderdelen van ons leven, maar wat betekent troost dan eigenlijk voor ons? Wat is de waarde ervan? Ik las ergens dat de kern is dat de getrooste zich niet alleen of verlaten voelt. Troost verlicht, ondersteunt, verzacht. Dat wetende wordt op de sociale vaardigheden van de persoon die troost een belangrijk beroep gedaan. Het gaat er om te luisteren, je open te stellen naar de ander en te voelen en vragen wat die nodig heeft. Hoe als vanzelfsprekend kom ik dan uit bij de duizenden vrijwilligers die actief zijn in de laatste levensfase bij mensen thuis, in bijna-thuis-huizen, in hospices, in palliatieve units. Jullie laten als geen ander zien hoe troostrijk het 'er zijn', waar jullie zo goed in zijn, kan zijn.

Carla Aalderink
Directeur VPTZ Nederland



Carla Aalderink,
Directeur VPTZ
Nederland

'Ik wens iedereen, in de volle breedte van situaties waarin je behoefte hebt aan troost, toe dat er iemand is die naar je luistert en die je tot troost en steun is'



Hella van der Wijst is journalist. Ze is bekend als presentatrice van het tv-programma 'Ik mis je' en door haar boeken 'Troost, als je iemand mist' en 'De kracht van samen, kroniek van een crisis', over de impact van de coronacrisis. In zowel het tv-programma als haar boeken speelt troost een grote rol.

Tv-presentatrice en auteur Hella van der Wijst:

We denken altijd alles met woorden te moeten oplossen, dat werkt niet bij verdriet



‘Er is altijd een weg te vinden, nooit meer zoals het was, maar ook met mooie kanten’

Hella had altijd al oog voor mensen met wie iets aan de hand was. Als kind nam ze het op voor het kind dat werd gepest. Als journalist is ze vervolgens altijd op zoek gegaan naar verhalen van mensen. Vooral de dieptepunten in een leven vormen een mens, is haar ervaring. Hoe gaan mensen met die dieptepunten om en wat biedt hen dan troost? Dat fascineert haar en zo is haar focus op troost ontstaan. Ze merkte ook dat ze door alleen al goed naar de ander te luisteren, troost kon bieden. ‘Zo vallen wie ik ben als mens en mijn werk samen’, aldus Hella.

Hoe dan verder?

Vol passie vertelt ze over de vele vormen van troost. Haar boek met als thema en titel ‘Troost’, is begonnen met het verhaal van Annemarie. Zij verloor twee dochters bij een ernstig auto-ongeluk, waarbij haar man zwaargewond raakte. In haar eentje begroef ze haar dochters. Toen haar man ontwaakte uit coma, moest Annemarie hem het vreselijke nieuws vertellen. De vraag ‘hoe ga je dan verder?’, fascineerde Hella. Annemarie vertelde haar wat ze deed wanneer ze niet wist wat ze met haar gevoel aan moest, iets dat ze nog aan niemand had verteld. Dan propde ze haar fietstassen vol oud servies, en gooide dat kapot bij de dijk, terwijl ze haar frustratie eruit schreeuwde. Dat bood haar troost.

Verdriet samen dragen

Troost is voor Hella vooral aandacht voor de ander, het verdriet delen, het samen

dragen. Dat je het gevoel hebt er niet alleen voor te staan. Belangrijk daarbij is om niet iets stilzwijgend in te vullen voor een ander. Vraag wat de ander nodig heeft. Hella vertelt: ‘Een jonge vrouw verloor haar man, Hans. Ze hadden een grote gezamenlijke vriendenkring. In die kring hadden ze het nooit meer over Hans, en langzamerhand voelde ze zich uit de groep groeien. Totdat het gesprek op gang kwam, en bleek dat de vrienden dachten dat het te pijnlijk voor haar was om over Hans te spreken. Nog net op tijd kwam de verbinding weer terug. Een voorbeeld van de oorverdovende stilte van de niet-gestelde vraag: ‘Vind je het fijn als we over Hans praten, of niet?’

‘Vaak kun je ook beter iets doen, dan iets zeggen: iets lekkers brengen, een kaartje sturen, een arm om iemand heen slaan’, vervolgt ze. ‘Iemand aanbieden te helpen met alle rompslomp die op iemand afkomt. Mooie gebaren van troost. We denken altijd alles met woorden te moeten oplossen, dat werkt niet bij verdriet.’

Mooie herinneringen

De mooiste vorm van troost, vindt Hella, is als je kunt teren op mooie herinneringen. Anderzijds mag je dan ook zeker verdriet hebben. Ze denkt aan de man die aan het sterfbed van zijn vrouw zei dat hij niet verdrietig mocht zijn, omdat ze veertig mooie jaren samen hadden gehad. Dan vraagt Hella door: hoezo mag je dan niet verdrietig zijn?

Rituelen kunnen ook troost bieden. Zo kent het Jodendom een heel draaiboek voor troost na een overlijden, dat een jaar bestrijkt. Dat geeft houvast en verbinding. Zo is er het ritueel om een scheur in je kleding te maken als teken van rouw, en dat kledingstuk te dragen tot aan de begrafenis.

Een ontroerend troostvol gebaar dat haar erg is bijgebleven, is dat van de vrouw die op het sterfbed van haar man achter hem ging zitten, en haar armen om hem heen sloeg. Toen kon hij zich eindelijk overgeven. Ooit was hun liefde zo begonnen. Hij redde haar uit een sloot, en achterop de brommer, met haar armen om hem heen, reden ze toen weg.

Hoop

Al die verhalen van mensen over hoe ze omgaan met hun verdriet, geven Hella zelf ook troost. De veerkracht en levenslust van mensen geeft haar hoop. Er is altijd een weg te vinden, nooit meer zoals het was, maar ook met mooie kanten. Ook is ze door alle verhalen minder bang geworden voor alles wat met de dood te maken heeft. Dat ze nu inspirerende voorbeelden kent van hoe ermee om te gaan, geeft haar rust.

Lina Oomen



Niets doen is een kunst

Wilma Weidgraaf is sinds 2000 verbonden aan het Johannes Hospitium 'De Ronde Venen' in Wilnis. Ze maakte kennis met het hospice als vrijwilliger. Het beviel goed en na enige tijd werd Wilma uitgenodigd beroepsmatig aan de slag te gaan als verpleegkundige. In aanvang nog als oproepkracht maar later met een contract. Na het vertrek van de coördinator verpleegkundigen, vroeg men haar die taak op zich te nemen. Toen er een vacature ontstond voor de functie van coördinator vrijwilligers, keek men opnieuw naar Wilma. Sinds een vier jaar heeft ze de algehele leiding. Maar nog altijd vult Wilma diensten als verpleegkundige, want daar wordt ze ook blij van. Met deze doorgewinterde coördinator ging Antenne-redacteur Marian van der Veen in gesprek over troost.

Wat is volgens jou troost?

'Voor mij is troosten 'er zijn'. En dat zie ik in een breed perspectief. Het kan betekenen letterlijk aanwezig zijn, iemand vasthouden, een ijsje aanbieden of aandacht geven. Troost heeft zoveel verschillende facetten. Ook complementaire zorg is troost. Dan denk ik aan een hand- of voetmassage, een geurkaars aansteken en een stukje voorlezen. Of dat nu uit de Libelle is of uit de Bijbel. Ik denk nog even terug aan de vorige Antenne ('Eten in de laatste levensfase', red.) waarin te lezen viel hoezeer eten ook troost is. Van een kerstdiner organiseren tot een kroketje halen. Troost is 'er zijn' waarbij we het die

ander naar de zin maken. Alles wat de vrijwilliger daarbij doet, kan troostend of helend zijn.

Aan de andere kant kan al die goedbedoelde aandacht van zoveel verschillende vrijwilligers ook te veel zijn. Stel je voor dat de zesde vrijwilliger van die dag informeert hoe het gaat of een nietszeggende opmerking maakt over het weer. Ons handelen moet wel een behoefte vervullen bij de bewoner. Niet iedereen heeft zin om te praten. Het is belangrijk dat we luisteren en kijken naar

'Troost bieden kan ook betekenen iemand met rust laten. Dat vinden we vaak moeilijk omdat we de drang voelen iets te doen'

de bewoner om te bepalen wat hij of zij wil. Als bewoners zich begrepen voelen, is dat op zich al troost. Troost bieden kan ook betekenen iemand met rust laten. Dat vinden we vaak moeilijk omdat we de drang voelen iets te doen. Wij hadden hier een bewoner die iedere dag in zijn rolstoel naar de stilte-ruimte ging. Daar zat hij alleen. Dat hij die mogelijkheid had om zich terug te trekken op een plek waar hij niet gestoord werd, waardeerde hij zeer. In de stilte en de rust op die plek vond hij zijn eigen troost. Wij deden niets meer dan hem de gelegenheid daartoe bieden. Niets doen, is een kunst.'

Wanneer hebben de vrijwilligers troost nodig?

'Het komt geregeld voor dat vrijwilligers iets bijzonders meemaken. Ik denk aan een

overlijden binnen jonge gezinnen of als hier bekenden van vrijwilligers verblijven. Dan komt het soms dichtbij. Oog hebben voor de vrijwilligers is hier een vast onderdeel van het werk. Regelmatig wordt door de verpleegkundigen of de coördinatoren bij een vrijwilliger geïnformeerd hoe het gaat. Het is hier zelfs een bespreekpunt op de checklist bij de afronding van een dienst. Ook als iemand euthanasie krijgt, is er extra aandacht voor de vrijwilliger. Als ze ingepland staan, krijgen ze de mogelijkheid deze dienst te laten vallen. Toch merk ik dat de impact van euthanasie nu minder hevig is. Voorheen kon dat niet hier en moesten bewoners naar huis om daar te sterven. Dat vond ik zelf ook heel moeilijk. Gelukkig is dat nu niet meer nodig.'

En waar vindt deze coördinator zelf troost?

'Ik kan getroost worden door een van de collega's hier. Dat kan iedereen zijn. Soms troost een bewoner of de familie mij. Dat gebeurt als ik uit een gesprek opmaak dat het goed was, dat men tevreden is. Hier moest eens een branddeur vervangen worden, een zeer lawaaiige klus. We boden zo veel mogelijk oplossingen voor onze bewoners, van verplaatsen tot oordopjes. Een bewoner was in een fase van opstandigheid en zag nergens heil in. Toen ik de dochters van meneer de volgende dag tegen het lijf liep, vonden zij dat wij het maximale gedaan hadden voor hun vader in zijn situatie. Kijk, daar haal ik dan troost uit!

Het loopt niet altijd zoals je wenst. Ik vind het vervelend als er dan nog iets hangt. In zo'n geval nodig ik iemand uit om te komen praten. Want luisteren is erkenning geven, dat troost de ander en mij ook.'

Marian van der Veen

Troost, cultuur en religie: de lessen vanuit andere hoeken

Antenne-redacteur Jan Tuit werkte meer dan 25 jaar voor meerdere organisaties op het gebied van ontwikkelingssamenwerking, o.a. in Afrika en Latijns-Amerika. Sinds 2015 is hij als vrijwilliger werkzaam bij de Zorgherberg Oostpoort te Amsterdam. Daar verblijven zowel palliatieve als tijdelijke gasten.

Hoe troost bij terminale ziekte of in een rouwperiode geboden kan worden en hoe troost ervaren wordt, verschilt niet alleen tussen mensen, maar natuurlijk ook tussen culturen en religies. Hoe moet je reageren als je iemand met een heel andere achtergrond wilt troosten bij ernstige ziekte of als een dierbare is overleden? Het is natuurlijk niet zo dat wij in Nederland een vaste Nederlandse wijze hebben. Ook onder Nederlanders bestaan naast een aantal gemeenschappelijke elementen heel veel verschillen tussen religies, leeftijdscategorieën, individuele karakters en veel meer.

Hoe kan het troosten van een terminaal zieke met een islamitische achtergrond verlopen en wat moet je beslist niet doen of zeggen? Belangrijk is te weten dat voor een islamiet de dood niet het einde is, maar de overgang naar een later leven. Gelovigen nemen aan dat op de dag van de opstanding een weging wordt gemaakt van de goede en slechte daden van de overledene. Ongelovigen gaan naar de hel en gelovigen gaan naar het paradijs. Uit meerdere soera's (Koranteksten) kan in de eindfase en na het overlijden geciteerd worden. Troost wordt geput uit de oude verhalen in de Koran over mensen die zware tijden en lijden geduldig en berustend hebben doorstaan. De dochter van een islamitische terminaal zieke man wees me op het belang van het aanbieden van voedsel aan de zieke, maar ook op het belang van het gezamenlijk nuttigen van een maal-

tijd na het overlijden. In mijn werkzame leven werd ik in Mali geconfronteerd met het plotselinge overlijden van een relatief jonge Malinese collega, directeur van de bosdienst. De uitvaart vond plaats op de dag van overlijden. Mijn chauffeur reed me naar de uitvaart en ik vertelde hem te hopen de echtgenote van de overledene troost te kunnen bieden. Hij was verbaasd: 'Maar u gaat die vrouw toch helemaal niet zien, zij is bij de vrouwen'. En zo was het: een teraardebestelling waar ik tussen honderden mannen als enige witte man aanwezig was. De weduwe was zelfs niet in de buurt.

'Hoe anders wordt de naderende dood ervaren als je uitgaat van het hebben van meerdere levens?'

Het boeddhisme kent de overtuiging dat sterfelijkheid niet het grootste probleem is van ons bestaan. Onze levenshouding is dat wel. Een boeddhistische workshop werd aangekondigd met als stelling 'pijnlijke ervaringen kunnen ons een dieper inzicht bieden in onszelf en in het leven dat we leiden'. Meditatie kan leiden tot een grotere acceptatie van tegenslagen in het leven. En hoe zit het dan met reïncarnatie? Is dat een troostrijke gedachte? Dat lijkt bij nader inzien wat tegen te vallen. Aan een hindoeïstische terminaal zieke man vroeg ik eens of hij ooit in India was geweest. Zijn antwoord: 'In dit leven niet'. Die reactie leidde bij mij tot een stroom van gedachten: hoe anders wordt de naderende dood ervaren als je uitgaat van het hebben van meerdere levens? Maar bepaald niet iedere aanhanger van oosterse religies ervaart de reïncarnatie als troostrijk. Wellicht is het zelfs een van de belangrijkste misverstanden tussen de oosterse en de wes-

terse denkwelden: juist de bevrijding van de opeenvolging van reïncarnaties is het doel om na te streven, het bereiken van het nirwana.

In de Molukse samenleving wordt een speciale troostdienst gehouden op de avond voor de begrafenis. Bij die troostdienst, geleid door een protestantse voorganger, zijn vaak meer mensen aanwezig dan bij de begrafenis. Het troosten voorafgaand aan de uitvaart is in de Joodse gemeenschap juist weer helemaal niet aan de orde. Daar moet je je eerst bezighouden met de overledene. Pas na de uitvaart mag troost geboden worden aan de nabestaanden.

Troost bieden is een zoektocht tussen en binnen culturen. Toen ik voor mezelf probeerde in kaart te brengen wie er zoal troost kan bieden en uitkwam bij de partner, familie, naasten, verplegenden en verzorgenden, en natuurlijk ook vrijwilligers, bleek ik een te beperkte blik te hebben. Troost aan stervenden kan ook geboden worden door reeds overleden personen die in hun dromen verschijnen. En huisdieren waren buiten mijn blikveld gebleven, terwijl ook zij in de eindfase van het leven een troostrijke aanwezigheid kunnen bieden. Is het verschijnen van engelen troostrijk in religieus verband? Ja, zo constateerde een wetenschapster die er onderzoek naar deed en waarover ze vertelde in het dagblad Trouw. Die engelen komen in allerlei religies naar voren en zelfs atheïsten maken er soms melding van. Veel mensen, zo stelde de wetenschapster voorzichtiger, worden getroost door 'al dan niet bestaande engelen'. Rond troost kunnen we een leven lang leren en zullen we in de ondersteuning van anderen beslist niet uit moeten gaan van de gebruiken en overtuigingen die we uit onze eigen jeugd hebben meegekregen.

Jan Tuit

Troost aan kinderen



Hoe help je kinderen die in aanraking komen met verlies van een dierbare? Met die vraag ging Antenneredacteur Gerda Leeuw op pad. Zij legde hem voor aan Miranda Smit van de Moppies, gespecialiseerd in de begeleiding van kleine kinderen die te maken krijgen met een overlijden. Ook ging ze op bezoek bij Hospice Enschede om te kijken hoe jeugdige naasten van gasten worden ontvangen. Tegelijkertijd verdiepte ze zich in boeken over dit onderwerp en was ze lyrisch over het werk 'Een pleister tegen tranen'. 'Het is zo'n compleet en informatief boek en geeft zoveel handreikingen in het omgaan met kinderen die in aanraking komen met ziekte en overlijden, dat het op geen enkele boekenplank van een zorginstelling mag ontbreken.'

De Moppies: een maatje voor kinderen die met verlies van een dierbare te maken krijgen

Creatief therapeut Miranda Smit (1972) lanceerde in 2018 het concept 'Kussens met Karakter', dat leidde tot haar onderneming de Moppies. Met kussens, troostdoekjes, boekjes, kleur- en knutselplaten biedt de Moppies aan ouders en zorgverleners praktische handvatten voor kinderen bij afscheid en verlies.

Door ervaringen in haar omgeving en haar behoefte om steun te bieden aan een kind dat in aanraking komt met ziekte en/of verlies, ontwierp Miranda Smit in eerste instantie een kussen voor een buurmeisje dat ernstig ziek was. Ze maakte daarna verschillende andere kussens maar had er nog geen uitgewerkt plan mee. Ze kreeg steeds vaker vragen van hospices en uitvaartorganisaties of ze iets kon bedenken om kinderen die in aanraking komen met verlies van een

dierbare te helpen dit op een goede manier te verwerken. Daarom bracht ze in 2018 het nieuwe concept van demoppies.com op de markt. Miranda studeerde creatieve therapie Beeldend Vormen en heeft geleerd en ervaren hoe belangrijk creatieve werkvormen zijn voor het verwerken van emoties.

Het concept van de Moppies biedt praktische handvatten; informatie voor ouders en kleine handzame boekjes voor kinderen. Vooral de vrolijke Moppie-Kussens met Karakter zijn een belangrijk onderdeel van het concept en springen in het oog. 'Ze zijn erg belangrijk voor kinderen in het verwerken van hun emoties', zegt Miranda. 'Elk Moppie-Kussen met Karakter verbeeldt een dier en heeft zijn eigen emotie. Draak Mexa kan erg boos worden, vlinder Missie wil troosten en slak Muzz moet wennen aan een nieuw thuis.' Er zijn vijf Moppie-Kussens met Karakter met daarbij een begeleidende Moppie-Map. Door de diversiteit is er voor elk kind wel een passende Moppie te vinden.

De Moppies zijn vooral geschikt voor jonge kinderen. Pubers vragen om andere vormen van ondersteuning. Volgens Miranda deelt deze leeftijd veel met vrienden en zoeken ze ook veel zelf op. Het is wel een probleem om de juiste informatie te vinden. Miranda is bezig op de website een centraal punt in te richten waarbij ook al die informatie vindbaar is.

Op dit moment heeft Miranda nog geen aparte benadering voor kinderen uit andere culturen uitgewerkt, maar het staat wel op haar to-do-lijst. Hoe begeleid je kinderen uit culturen waar je niet over de dood mag praten maar waar ze wel geconfronteerd worden met de dood? Een uitdaging waar nu nog geen vorm voor gevonden is maar die zeker zal komen.

Uit contact met hospices blijkt dat deze organisaties het wel belangrijk vinden dat er aandacht is voor kinderen die te maken krijgen met een terminaal familielid, maar

dat het niet altijd prioriteit heeft. Miranda: 'Iedereen ziet het belang ervan in, maar er gebeurt zoveel rond de dagelijkse zorg in een hospice dat het toch naar de achtergrond verdwijnt. Aan de scholing van de vrijwilligers of een protocol hebben de hospices ook nog zelden aandacht besteed, hoewel daar wel degelijk behoefte aan zou zijn. De website demoppies.com zou het begin kunnen zijn om een professionaliseringsslag te maken in het belang van de kinderen.' Zo'n tien hospices werken nu met het concept van de Moppies, ieder op zijn eigen manier

en met zijn eigen invulling. Een volgende stap zouden de thuisorganisaties kunnen zijn. Ook zij hebben te maken met deze problematiek.

Het concept van de Moppies ontwikkelt zich nog steeds. In een onderzoek van de studenten van Hogeschool Saxion geven alle 85 respondenten aan dat ze soms ineens met de situatie geconfronteerd worden en niet weten waar ze de juiste informatie kunnen vinden. De website van demoppies.com gaat hierop inspelen en wordt aangepast. De

bronnen bij de artikelen gaan vermeld worden zodat het mogelijk is om nog wat verder te zoeken. Ook komt er een uitgebreide boekenlijst op de site te staan, onderverdeeld in leeftijdscategorieën.

In samenwerking met de studenten van de Hogeschool Saxion is er een aantal pagina's ontwikkeld die aangeven wat je als ouder en zorgverlener nodig hebt om (jonge) kinderen te begeleiden binnen de palliatieve zorg. Ook dit staat op de website van demoppies.com.

Kinderbezoek in het hospice

Geregeld komen er kinderen op bezoek in een hospice, meestal samen met hun vader of moeder. Veel hospices hebben voor hen een kinderhoek ingericht. Hoe zo'n hoek eruitziet is heel divers. Een aantal hospices in de regio Twente heeft gebruik gemaakt van de mogelijkheden die het concept van de Moppies hen biedt. Ook dankzij donaties van een uitvaartorganisatie was het voor hen mogelijk een stevige basis te leggen voor een kinderhoek. Elise Meenderink, coördinator van Hospice Enschede, dat al enige tijd kinderhoeken heeft ingericht, opende voor Antenne haar deuren.

Hospice Enschede heeft twee verdiepingen met elk een kinderhoek. In beide huiskamers staan twee stoeltjes van de Moppies. Deze zijn fris van kleur en gemakkelijk verplaatsbaar. Indien gewenst kunnen ze op de kamer van de gast worden neergezet. De stoeltjes hebben een opklapbaar deksel en zijn gevuld met speelgoed. Op de stoeltjes ligt een Moppie-kussen. Ook zijn er knutsel- en kleurplaten. Het geheel ziet er vrolijk en uitnodigend uit en heeft een prominente plek in de huiskamers zodat kinderen het bij binnenkomst meteen zien en ze het gevoel hebben dat er ook aan hen gedacht is. Ze moeten zich welkom voelen, aldus Elise. Er is ook een troostmand voor de kinderen. Daarin zitten knuffels die ze afhankelijk van de situatie mee mogen nemen na een spannend bezoek of als iemand is overleden. Het gaat er vooral om de drempel voor de kinderen zo laag mogelijk te maken. Het moet

prettig zijn. Naast de meubels en speelgoed doen een ijsje of een glaasje limonade vaak wonderen.

De stoeltjes worden intensief gebruikt maar de symboliek van de Moppie-kussens gaat aan de kinderen voorbij. De kussens worden gebruikt om op te zitten of mee te spelen maar verder gaat het niet. Elise geeft aan dat je dan eerst een band zou moeten opbouwen met een kind en het kind goed zou moeten kennen. Wat heeft dit kind nodig? Binnen een hospice is daar geen tijd en ruimte voor. Een kind komt maar incidenteel en zelden of nooit voor een langere periode. Het zou wel de taak van een geestelijk verzorger of schoolmaatschappelijk werker kunnen zijn. De op kinderen gerichte ontvangst biedt ouders wel een mogelijkheid om later in het rouwproces van het kind zelf verder te gaan met het concept van de Moppies.

geeft de boekjes niet aan het kind maar aan de ouders. Die zijn daar blij mee omdat op een eenvoudige manier moeilijke zaken worden uitgelegd. Het is aan de ouders om te bepalen of ze het met hun kind willen bespreken en wanneer. Dat is niet aan de medewerkers in het hospice.

Het is belangrijk om te beseffen dat je als hospice maar een kleine maar daarom niet onbelangrijke bijdrage kunt leveren aan het steunen van een kind in zijn of haar contact met een familielid dat is opgenomen in een hospice. En dat betreft dan vooral jonge kinderen. Pubers zoeken hierin toch hun eigen weg.

Websites die meer informatie geven voor jongeren van 12-18 jaar zijn: www.indewolken.nl en www.jongehelden.nl.

Gerda Leeuw

'Een hartelijk welkom voor elk kind'

Het enige wat wij als hospice kunnen doen, vertelt Elise, is het beladene van een bezoek eraf halen doordat er een bak met speelgoed staat en ze een glaasje ranja of koekje krijgen. Ze hoeven niet een half uur stil op een stoeltje te zitten maar mogen spelen. De ouders kunnen, als ze erom vragen, informatie krijgen over kinderen en verlies/afcheid. Er worden dan boekjes ter beschikking gesteld. Het hospice heeft inmiddels een aantal voor een hospice relevante boekjes verzameld. Het is wel heel belangrijk dat je deze als hospice hebt, benadrukt Elise.

Een boekje als 'Kind en verlies' (van de Moppies) is daarbij heel waardevol. Elise



Kijk op pagina 14 en 15 voor tips van onze redacteurs over goede boeken voor kinderen over omgaan met verlies en rouw.

Mooie herinneringen bieden troost



Eva, een lief meisje, overleed dit jaar vlak na haar tweede verjaardag. Haar ouders, Manfred en Sharona, vertellen over dit grote verlies. Maar ze praten ook vol trots over hun prachtige dochter. Een fotoreportage, die werd gemaakt op Eva's tweede verjaardag, biedt hen veel troost.

Hoewel ze vol verdriet zitten, praten Manfred en Sharona graag over Eva. Zo blijft de herinnering levend. Gelijk al bij haar geboorte zagen ze dat er iets mis was met Eva. Wat precies, en hoe ernstig haar situatie was, ontdekten ze veel later. Eva had een foutje in haar DNA, waardoor haar ontwikkeling stagneerde. Zo heeft ze nooit kunnen lopen. Wel heeft ze een poosje 'papa' en 'mama' kunnen zeggen. Van tekenfilmpjes genoot ze erg, en ze was dol op het liedje Carnaval Festival van de Efteling. Kort voor haar overlijden kon nog een laatste wens in vervulling gaan: speciaal voor Eva ging de Efteling open en heeft ze eindeloos rondjes gedraaid in het Carnaval Festival met haar ouders en grote zus.

Eind vorig jaar werd duidelijk dat Eva ongeneeslijk ziek was. Eerst leek dat een kwestie van jaren te zijn, maar al in januari ging Eva hard achteruit. Er werd een palliatief traject

ingezet, met veel zorg en apparaten in huis. Een medewerker van de kinderpalliatieve zorg wees Manfred en Sharona op de mogelijkheid om een professionele fotograaf in te zetten, die Eva, en hen samen, zou kunnen fotograferen. Zelf waren ze nooit op dat idee gekomen, maar ze grepen dit met beide handen aan. Later heeft dezelfde fotograaf ook het afscheid van Eva vastgelegd.

'Speciale fotoreportage laat liefde tussen ouders en hun ongeneeslijk zieke dochtertje zien'

Er was gelijk een klik tussen de ouders en de fotograaf. Ze was er, en ze was er ook niet. De beelden die de fotograaf maakte, zijn toch anders dan hun eigen foto's. De onderlinge liefde maar ook het verdriet werd zo mooi in beeld gebracht. 'Het geeft een beeld van ons samen, door de ogen van een ander', zeggen ze. 'En dat beeld klopt helemaal.' Ook is heel duidelijk te zien hoe ziek Eva was. Het geeft een zekere troost om terug te kunnen zien dat het lijden voor Eva niet meer te doen was. Vooral Sharona kijkt geregeld naar de foto's. Het helpt haar in haar verwerking, om aan de hand van de beelden na te

gaan wat er allemaal is gebeurd. Ze werden zo geleefd in die periode. Ze laat ze ook aan naasten zien, om hen deelgenoot te maken van de laatste dagen van Eva. Manfred kijkt niet veel naar de foto's, dat vindt hij te confronterend. Maar hij is wel heel dankbaar dat ze de beelden hebben. Manfred en Sharona zouden het dan ook iedereen in een soortgelijke, trieste situatie aanbevelen om foto's door een professional te laten maken. Naast alle knuffels, ballonnen en kaarten die ze kregen, is het fotoboek dat de fotograaf maakte over Eva, voor hen heel waardevol.

Lina Oomen



De foto's bij dit interview zijn van Arenda Oomen. Zij is afscheidsfotograaf (fotografierondomafscheid.nl). Zij fotografeert uitvaarten, en ook gezinnen, van wie een van de leden terminaal ziek is. Een levensbedreigende ziekte zorgt voor een loodzware periode binnen het gezin. Maar ook dan zijn er juist momenten van veel liefde en verbondenheid. Die momenten legt Arenda graag op de foto vast. Zo blijven die herinneringen levend, en kunnen zij later veel troost bieden.

Getroost

Aandacht geeft troost. Dat is de ervaring van Leny Merks, die in 1999 aan de wieg stond van de Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg Bommelerwaard, daar tot eind 2016 coördinator was en nu secretaris is bij VPTZ Bommelerwaard. Op verzoek van redacteur Hans van den Bosch, tevens bestuurslid bij VPTZ Bommelerwaard, gaat zij met een mooi praktijkvoorbeeld in op het begrip troost. Ook tekende ze het kleine, maar treffende troostverhaal 'En dan staat de hele wereld op z'n kop' op. Het is het verhaal van een dierbare vriendin.



Leny Merks, secretaris bij VPTZ Bommelerwaard

'Als coördinator was ik bijna een jaar betrokken bij een inzet waar mevrouw ziek was en haar man de mantelzorger was. Zij hadden twee zonen en twee kleinkinderen. Eén zoon had een beperking, geen werk en de zorgen waren groot voor de ouders. Hij woonde zelfstandig in Den Bosch. De andere zoon woonde met zijn gezin in de buurt, maar er waren huwelijksproblemen. Na het overlijden van mevrouw is hij ook gescheiden.

Ongeveer eenmaal per twee weken ging ik bij mevrouw en haar man op bezoek. Zij stelden dit bijzonder op prijs en ik werd elke keer met een brede lach op het gezicht ontvangen.

Er was altijd een vast ritueel. Ik dronk dan eerst met beiden een kopje thee. Daarna ging de heer even naar zijn tuintje en had ik mooie gesprekken met mevrouw. Ik ging op de rand van het bed zitten, dicht bij haar. Een arm om haar schouder of haar hoofd tegen me aan gaf haar veel troost.

Als zij wilde gaan slapen, vervolgde het gesprek met haar man. Hij was vaak emotioneel omdat hij zijn vrouw moest gaan missen en vanwege de zorgen om hun zoon. Hij vertelde me bij ieder bezoek dat het hem zo veel troost en ook energie gaf dat hij alles kon vertellen en dat de gesprekken veilig bij mij waren. Het was moeilijk om zijn zorgen met zijn vrouw te delen en ook kon hij zijn verdriet om het afscheid niet bij zijn kinderen kwijt. Bij vertrek werd ik altijd uitgebreid bedankt voor het luisterend oor. Mevrouw is in 2016 overleden. Haar man, inmiddels 82 jaar, komt nog wel eens aangefietst of als ik in de buurt ben, bel ik even bij hem aan. Het voelt ook voor mij goed om iets voor hem te kunnen betekenen.'



En dan staat de hele wereld op z'n kop

Het verhaal van een dierbare vriendin dat Leny voor haar verwoordde

'Troost. Een woord dat moeilijk te omschrijven is. Hoe troost je en hoe wil je getroost worden? Daar heb ik in het verleden nooit stil bij gestaan. Dan komt mijn echtgenoot plotseling te overlijden en staat de hele wereld op z'n kop. Het eerste jaar heb ik ervaren alsof ik onder een dikke wollen deken leefde. Familie en vrienden waren om me heen. Ze waren mijn veilige baken. Een bemoedigend praatje, een arm om me heen en de zekerheid dat ik me niet alleen en verlaten hoefde te voelen.

Ook stelde ik de vraag aan mijn zus die een paar maanden eerder haar echtgenoot

verloor: 'Heb ik je wel gesteund en troost gegeven in die moeilijke maanden?' Met heel haar hart bevestigde zij dat ik haar zeker die steun, liefde en aandacht heb gegeven.

Ik ben me nu er pas van bewust wat het leven is als je alleen bent en hoe belangrijk familie en vrienden zijn.

De vraag blijft: hoe ga ik verder met het leven en wat zijn mijn verwachtingen? En hoe ga ik om met eenzaamheid?

Met al deze vragen en onzekerheden kon en kan ik bij mijn familie en vrienden terecht. Weten dat zij altijd voor mij een steun en luisterend oor zijn, geeft mij troost, vertrouwen en een toekomst.'

Leny Merks

Een gedicht als tastbaar geworden troost



Boudewijn Betzema is 'troostdichter'. In 2016 doopte hij het houten brugwachtershuisje op de Schoenkuipenbrug in Zwolle om tot een Troosthuisje waar hij twee dagen per week zit. Voor iedereen die binnenkomt heeft hij een luisterend oor en als ze dat willen, schrijft hij een gedicht.

Hoe bent u troostdichter geworden?

'Jaren hiervoor had Heleen Bosma, schrijver, stads- en provinciedichter eens tegen mij gezegd: 'Man, je bent een trooster bij uitstek! Daar moet je wat mee gaan doen!' Zij had het allang gezien, maar ik

wuifde het weg tot de tijd rijp was. Met het Troosthuisje werd ook de troostdichter geboren. Ik mocht twee maanden lang van het huisje gebruikmaken. Twee volle dagen per week. En wat ik nooit had verwacht, gebeurde. In die periode kwamen vijftig mensen binnen met hun noden, hun vragen, hun verdriet. En o wonder, ik kon ze helpen!'

Wat is troosten? Hoe doet u dat?

'Hoe? Puur en alleen door hen een open, onbevangen oor te bieden. Zij mogen hoe dan ook hun hele verhaal bij mij kwijt. Kosteloos, zonder vooroordelen, verwijzingen of raadgevingen.'

Wat is de kracht van de gedichten die u maakt?

'Geen flauw idee!' Het is even stil voor hij verder gaat. 'Ik denk dat ze het gevoel raken. Ik schrijf ze ook niet zomaar op hoor, dat duurt echt even. Ik laat me als het ware vollopen en dat kan een week duren. En dan voelt het alsof het er ineens uit moet en dan vloeit het uit mijn pen. Dan laat ik het even liggen, verander nog wat en dan is het klaar.'

Marian van der Veen



**Vorbijgaan aan aanwezig
Op zoek naar een verloren stad
In eenzaamheid opgelost zijn
Opgelost in het niets
Je bent er en je bent er niet
Op die momenten
Ben je dienend
Zonder aan jezelf te denken
Dienend aan het luisteren**

Boudewijn Betzema



Meer informatie over Boudewijn Betzema en zijn troosthuisje op www.troosthuisje.nl.

Uit de praktijk

Hans van den Bosch (bestuurslid bij VPTZ Bommelerwaard en redacteur bij de Antenne) was meer dan dertig jaar huisarts op het platteland en maakte veel mee met zijn (terminaal) zieke patiënten. Voor de Antenne schreef hij de verhalen op.



Troost

De Franse arts Ambroise Paré, die leefde van 1510 tot 1590, schreef toen al: 'De geneeskunde is soms genezen, vaak verlichten, maar altijd troosten'. En dat is nog steeds zo.

De kern van troosten is dat de getrooste zich niet alleen en/of verlaten voelt. Troost kan op veel manieren worden gegeven en ervaren. Als een kind valt, is er de volwassene die hem of haar opdraagt en troost met woorden, liefkozingen of wat lekkers. Maar het belangrijkste is dat de ander er is. Er is empathisch medeleven waardoor het verdriet soms als minder erg wordt ervaren. Gedeelde smart is halve smart.

Een slechtnieuwsgesprek is een moeilijke gebeurtenis voor beide partijen. Meestal is de betrokkene dusdanig overstuur dat veel van wat daarna gezegd wordt, niet blijft hangen. Een gesprek de volgende dag is dan een goede gelegenheid om troostend terug te komen op de slechte boodschap. Dat was in mijn tijd als huisarts de gang van zaken. Als een specialist een slechtnieuwsgesprek had gehad, belde hij meestal tijdens of na het gesprek met de huisarts, die dan of 's middags of de volgende dag langs kon gaan bij de patiënt en de familie.

Met veel patiënten had je een nauwe band. Als je slecht nieuws moest gaan brengen deed dat jou als huisarts ook veel. Je was ook aangedaan door de slechte boodschap. En eigenlijk had je zelf ook troost nodig, iets dat je deelde met de patiënt en zijn familie. Troosten en tegelijkertijd getroost worden. Weer die gedeelde smart.

Troosten is iets dat heel individueel is. Maar door goed te luisteren en

daar zo nodig op te reageren wordt vrij snel duidelijk wat je voor iemand kunt betekenen. Lichaamstaal en zwijgen zijn ook belangrijke facetten. Nog steeds vind ik het moeilijk om schriftelijk te reageren naar iemand die je wilt troosten. Waar je wel over kunt denken is wat je niet moet gaan zeggen.

Ik heb een paar keer midden in de nacht naar mensen gemoeten om te vertellen dat hun kind was verongelukt. Vroeger ging dan vaak de lokale agent mee en samen trokken we er een aantal uren voor uit om bij de ouders te blijven. Want veel meer kon je niet doen: er zijn, eventueel iets helpen door andere familie of vrienden te bellen, er blijven, koffiezetten en luisteren, luisteren en luisteren.

Als iemand ging overlijden, bleef je er als het kon de laatste fase bij. Samen met de familie wachten op het onvermijdelijke. Vaak was het voor een aantal mensen de eerste keer dat ze bij een overlijden waren en het feit dat de dokter bleef, was een hele geruststelling.

Wat ook een heel bijzondere ervaring was: de echtgenoot en kinderen, die allemaal bij hun stervende moeder aanwezig waren, vonden het fijn als ik ook, schouder aan schouder met allemaal, het proces volgde en een van hen was.

Vroeger gaf ik iemand wel eens een bemoedigend klopje op de schouder. Een jonge vrouw bij wie ik dat ook deed bij het verlaten van de spreekkamer, vond dat helemaal niet fijn. Sterker nog, het heeft heel veel moeite gekost om een aanklacht te voorkomen. Dat was rond de eeuwwisseling en sindsdien ben ik daar heel voorzichtig mee geworden.

Als er iemand was overleden, was ik er of ging ik langs. Ik zette alvast wat data in mijn visiteboekje om terug te komen: zeker de dag na de uitvaart, een week later weer en een paar weken later nog eens. Soms op de verjaardag van de overledene en in december bezocht ik de nabestaanden van alle mensen die het afgelopen jaar waren overleden.

Als huisarts was je dus vaak bezig met troost. Huisvisites, consulten en soms ook wel via de telefoon. Er zijn voor de ander.

Veel mensen zijn bezig om hun naasten te troosten. Dat kan op velerlei manieren: via een kaartje of bloemetje, een telefoontje, bidden, het opsteken van een kaarsje of even langsgaan.

Daarnaast wordt er tegenwoordig heel veel gecommuniceerd via social media om medemensen een hart onder de riem te steken

Maar hoe het ook gebeurt, de constatering van Ambroise Paré is na vijf eeuwen nog steeds actueel.



Dit zou je moeten lezen, kijken of luisteren...



Een pleister tegen tranen

Ondersteuning van kinderen en jongeren met een ernstig zieke ouder (of grootouder)



Een fantastisch boek voor iedereen die op een of andere manier te maken krijgt met een ernstig zieke of stervende in zijn of haar omgeving. Wat doet dat met kinderen en hoe kun je ze begeleiden op het moment dat ze er mee in aanraking komen?

Een pleister tegen tranen is toegankelijk geschreven en prettig om te lezen. Het boek heeft een aansprekende lay-out, de tekst is uiterst informatief en wordt geregeld onderbroken door een 'pleister' met een persoonlijk verhaal of een stukje uit een blog. Er is ook een aantal ontroerende gedichten opgenomen in het boek.

Het boek focust zich op het kind en zijn of haar emoties. Het heeft als credo: vertel kinderen – afgestemd op hun leeftijd en ontwikkelingsniveau – zo eerlijk mogelijk wat er aan de hand is en laat hen op die manier zo volwaardig mogelijk delen in de gebeurtenissen die er op dat moment plaatsvinden. Pubers worden in dit boek niet vergeten en naast veel informatie over en voor deze leeftijdsgroep, zijn er ervaringen van pubers in het boek opgenomen. Dat geeft een goed inkijkje in hun beleveningswereld. Er wordt ook aandacht besteed aan gezinnen van niet-westerse afkomst omdat in deze culturen soms anders omgegaan wordt met ziekte en met name met de dood.

Het boek heeft een heldere driedeling: ziekte, ongeneeslijke ziekte, overlijden. Vooral het laatste deel biedt belangrijke informatie aan zorgverleners werkzaam in de palliatieve en terminale zorg. Onder andere de medische handelingen bij het levenseinde zoals palliatieve sedatie en euthanasie komen in dit deel aan de orde. Hoe vertel je dit aan kinderen en hoe betrek je ze erbij?

Achter in het boek wordt verantwoording afgelegd welke bronnen er bij elk hoofdstuk zijn gebruikt. Dat levert veel extra achtergrondinformatie op met titels van boeken, websites e.d.

Een recensie schrijven over dit boek was moeilijk, want elk woord dat erover geschreven wordt, doet het boek tekort. Het is zo'n compleet en informatief boek en het geeft zo veel hand-

reikingen in het omgaan met kinderen die in aanraking komen met ziekte en overlijden dat het op geen enkele boekenplank van een zorginstelling mag ontbreken.

Gerda Leeuw

Auteurs: Tanja van Roosmalen, Riet Fiddelaers-Jaspers
Uitgever: In de wolken
Omvang: 288 pagina's
Prijs: € 24,95 (paperback)

Code Kattenkruid

Hoe mijn opa vrolijk doodging

De opa van Stijn is ongeneeslijk ziek. Hij wil geen chemo of bestraling en dat geeft behoorlijk wat onrust en tweestrijd in de familie. Hij wil graag zachtjes wegglijden als de pijn te erg wordt. In een koektrommel onderin de linnenkast ligt een brief met het verzoek om euthanasie. Als opa niet meer verder wil, moet Stijn de brief pakken. Het codewoord is 'Kattenkruid'. Opa heeft nog één wens: een fietstocht van een paar dagen samen met Stijn. Ook dat geeft behoorlijk wat strijd in de familie. Toch gaat de tocht door. Het boek besteedt veel aandacht aan de relatie tussen opa en Stijn. Het verloop van de ziekte en het verdriet van Stijn krijgen minder aandacht. Wel wordt euthanasie op een voor kinderen begrijpelijke manier in het verhaal verweven.

Zelf vind ik het boek erg vrolijk voor zo'n gevoelig onderwerp. Het laat wel goed zien dat niet elk sterven heel verdrietig hoeft te zijn. Soms zijn de laatste weken ook heel waardevol en troostrijk. Of dit boek kinderen troost biedt, vind ik lastig in te schatten. Het zal per kind en per situatie verschillen. *Code Kattenkruid* is bedoeld voor kinderen vanaf 10 jaar.

Gerda Leeuw

Auteur: Jacques Vriens
Uitgever: Van Holkema & Warendorf
Omvang: 128 pagina's
Prijs: € 15,50 (hardcover), € 10,99 (e-book)



Het eiland van opa



Het bekroonde boek *Het eiland van opa* is sinds begin dit jaar ook verkrijgbaar als gebonden kartonboek. Het gaat over Sem, die dol is op zijn opa. En zijn opa op hem, dat zal nooit veranderen. Sem en opa maken een grote reis naar opa's eiland waar ze genieten en avonturen

belevan. Opa wil op deze prachtige plek blijven. Hij denkt niet dat hij zich te midden van de mooie natuur, de dieren, muziek en zijn schildersspullen eenzaam zal gaan voelen. Na een dikke knuffel vertrekt Sem en de boot wordt door opa en alle dieren uitgezwaaid. Sem voelt zich wél erg eenzaam op de terugreis die veel langer lijkt te duren dan de heenreis met opa samen. Eenmaal thuis tikt er een vogel tegen het raam en brengt een envelop met een mooie foto van opa erin. *Het eiland van opa* is een prentenboek met gedetailleerde, kleurrijke platen. Het is bedoeld om kinderen om op een troostrijke manier afscheid te laten nemen van dierbaren. Mensen van wie we houden blijven altijd dichtbij, ook al zijn ze ver, ver weg.

Hans van den Bosch

Tekst en illustraties: Benji Davies

Uitgever: Luitingh-Sijthoff bv

Omvang: 40 pagina's

Prijs: € 4,99 (hardcover), € 8,99 (kartonboek)

Opa Daantje doet het niet meer



Moos, de muis, ontdekt dat Opa Daantje, een oude bosmuis die bij een oude dikke boom ligt, het niet meer doet. Alle dieren krijgen een raar gevoel, vooral als het afscheid dichterbij komt. Ze missen opa, maar merken wel dat het helpt en troost om met z'n allen over opa te praten en herinneringen op te halen. Hier wordt in eenvoudige taal beschreven wat er komt kijken bij sterven, afscheid nemen en begraven. De emoties van dieren kunnen worden gebruikt om woorden te vinden die leiden naar troost en verbinding. Mooi voorleesverhaal, lieve afbeeldingen. In de Antenne Flits werd dit boek eerder en uitgebreider beschreven.

Hans van den Bosch

Auteur: Liet Kombrink

Uitgever: Boekengilde

Omvang: 32 pagina's

Prijs: € 14,95 waarvan 2 euro naar het Ronald McDonald Kinderfonds gaat

Slapen vissen?

Slapen vissen? werd in de Antenne van maart vorig jaar al beschreven, maar is een te mooi boek om in het kader van het thema troost niet nogmaals te noemen. Het is een aangrijpend verhaal over verlies, rouw en groot, verstikkend verdriet. Jette is een meisje van tien jaar. Haar kleine broertje Emiel haalt die leeftijd niet. Hij blijft voor altijd zes. Niet dat hij dat wil, hij wil zeven worden of veel ouder. Maar Emiel is zo ziek dat de dokters hem niet meer beter kunnen maken. Jette moet dat eigenlijk alleen verwerken omdat haar ouders ook niet over het verlies heen komen. Boosheid en verdriet worden langzaam wat lichter door de fijne herinneringen aan Emiel. Triest, sfeervol en ook weer met prachtige, kleurrijke illustraties voor groot en klein.

Hans van den Bosch

Auteur: Jens Raschke

Illustraties: Ingrid en Dieter Schubert

Uitgever: Lemniscaat

Omvang: 49 pagina's

Prijs: € 14,95



Drempel

Over leven met sterven

Drempel is een aantrekkelijk blad met een uitnodigende cover. Na het magazine doorgebladerd te hebben, wist ik niet welk artikel ik het eerst wilde lezen. Boeiend en zoveel verschillende invalshoeken. De keuze is groot. Kiezen lukte niet en ik ben daarom maar bij het begin begonnen. De artikelen zijn gevarieerd en goed leesbaar geschreven. De lay-out ziet er verzorgd uit en is passend bij het desbetreffende onderwerp. Drempel is een blad om van voren naar achteren te lezen of willekeurig naar onderwerp. In de meeste artikelen bleef mijn oog hangen bij citaten of woorden die mij inspireerden of in gedachten bleven. Zo citeert Piet van Leeuwen de boeddhistische uitspraak dat het de kunst is om een balans te vinden tussen de wil om te leven en de bereidheid om te sterven. Prachtig toch!

Het blad *Drempel* is een speciale uitgave van het Landelijk Expertisecentrum Sterven. Doel van dit bewaarmagazine is een bijdrage te leveren om (meer) vertrouwd te raken met sterven en sterfelijkheid.



Jannie Visser

Uitgever: Landelijk Expertisecentrum Sterven 2021

Prijs: € 13,95 euro

Bestellen: www.drempelmagazine.nl

Ga jij mee in ongeremde eetlust?

Door de medicijnen die hij gebruikt heeft Jan een ongeremde eetlust. Hij is al behoorlijk aangekomen en eigenlijk is verdere gewichtstoename niet wenselijk. Je hebt al een uitgebreid ontbijt voor hem klaargemaakt, bestaande uit een kom havermoutpap, een gebakken ei en drie boterhammen. Het smaakt meneer uitstekend en hij vraagt je om nog een boterham. Ook die eet hij met smaak op. En dan geeft hij aan nog wel zin te hebben in een beschuit met kaas. Wat zou jij doen?

Omdenken is de kunst

Je wilt in een hospice gasten het naar hun zin maken. Als een gast in korte tijd veel aankomt, is dit nadelig voor de gast, maar ook voor de mensen die hem of haar moeten helpen. Je kunt complicaties krijgen of lichamelijke ongemakken. Deze wil je voorkomen, mits dit mogelijk is. Maar je kunt ook omdenken. Ga bijvoorbeeld na wat voor brood er is, kan dit vervangen worden door volkorenbrood? Verzin gezonde ontbijtjes en tussendoortjes, maak gerechten die gezonder zijn. Door bijvoorbeeld erop te letten hoeveel suiker of vet iets bevat. Kun je dit veranderen door iets waar minder suiker of vet in zit? Of kijk hoe je de calorieën kunt verlagen. Deze gerechten of tussendoortjes ga je bespreken met de gast. Vraag eventueel een verpleegkundige om de nadelen van het toenemende gewicht te bespreken. Lekker eten hoeft niet altijd verkeerd te zijn... Omdenken is de kunst.

Wendy Smit, *Musselkanaal*

Ik zou dat beschuitje inderdaad geven

De casus beschreven in het juninummer van Antenne is geen eenvoudige. Door de medicijnen heeft Jan een ongeremde eetlust en gewichtstoename is niet wenselijk. Mooi dat erbij staat dat het meneer uitstekend smaakt. De vraag is of ik meneer nog een beschuit met kaas zou geven. Dat zou ik inderdaad doen. Om meneer inzicht te

geven in zijn eetpatroon zou er eventueel samen met meneer een tijdschema gemaakt kunnen worden met daarbij datgene wat meneer graag wil eten. Dan visualiseer je wat gegeten wordt. Zo zou je het genoemde ontbijt kunnen verdelen over de ochtend. En voor de rest van de dag, wordt dan ook duidelijk hoe de maaltijden en tussendoortjes verdeeld zijn. Eventueel zou de huisarts nog uitleg kunnen geven over de medicijnen die ongeremde eetlust als bijwerking hebben. Die samenwerking maakt dat voor meneer iets gedaan kan worden dat de discussie rond eten vermindert.

Joke Breukel, *vrijwilliger Hospice De Cirkel, Hendrik-Ido-Ambacht*

Overige reacties

De overige reacties staan in de Antenne Flits die je begin september in je e-mailbox hebt ontvangen. De Antenne Flits verschijnt, evenals de papieren Antenne, vier keer per jaar. Nog niet ontvangen? Laat het ons weten: antenne@vptz.nl.

Boek verloot

Onder de inzenders van de rubriek *Wat vind jij?* is een boek verloot. Joke Breukel krijgt het boek *Je geld of je leven, Uitdagingen bij een ongeneeslijke ziekte* van Nellie Lobbezoo toegestuurd. Haar reactie staat op deze pagina en in de Antenne Flits die begin september is verstuurd.



Nieuwe Wat vind jij?

Knip jij dat plukje haar af?

Een gast in het hospice is niet meer bij kennis. Je hoort haar bezoek praten over het afknippen van een plukje haar. Schoonmoeder wil dit graag, schoonzus vindt dat het niet kan. Dan wordt jou een schaar in handen gedrukt, met de vraag of jij dat plukje haar af wil knippen. Wat doe je?

Wil jij hierop reageren?

Mail jouw reactie voor 15 november 2021 naar antenne@vptz.nl. Onder de inzenders wordt het boek *Ik hou je hand vast, Troostrijke gesprekken van een verpleegkundige met haar patiënten* van Janie Brown verloot.

Bijdragen voor deze rubriek mogen niet langer zijn dan 150 - 200 woorden. Graag volledige naam en woonplaats en/of organisatie vermelden.

Colofon

Redactie: Hans van den Bosch, Gerda Leeuw, Lina Oomen, Jan Tuit, Marian van der Veen en Jannie Visser
Eindredactie: Marie-Christine Koestal
Fotografie: Pixabay pag. 1 en 11, Adobe stock pag. 3 en 7, Wim Roefs pag. 4 en 5, Aangeleverd door geïnterviewde pag. 6, 8 en 9, Arenda Oomen
Fotografie pag. 10, Troosthuisje.nl pag. 12, Van Lint in vorm pag. 16.

Vormgeving: Van Lint in vorm
Uitgever: VPTZ Nederland
ISSN: 1572-2414
Prijs: € 20,- per jaar
Oplage: 9300
Druk: Veldhuis Media BV (Raalte)

De Antenne is ook als PDF beschikbaar op www.vptz.nl/antenne.



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg
Nederland

Als sterven dichtbij komt

VPTZ Nederland
Barchman Wuytierslaan 10, 3818 LH Amersfoort
Tel. 033 - 760 10 70, info@vptz.nl, www.vptz.nl.