



Waar doe je het voor?

**Gabriëlle Konings
(VPTZ Academie):**

*'Pure onbaatzuchtigheid
bestaat niet'*

Vrijwilligster Kitty:

*'Het levert me iedere dag
minstens één glimlach op'*

**Jonge arts wordt
vrijwilliger in de
palliatieve zorg**

**Uitslag
lezersonderzoek**

Vrijwilligerswerk in de palliatieve zorg: waar doe je het voor? Met dat thema ging het redactieteam aan de slag.

Redacteur Marian van der Veen onderzocht wat vrijwilligerswerk in het algemeen met mensen doet en ontdekte alleen maar voordelen: je vergroot je kennis, doet leuke contacten op, voelt je nuttig, het maakt je gelukkig en jouw inzet levert zelfs gezondheidswinst op. En hoe zit dat bij vrijwilligers in de palliatieve terminale zorg? Ook hier blijkt dat geen eenrichtingsverkeer te zijn. Brengen (jouw inzet) en halen (datgene wat het jou oplevert) moet in evenwicht zijn, dan kun je het werk goed volhouden, zo geeft VPTZ-trainer Gabriëlle Konings aan.

Dat zegt ook Steven Pont, ontwikkelingspsycholoog en schrijver van het boek 'Alle liefde is economie'. 'Of we willen of niet, we registreren onze investeringen en die van een ander. We houden er een kasboek op na. En van investeringen verwachten we opbrengst. Wanneer we merken dat die opbrengst, het rendement, te laag is, dan levert onze relatie te weinig op en zetten we er een punt achter. Dat is pure economie. En ja, dat geldt ook voor vrijwilligers in de palliatieve terminale zorg.'

We gingen ook het werkveld in. Redacteur Lina Oomen ging in gesprek met Annemieke Eveleens, coördinator Hospice Schagen. Haar ervaring is dat mensen heel bewust kiezen voor vrijwilligerswerk in de palliatieve sfeer. Bijvoorbeeld als zij zelf in zo'n situatie heel goed zijn begeleid, en daardoor weten hoe waardevol dat is. Eenmaal aan het werk raken vrijwilligers vaak nog meer gemotiveerd, doordat ze merken hoe waardevol het is om tijd en aandacht te kunnen geven aan de gasten.

Pietie Krabbendam, coördinator van Leendert Vriel Hof van Twente, vertelde dat haar vrijwilligers het allemaal belangrijk vinden dat mensen thuis kunnen sterven en dat ze er alles aan willen doen om dat mogelijk te maken. Ook bij hen wordt de motivatie om dit werk te blijven doen gaandeweg alleen maar groter.

Jan Tuit interviewde Mirjam de Visser, een dertigjarige arts die als vrijwilliger in de Zorgherberg van Willem Drees Oostpoort in Amsterdam werkt. Zij zegt: 'Hier vind ik de rust om met mensen te praten over hun levensloop en over wat zij wensen in deze fase van het leven. Ik wil graag als dokter leren aandacht te hebben en te blijven houden voor de hele mens. Geneeskunde gaat in mijn ogen namelijk niet alleen om genezen, maar om het begeleiden van een mens.'

Tot slot de uitslag van ons lezersonderzoek. Antenne wordt goed gelezen en door de meesten van jullie gewaardeerd met het cijfer 8. Daar zijn we als redactieteam trots op. Met de aangedragen verbeteringsuggesties gaan we aan de slag. Allemaal hartelijk dank!

Marie-Christine Koestel

Praat op tijd over de dood



Begin februari lanceerde SIRE de campagne *De Dood. Praat erover, niet eroverheen*. De stichting concludeert op basis van onderzoek dat Nederlanders te weinig met elkaar over de dood praten.

Meer dan de helft van de Nederlanders had op een betere manier afscheid willen nemen van iemand die overleden is. Een onvolledig afscheid leidt tot extra verdriet en bemoeilijkt de rouw, onder meer doordat mensen daar spijt van krijgen. De campagne moet ervoor zorgen dat Nederlanders het gesprek aangaan over dit voor veel mensen beladen onderwerp.

Wij juichen dit initiatief van harte toe. In een reactie die we online hebben gedeeld en in het *Nederlands Dagblad* is geplaatst, vragen we aandacht voor de rol van vrijwilligers. Immers, de inzet van vrijwilligers komt regelmatig niet of te laat op gang.

Het slot van ons stuk luidt: 'Daarom is onze oproep: bespreek in een vroegtijdig stadium met elkaar waar je wilt sterven. Wellicht heeft een hospice de voorkeur; door heel Nederland zijn er zo'n 275 hospices, die een huiselijke omgeving bieden met goede zorg om de laatste fase door te brengen. Wil je liever thuis sterven, bekijk dan wie er binnen de kring van naasten in die laatste fase kan en wil ondersteunen. Is het netwerk niet groot genoeg, denk dan vast na over de mogelijke inzet van vrijwilligers.

Trouwens, ook als er een groot netwerk is, kunnen vrijwilligers van onschatbare waarde zijn. Het begeleiden van een naaste in de laatste levensfase is intensief en de praktische en emotionele steun van een vrijwilliger kan dan het verschil maken. Voor het inschakelen van vrijwilligers moet soms het nodige overwonnen worden, mantelzorgers gaan vaak door tot de grens of zelfs daaroverheen. Regelmatig horen we: hadden we jullie maar eerder ingeschakeld.

Laten we inderdaad vroegtijdig het gesprek over de dood met elkaar voeren en daarbij ook deze (praktische) zaken meenemen. Zo dragen we er samen aan bij dat iedereen op een waardige manier kan overlijden op de plek van zijn of haar voorkeur.'

Een win-winsituatie

Het eerste nummer van de Antenne in 2022 kent een heel interessant thema: 'Waar doe je het voor?'. Ja, ik gebruik heel bewust het woord interessant, omdat het thema bij mij tot een scala aan gedachten en bespiegelingen leidt.

Een thema ook met heel veel kanten; te bekijken vanuit het eigen, persoonlijke perspectief of vanuit het perspectief van de mensen met wie je leeft of werkt. Als ik naar mezelf kijk, dan word ik vooral gedreven door de eigen (!) behoefte om van betekenis te zijn, om iets bij te dragen in het leven van iemand die heeft aangegeven daar toegevoegde waarde van te ondervinden.

Ook in relatie tot het als vrijwilliger actief zijn in de laatste levensfase is dit een heel boeiende vraag om over na te denken. Wat maakt dat je je inzet als vrijwilliger? En wat maakt dan waardoor je je specifiek aangetrokken voelt om juist in deze fase van betekenis te willen zijn?

Het Centrum voor Filantropische Studies aan de Vrije Universiteit Amsterdam onderzoekt sinds 1995 het geefgedrag in Nederland. Geven kunnen we doen in de vorm van geld en goederen, maar ook in de vorm van tijd. Het meest recente onderzoek heeft laten zien dat in 2019 maar liefst 40% van de Nederlanders vrijwilligerswerk doet. Heel veel mensen vinden het dus de moeite waard om vrijwillig tijd beschikbaar te stellen. Ik hoef u niet te vertellen dat tijd geven op vele plekken en op vele manieren kan.

Een belangrijke vraag is: 'Wat heb je eraan, wat brengt het je?'. Uit onderzoek blijkt dat we gezonder en vrolijker worden door het doen van vrijwilligerswerk. Je leert er nieuwe

mensen door kennen en het kan je daardoor mooie contacten opleveren. Je blijft actief en voelt je nuttig. Als vrijwilliger kun je echt het verschil maken door iets te betekenen voor een ander. Stel je alleen al eens voor hoe fijn het is om op hoge leeftijd bezoek van iemand te krijgen op een anders totaal eenzame dag.

De inzet van vrijwilligers is een onmisbaar onderdeel van onze maatschappij. Vrijwillig staat tegelijkertijd niet voor vrijblijvend. Het brengt wel terdege verantwoordelijkheden met zich mee. Zowel aan de kant van de vrijwilliger als aan de kant van de ontvanger, of dat nu een persoon of een organisatie is. Als ik kijk naar de vele VPTZ-vrijwilligers, dan zie ik dat er veel trainingen worden gevolgd. Supermooi én belangrijk. Belangrijk omdat

je dan nog beter toegerust bent om je werk als vrijwilliger goed te kunnen doen.

Actief zijn als vrijwilliger kan jezelf dus veel positiefs brengen. Datzelfde

geldt voor de ontvanger. Als er over en weer sprake is van een goede match, dan is er daadwerkelijk sprake van, zoals dat zo mooi heet, een win-winsituatie. Het antwoord op de vraag 'waar doe je het voor?', kan dan kort samengevat zijn: 'Gewoon omdat vrijwilligerswerk leuk en betekenisvol is en omdat het ook heel fijn is om te ervaren dat echt iets kunnen betekenen in het leven van de ander ook jezelf gelukkiger maakt'.

Hartelijke groet,

Carla Aalderink,
Directeur VPTZ Nederland



Carla Aalderink,
Directeur VPTZ
Nederland

'Gewoon omdat vrijwilligerswerk leuk en betekenisvol is en omdat het ook heel fijn is om te ervaren dat echt iets kunnen betekenen in het leven van de ander ook jezelf gelukkiger maakt'

VPTZ-trainer Gabriëlle Konings over motivatie van vrijwilligers:

‘Je moet je als vrijwilliger realiseren dat we de ander nodig hebben om te kunnen brengen’

De vraag ‘waar doe je het vrijwilligerswerk in de palliatieve terminale zorg voor?’ komt in een aantal trainingen van VPTZ Academie naar voren. ‘Zodra het over ‘brengen’ gaat, valt dat goed bij de cursisten. Maar ‘halen’ voelt als inhalig, egoïstisch. Terwijl dat helemaal niet zo is. Het is wel belangrijk dat brengen en halen in evenwicht is, dan kun je het werk goed volhouden.’ Voor Antenne gaat VPTZ-trainer Gabriëlle Konings in op de motivatie van startende en ervaren vrijwilligers.

‘Altruïsme oftewel pure onbaatzuchtigheid bestaat niet’, zegt Gabriëlle Konings. ‘Er zijn geen vrijwilligers die alleen maar de gast of cliënt centraal stellen en het eigenbelang volledig ondergeschikt maken. Tegelijkertijd zijn er ook geen vrijwilligers die alleen maar komen halen. Die bijvoorbeeld in een hospice willen werken om lotgenoten te ontmoeten of het werk zien als een manier om status te krijgen. Als iemand er zo in staat, dan houdt het op. Juist in de wederkerigheid zit de winst. We zijn gelijkwaardig aan elkaar, maar hebben een andere positie; de ernstig zieke versus een gezond iemand die hem of haar bijstaat.’

Niet schuldig voelen

Konings laat cursisten punten noemen waarom zij kiezen voor werk in de palliatieve terminale zorg. Wat kom je brengen en wat kom je halen? ‘Het mooie is dat vrijwel alle redenen die worden genoemd, zoals een luisterend oor, liefde, een helpende hand, er zijn, zinvol bezig zijn, voor beide begrippen van toepassing zijn. Je mag je als vrijwilliger realiseren dat we de ander nodig hebben om te kunnen brengen. Die ander brengt dus ook iets. De zieke mens geeft ons zijn of haar vertrouwen en geeft ons inzicht in zijn laatste levensfase en hoe hij of zij hiermee omgaat. Je hoeft je

er absoluut niet schuldig over te voelen dat je als vrijwilliger iets komt halen. Jezelf schuldig voelen heeft te maken met perfect willen zijn. En niemand is perfect. Het is goed dat we allemaal onze eigen agenda helder hebben waarom we dit werk doen.’

Mysterie van de dood

Door ervaringen in het vrijwilligerswerk kunnen drijfveren veranderen, zo geeft Gabriëlle aan. ‘Als ik naar mezelf kijk, was ik gefascineerd door het mysterie van de dood. Ik was oprecht nieuwsgierig naar hoe anderen komen te overlijden. Naarmate de jaren vorderden, werd een zo hoog mogelijke kwaliteit van zorg mijn motivatie. Daarnaast waren de vrijwilligers mijn passie en wilde ik het voor hen zo goed mogelijk regelen. Dat had natuurlijk met mijn rol als directeur te maken. Ook veel vrijwilligers kiezen specifiek voor deze omgeving. We zullen allemaal een keer sterven en in het zicht van deze transitie wordt het contact en de interactie tussen de vrijwilliger en de cliënt helderder en directer. Omdat ieder moment ertoe doet. Daarnaast horen we redenen als: ‘Ik merk dat ik er gelukkig van word’, ‘Ik ga altijd blij naar huis’ en ‘Het geeft me energie’. Het besef zinvol bezig te zijn geeft hen voldoening.’



Gabriëlle Konings is trainer bij de VPTZ Academie. Ze zat in de denktank die in 2013 leidde tot oprichting van de eigen opleidingsorganisatie van VPTZ Nederland. Van 1997 tot 2016 was ze verbonden aan Hospice Haarlem; de eerste elf jaar als coördinator, daarna negen jaar als directeur. Toen ze in de laatste periode, waarbij ze de fusie tussen twee VPTZ-afdelingen naar één groot bijna-thuis-huis leidde, tachtig uur per week werkte en zich realiseerde dat het leven is om te leven en niet alleen om te werken, stopte ze in Haarlem en werd trainer/coach. ‘Na 24 uur per dag aanstaan, was het heerlijk om het rustiger aan te doen. Maar het is wel een enorm warm bad waar je uitstapt. Ik kreeg er letterlijk en figuurlijk koude rillingen van. Dat hebben vrijwilligers die stoppen ook. Werk in de palliatieve terminale zorg geeft zoveel dat het lastig is om afscheid te nemen.’

Lerende omgeving

‘Vrijwilligers die al wat langer meedraaien noemen ook de lerende omgeving als een belangrijke motivatie’, vervolgt ze. ‘Ze leren enorm veel over hun eigen gedrag en worden steeds handiger bijvoorbeeld. Ze voelen zich meer op hun gemak in zorgtaken. Tegelijkertijd vindt een aantal het nog steeds enorm spannend om voor de eerste keer een gast of cliënt te ontmoeten. VPTZ Academie biedt veel trainingen aan ter ondersteuning van alle facetten van het vrijwilligerswerk en die worden goed bezocht.’

Ontwikkelingspsycholoog Steven Pont over de balans van geven en nemen

‘Wees gewoon eerlijk over de opbrengst’

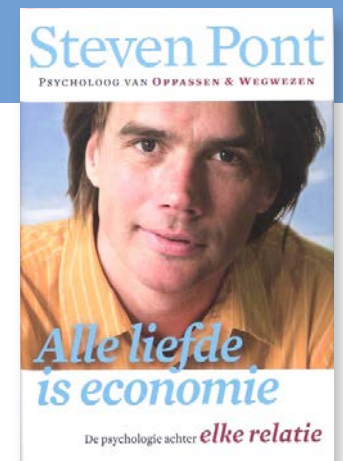
‘Of we willen of niet, we registreren onze investeringen en die van een ander. We houden er een kasboek op na. En van investeringen verwachten we opbrengst. Wanneer we merken dat die opbrengst, het rendement, te laag is, dan levert onze relatie te weinig op en zetten we er een punt achter. Dat is pure economie. En ja, dat geldt ook voor vrijwilligers in de palliatieve terminale zorg.’ Dat zegt ontwikkelingspsycholoog Steven Pont.

In zijn boek ‘Alle liefde is economie’ legt hij uit hoe het systeem werkt. ‘In elke relatie zit een balans van geven en nemen, maar ook krijgen, eisen en verwachten. Dat evenwicht hoeft niet in dezelfde valuta te zijn, dus wat je investeert, hoe je niet precies terug te krijgen. Maar wel iets van ongeveer dezelfde waarde. We houden dat onbewust bij. Je merkt pas hoe dingen geregeld zijn, als er iets verandert. Je zit bijvoorbeeld met vriendinnen op het terras. Als één van de groep voor de tweede keer een rondje geeft terwijl nog niet iedereen aan de beurt is geweest, dan wordt de balans verstoord. ‘Hé joh, hoeft niet, ik ben aan de beurt’. Dan blijkt dat iedereen zich heel erg bewust is van de sociale boekhouding.’

We registreren opbrengsten en uitgaven in alle relaties. Dus ook in vrijwilligerswerk. ‘Gabriëlle Konings heeft het over halen en brengen. Dus wat investeer je en wat is de opbrengst. Ook hier gaat het niet om dezelfde valuta. Maar jouw opbrengst is in dit geval dat je de dood beter snapt of dat je jezelf een fijn mens vindt omdat je dit werk doet. Of dat je geniet van het fijne contact met de zieke of van het fijne contact met de naasten van de zieke. Ook in dit werk moet er een opbrengst zijn, anders stop je. Wees dus gewoon eerlijk over die opbrengst. Je ziet dit ook in het dagelijks leven. Er zijn veel mensen die vinden dat ze alleen maar aan het zorgen zijn. Maar de waardering van degenen voor wie ze zorgen, nemen ze niet mee. Die waardering zorgt voor de balans.’



Steven Pont is ontwikkelingspsycholoog, schrijft columns in landelijke media, is auteur van boeken en is regelmatig op televisie. In zijn in 2006 verschenen boek ‘Alle liefde is economie’ beschrijft hij de psychologie achter elke relatie. Het boek kreeg meerdere herdrukken. ‘De leukste reactie was van een zelfstandige boekhandelaar. Ik kwam de zaak binnen en zag een persoonlijke top 10 van de eigenares. Mijn boek stond op 1. Ik vertelde dat ik het boek had geschreven. Ze zei: ‘Ik probeer mijn man al heel lang dingen duidelijk te maken. Dit is de taal die hij snapt’. Het was mijn eerste boek. Ik heb het met heel veel plezier geschreven. Het was een spannende periode. Ik vond het een soort wonder dat het werd uitgegeven.’



Marie-Christine Koestal



Interview

Thuisinzet-vrijwilligers van Leendert Vriel Hof van Twente vinden het allemaal belangrijk dat iemand thuis kan sterven

'Het is heel bijzonder dat de mensen bij wie je komt, je vertrouwen'

Sterven is, net als geboren worden, iets groots in een mensenleven. En wie kan kiezen, sterft bij voorkeur in zijn eigen huis, dat geldt voor zo'n driekwart van de Nederlanders. Bij de Stichting Leendert Vriel doen de vrijwilligers er alles aan om dat mogelijk te maken. Ze komen 's nachts bij de mensen thuis om te waken, op te passen of om te helpen bij de persoonlijke verzorging. In een enkel geval komen ze ook overdag. Ze worden één keer per week ingezet. Dat betekent dat er soms meerdere vrijwilligers betrokken zijn bij de zorg voor een terminale patiënt. Om meer te weten te komen over de achtergronden en beweegredenen van de vrijwilligers die werkzaam zijn bij deze stichting, ging Antenne-redacteur Gerda Leeuw in gesprek met Pietie Krabbendam, coördinator van Leendert Vriel Hof van Twente.

'Zorghart'

Pietie heeft op dit moment zeventien vrijwilligers (allen vrouwen) in haar bestand die inzetbaar zijn. De jongste is 54, de oudste 82. Tussen de twintig en dertig keer per jaar wordt er een beroep gedaan op deze VPTZ-organisatie. Pietie geeft aan dat de vrijwilligers zeer gemotiveerd zijn. 'Ze vinden het allemaal belangrijk dat mensen thuis kunnen sterven en ze willen er alles aan doen om dat mogelijk te maken', zegt Pietie. 'Ook hebben ze stuk voor stuk een 'zorghart'; ze werken niet alleen hun zorgtaken af, maar zetten een stapje extra in de zorg voor mensen, voor de kwaliteit van leven van een ander.'

Werk met veel inhoud

Om enkele voorbeelden te noemen: één vrijwilligster kwam al jong in aanraking met de dood en wilde, nadat ze haar betaalde werk beëindigd had, graag zinvol vrijwilligerswerk gaan doen. Een andere vrijwilligster geeft aan dat ze gemotiveerd was dit werk te gaan doen om op die manier een familie te

kunnen ondersteunen, zodat die meer tijd en rust vinden om afscheid te nemen van hun dierbare. Een oudere vrijwilligster, die al dertig jaar betrokken is bij Leendert Vriel, werd destijds getriggerd door een oproep in de krant. Toentertijd (1991) was het gebruikelijk om in het ziekenhuis of verpleeghuis te sterven. Zij wilde graag, evenals de anderen die zich toen hadden aangemeld, helpen om het mogelijk te maken thuis te sterven. Veel vrijwilligers geven aan dat ze het fijn vinden om wat voor andere mensen te kunnen doen. Het is dankbaar werk met veel inhoud. En het is heel bijzonder dat de mensen bij wie je komt, je vertrouwen, aldus een andere vrijwilliger. Pietie: 'De motivatie om dit werk te blijven doen, wordt gaandeweg alleen maar groter. Aanvankelijk is er twijfel en onervarenheid en vraagt iemand zich af: 'kan ik dit wel?'. In het begin van het vrijwilligerswerk zie je dat de focus meer op de verzorging is gericht. Maar dat verandert door meer (levens)ervaring waardoor er nog meer ruimte komt voor inhoudelijke gesprekken.'

Sterke onderlinge band

Omdat de vrijwilligers in hun werk altijd alleen zijn, belt Pietie elke morgen om half acht de vrijwilligers die gewaakt hebben, zodat ze hun verhaal kunnen doen voordat ze gaan slapen. Daarnaast zorgt ze ervoor dat de vrijwilligers elkaar regelmatig ontmoeten. Maandelijks komen ze bij elkaar om onder het genot van een kopje koffie ervaringen uit te wisselen en om vanuit de thuisinzetorganisatie de nodige informatie te geven, bijvoorbeeld een nieuw medicijnenprotocol. Ook worden ervaringen met de VPTZ-trainingen gedeeld, zoals de 'Verdiepingstraining Ervaren vrijwilliger'. Uiteraard is er ook tijd om even gezellig bij te praten. Zelfs in coronatijd lukt het om deze ochtend te organiseren door de groep op te splitsen in drie groepjes van zes. Het is een hechte groep waar tot nu toe zelden iemand ontbrak tijdens deze bijeenkomsten. De band onderling is zo sterk dat



het bijna niet voorkomt dat een vrijwilligster stopt en dat is mede te danken aan de fijne groep mensen. Het is een diverse groep, maar wel met dezelfde motivatie, aldus Pietie. 'Het is belangrijk dat de groep elkaar kent, bijstuurt en opwarmt. De vrijwilligsters worden uitgedaagd hun ervaringen te delen en te benoemen wat moeilijk is. Dat kan alleen omdat iedereen zich veilig voelt. Het zijn altijd fijne bijeenkomsten. Na afloop is iedereen weer vol nieuwe energie.'

Je plicht als mens

Ook Pietie kan in vertrouwen en met volledig wederzijds begrip het gesprek aangaan met een vrijwilliger. Bijvoorbeeld wanneer er in een enkel geval geen klik is tussen de patiënt en de vrijwilligster. Ook betreft ze altijd een vrijwilliger bij het kennismakingsgesprek met een potentiële nieuwe collega. Twee zien en horen meer dan één. Dit draagt zeker bij aan de saamhorigheid en betrokkenheid van de vrijwilligsters. De coördinator doet dit werk al vijftien jaar vrijwillig en gevraagd naar haar motivatie, geeft ze aan dat voor haar geldt: 'Omkijken naar de ander is je plicht als mens'. Daarnaast geniet ze van de ontmoetingen met patiënten en hun familie. Ook de begeleiding van de vrijwilligsters geeft haar heel veel voldoening. Volgens haar ontmoet ze alleen maar aardige mensen en ze krijgt er veel waardering voor terug.

Gerda Leeuw

Pietie Krabbendam werkte twee jaar in Afrika, was enkele jaren wijk-verpleegkundige en 22 jaar docent HBO-V aan de Hogeschool Saxion. Ze is vijftien jaar VPTZ-vrijwilliger.

Vrijwillig verwoord

'Met tussenpozen zing ik het lied de hele middag voor haar'

Drie weken nadat ik de introductiecursus voor vrijwilligers heb afgerond, komt bij mijn coördinator een aanvraag binnen. Het gaat om Carla, een vrouw van 65 jaar. Ze woont in een huis voor mensen met een verstandelijke beperking, functioneert op peuterniveau, heeft autisme en heeft nog nooit gepraat. Ze heeft borstkanker met uitzaaiingen in haar hele lichaam. Sinds een paar dagen ligt ze op bed. Ze heeft wel familie, maar die komt niet vaak. De begeleiding wil graag dat er elke middag een vrijwilliger komt, ook in de weekends. Ik geef me op om mee te doen, één middag in de week.

Ik vind het heel spannend, mijn eerste keer als vrijwilliger bij een terminaal zieke. Met een begeleidster ga ik naar Carla's kamer. Met grote ogen ligt ze te kijken naar wat er om haar heen gebeurt. Ik stel me voor en zeg spontaan: 'Wat heb jij mooie bruine ogen!' Hiermee lijkt het ijs gebroken. De begeleidster vertelt dat Carla van muziek houdt. 'Als je een paar cd's pakt, kan ze er zelf een aanwijzen.'

Als ik met Carla alleen ben, ga ik op een stoel bij haar bed zitten. Niet te dichtbij,

omdat ze dat misschien niet prettig vindt. Langzamerhand schuif ik wat meer haar kant op. Het lastigste vind ik om te begrijpen wat ze wil: een andere cd, uit bed (wat niet meer kan), nog een paar lepels koffie, haar hoofdeinde wat lager? Uiteindelijk blijkt dat ze het fijn vindt als ik haar hand vasthoud. Ik mag er zelfs over aaien.

'Misschien zullen wij elkaar niet meer zien, Carla'

In de loop van de weken heb ik een wisselend contact met haar. Soms is ze heel onrustig. Dan wil ze steeds andere muziek, gooit het dekbed van zich af of probeert om uit bed te gaan. Ik heb erg met haar te doen. Zó gehandicapt en dan zo ziek en zoveel pijn. Je kunt haar niet eens uitleggen wat er met haar aan de hand is. Op een rustige toon tegen haar praten, werkt meestal wel kalmerend. Vaak zit ik maar gewoon stil bij haar

bed en aai over haar hand. Eén keer drukt ze zelfs een kus op mijn hand. Ontroerend.

Bijna twee maanden na ons eerste contact, voordat ik een week op vakantie ga, gaat Carla ineens hard achteruit. Als ik haar voor de laatste keer bezoek, is haar dominee er ook. Hij vertelt me dat ze het liedje 'Hoger dan de blauwe luchten' zo mooi vindt. Dat ken ik nog uit mijn gereformeerde jeugd! Als de dominee weg is, zing ik het voor haar en zie ik haar ogen oplichten. Nog maar een keer. Nog een keer. Met tussenpozen zing ik het de hele middag voor haar en neem dan afscheid: 'Misschien zullen wij elkaar niet meer zien, Carla'. Ze kijkt me indringend aan. Wat weet ze, wat voelt ze, wat begrijpt ze?

Tijdens mijn vakantie overlijdt Carla. Ik ben net op tijd terug voor de afscheidsdienst. En natuurlijk wordt daar 'Hoger dan de blauwe luchten' gezongen.

** Carla is een gefingeerde naam*

Trudy van Harten

Oproepen

Welke vormen van complementaire zorg zijn er binnen uw organisatie?

Het juninummer van Antenne gaat over complementaire zorg. Dat is aanvullende zorg, bedoeld om ontspanning te bieden en pijn, angst en onrust te verminderen. Vormen van complementaire zorg zijn bijvoorbeeld massages, creatieve therapieën, geestelijke verzorging en muziek. Graag horen we welke vorm(en) van complementaire zorg bij jullie VPTZ-organisatie worden gegeven. Mail de redactie via antenne@vptz.nl en wij nemen contact op.

Wat is uw ervaring?

Evaringsverhalen van collega-vrijwilligers zijn geliefd, zo bleek uit het lezersonderzoek. Wij nodigen VPTZ-vrijwilligers daarom van harte uit om hun bijzondere ervaringen op de werkvloer naar de redactie te mailen, zodat wij deze met onze lezers kunnen delen via de rubriek Vrijwillig verwoord. Vertel ons wat u raakte, wat u deed glimlachen of gewoon waarom u dit werk doet. U kunt uw verhaal mailen naar antenne@vptz.nl. Maak u niet druk om de d'tjes of de t'jes of stijl. Schrijf uw verhaal op zoals u het zou vertellen. Wij zetten graag de puntjes op de i.

Redactieteam Antenne

Interview

Als coördinator van hospice Schagen heeft Annemieke Eveleens contact met vele soorten vrijwilligers: voor de zorgtaken, om te koken, voor het tuinonderhoud, om te klussen, voor de verzorging van de bloemen en planten, voor de geestelijke zorg en om bestuurstaken te vervullen. Bevlogen vertelt ze hoe ze vrijwilligers werft voor het hospice, en hoe ze haar best doet om te zorgen dat deze vrijwilligers tot bloei komen en blijven.



Annemieke Eveleens, coördinator Hospice Schagen:

‘Mensen kiezen heel bewust voor vrijwilligerswerk in de palliatieve sfeer’

Gedrevenheid

Annemieke zegt dat het geen probleem is om voldoende vrijwilligers te krijgen voor het hospice, ze hoeft amper te werven. Als zich een aantal potentiële vrijwilligers heeft gemeld, organiseert Annemieke een informatiebijeenkomst. Dan wordt er eerst in het algemeen wat verteld. Daarna worden er kleine groepjes gevormd om vragen te beantwoorden, met daarin ook een vrijwilliger die er al werkt. Tenslotte wordt er weer plenair afgesloten. Gegadigden kunnen een aanmeldformulier meenemen. Na aanmelding volgt een gesprek met Annemieke. Daarin vraagt ze onder meer naar de thuisbasis van iemand, kan men zijn verhaal ergens kwijt? Verder kijkt ze of iemand ervaring met de zorg heeft. Heeft iemand een bepaalde stevigheid? Want er wordt wel veel van je gevraagd. Anderzijds is een te sterke eigen mening over wat goed is voor een ander ook niet wenselijk. Uiteindelijk is

het toch Fingerspitzengefühl: hoe zit iemand er bij tijdens het gesprek. Ze wil vooral gedrevenheid zien.

Waardevol

Als motivatie hoort Annemieke vaak dat de potentiële vrijwilliger er wil zijn voor een ander, of dat hij of zij ooit in de zorg heeft gewerkt en een gemis voelt. Ook een privé-ervaring met palliatieve zorg kan de aanleiding zijn. Haar ervaring is dat mensen heel bewust kiezen voor vrijwilligerswerk in de palliatieve sfeer. Bijvoorbeeld als zij zelf in zo’n situatie heel goed zijn begeleid, en daardoor weten hoe waardevol dat is. Stervensbegeleiding kun je maar één keer doen, je kunt het niet overdoen. Tijdens het vrijwilligerswerk raken mensen vaak nog meer gemotiveerd, doordat ze merken hoe waardevol het is om tijd en aandacht te kunnen geven aan de gasten. Het is zo fijn om een glimlach op een gezicht te kunnen toveren. Ze

denkt aan een mevrouw die koos voor euthanasie. Als laatste maal wilde ze gestoofde paling. Dat je dat dan mag verzorgen, geeft zoveel voldoening.

Veel zelfstandigheid

Annemieke vraagt nogal wat van de zorgvrijwilligers: ze moeten twee keer per week een dienst draaien en ook bereid zijn tot weekenddiensten. Ze vindt het belangrijk dat mensen veel vlieguren maken, om zich het werk goed eigen te maken. Overigens is dit ook een reden dat sommige mensen na een informatiebijeenkomst al afhaken: zo veel tijd hebben ze niet beschikbaar, of ze vinden het aantal uren te veel. Anderzijds heeft ze de vrijwilligers ook veel te bieden: een gedegen inwerkperiode met een ervaren vrijwilliger als buddy. Er worden workshops gegeven, bijvoorbeeld over hoe draag je over, zonder een waardeoordeel over de gasten uit te spreken, want anders gaat



de volgende vrijwilliger al met een gekleurd beeld naar de gast toe. Als er onderlinge spanningen zijn, bijvoorbeeld tussen vrijwilligers, vraagt ze hen dat eerst zelf proberen op te lossen. Zo nodig oefent ze met een vrijwilliger hoe zij de ander kan aanspreken. Ze probeert vrijwilligers in hun kracht te zetten en hen veel zelfstandigheid te geven. Zo leiden vrijwilligers interviews, of nemen zij deel aan een werkgroep scholing of herinneren. Ook worden er veel trainingen gegeven. In de coronatijd was dat wel een uitdaging. Ze zijn daar creatief in geweest door bijvoorbeeld filmpjes over tiltechnieken rond te sturen. Ook was er een coronaproof uitje: een puzzelrit.

Je wordt gezien

Als een vrijwilliger stopt, ontvangt diegene altijd na een aantal weken een exit-formulier. Wat was de reden om te stoppen? Opvallend is dat nooit wordt genoemd dat het werk emotioneel te zwaar zou zijn. Wel is het werk soms fysiek te zwaar, of is de combinatie met de zorg voor het gezin of mantelzorg te zwaar. Een tijd geleden startte een vrijwilliger behoorlijk onzeker, en had Annemieke haar twijfels of ze op haar plek zou zijn in het hospice. Ze wist, mede dankzij intensieve begeleiding, steeds meer haar plek te vinden. Dat vindt Annemieke het allerbelangrijkst, dat elke vrijwilliger gezien wordt, en in zijn of haar kracht wordt gezet.

Lina Oomen



Korte berichten

Een rondgang langs vrijwilligers:

‘Waar doe je het voor?’

Antenne-redacteur Gerda Leeuw, zelf vrijwilliger bij het Leonardus Hospice Twente in Hengelo, maakte een rondgang langs een aantal collega's en tekende hun motivatie op.

‘Het geeft me veel voldoening om ervoor te kunnen zorgen dat een familie nog een waardevolle tijd met hun naaste die terminaal is, kan doorbrengen. Mijn vrijwilligerswerk heeft een extra impuls gekregen door de later opgerichte kookclub. We koken twee keer per week voor de gast en zijn of haar familie. Het is een ontspannen situatie waarin ik tegelijkertijd met collega's zaken kan bespreken.’

Wil (61), zes jaar vrijwilligster

‘Het in het hospice mogen zorgen voor mensen in hun laatste levensfase, is voor mij een waardevolle les voor mijn eigen leven. Het samenwerken met mensen met belangstelling voor dit specifieke vrijwilligerswerk geeft fijne contactmomenten. Tijdens mijn werk als coördinator van een zorginstelling kreeg ik veel respect voor vrijwilligers. Nadat ik daarmee was gestopt, had ik behoefte aan werken in een team. Het vrijwilligerswerk is zeker wat ik ervan verwachtte. Zo afwisselend. Elke gast is anders. Het is aftasten, wat kan bij deze persoon wel en wat niet.’

Margreet (71), vier jaar vrijwilligster

‘Het levert me iedere dag minstens één glimlach op. Soms kom je wel met andere kanten van het werk in aanraking, bijvoorbeeld bij een sterfgeval. Dan ben je er vooral voor de familie en wil je hen ontzorgen.’

Kitty (58), negen jaar vrijwilligster

‘Het werk in het hospice geeft extra inhoud aan mijn leven. Daarom geldt de volgende tekst voor mij: ‘Wacht niet op bijzondere momenten, maar maak momenten bijzonder.’

Ida (71), zes jaar vrijwilligster

‘Ik leer veel van de gesprekken met gasten en familie. Ik word vrolijk als ik, ondanks dat de gast en familie zich niet fijn voelen, een aangenaam gesprek heb of een glimlach op hun gezicht tover. Ik probeer me met veel passie voor de volle 100% in te zetten voor de gasten en hun familie. Het geeft nog altijd veel voldoening.’

Mary (58), vijf jaar vrijwilligster

‘Uit liefde voor mijn medemens, het zinvol bezig zijn en als het kan nog iemand blij maken. Ik krijg er energie voor terug.’

Coosje (79), 22 jaar vrijwilligster

‘Deed ik het aanvankelijk voor degene die ging overlijden, nu wil ik er meer zijn voor de familie en de vrienden, ‘de achterblijvers’. Niet direct om te troosten maar om ze het gevoel te geven dat ze er goed aan hebben gedaan om het hospice als eindstation te kiezen. En ik doe het ook voor mezelf, ik leer alle keren dat ik er ben.’

Marianne (71), twaalf jaar vrijwilligster

‘Het begon met de behoefte om iets zinnigs te doen. Dus in eerste instantie zocht ik betekenis voor mezelf. Het is steeds meer verschoven naar betekenis voor de ander. Jarenlang heb ik in de schaduw geleefd en nu leef ik gelukkig weer aan de zonnige kant van het leven. Ik merk dat het voor anderen heel veel betekent en dat doet mij weer goed. Ik ben steeds aan het zoeken om mezelf te verbeteren om de ander beter te kunnen helpen. De volgende stap is om me te verdiepen in complementaire zorg. Graag wil ik mezelf blijven ontwikkelen door cursussen, met name die van de VPTZ Nederland.’

Anne-Lise (62), zeven jaar vrijwilligster

Jonge arts wordt vrijwilliger in palliatieve zorg

‘Geneeskunde gaat in mijn ogen niet alleen om genezen, maar om het begeleiden van een mens’



Ongeveer een jaar nadat de 30-jarige Mirjam de Visser in februari 2020 afstudeerde als arts, meldde ze zich als vrijwilliger in de ZorgHerberg van Willem Drees Oostpoort in Amsterdam. Ze werkt daar nu sinds acht maanden. In een gesprek vertelt ze over haar beweegredenen en motivatie.

Hoe kwam je ertoe om zorgvrijwilliger te worden in de palliatieve zorg?

‘Als jonge dokter is er niet altijd de rust om meer te leren over het verhaal achter de patiënt. De focus ligt in het begin op het onder de knie krijgen van de medische inhoud en de logistiek. Op drukke dagen heb je geregeld twintig mensen onder je hoede, en dan is de tijd er niet om bij iedereen lang aan het bed te gaan zitten. Momenteel werk ik als onderzoeker, waardoor ik meer ruimte heb om vrijwilligerswerk te doen. Ik heb gekozen voor zorgvrijwilliger op een palliatieve afdeling. Hier vind ik de rust om met mensen te praten over hun levensloop en over wat zij wensen in deze fase van het leven. Ik wil graag als dokter leren aandacht te hebben en te blijven houden voor de hele mens. Geneeskunde gaat in mijn ogen namelijk niet alleen om genezen, maar om het begeleiden van een mens.’

Wat vind je belangrijk in het werk als zorgvrijwilliger in de palliatieve zorg?

‘Het tijd mogen nemen voor de gast. Of het nu eens samen het NOS-journaal kijken is of een ommetje door de buurt, er is ruimte om in te gaan op de behoeftes van de mens. Daarnaast leer ik ontzettend veel! Sommige lessen van de ZorgHerberg heb ik meege-

nomen naar mijn werk als arts. Ik denk bijvoorbeeld vaker aan het betrekken van de geestelijk verzorger, omdat ik nu weet dat er naast lichamelijk ongemak ook geestelijk ongemak kan spelen bij de patiënt. Of ik vraag of patiënten misschien muziek willen luisteren, als ze de hele dag maar stil in een ziekenhuisbed liggen. Naast het feit dat ik veel leer, is het natuurlijk ook heel gezellig.’

Was je niet bang dat de medische kennis, je positie als arts, je in de weg zou gaan zitten?

‘Nee, ik heb daar geen last van gehad. Ik was me er van meet af aan van bewust dat ik bij de ZorgHerberg geen arts zou zijn. Ik wil me ook absoluut niet bemoeien met behandelingen of medicatie. Ik vertel gasten

‘Als jonge dokter is er niet altijd de rust om meer te leren over het verhaal achter de patiënt’

in principe ook niet dat ik dokter ben, dat doet er niet toe. In de ZorgHerberg ben ik vrijwilliger. Heel af en toe vraagt een verpleegkundige wel eens mijn professionele mening, maar dan ben ik terughoudend. Ik heb wel eens gemerkt dat mensen zich afvragen of ik het niet vervelend vind om mensen te wassen of te verschonen, maar ik vind dit juist heel fijn om te doen.’

Hoe kijk je terug op de inwerkfase?

‘Die was goed. Ik heb vier diensten meegedraaid met ervaren vrijwilligers en daarnaast een trainingsprogramma gevolgd van twee halve dagen en een hele dag. Wellicht zou er bij die training voor vrijwilligers die

minder vaak aan een bed hebben gestaan, nog iets meer aandacht mogen zijn voor praktische zorghandelingen.’

Is je motivatie door het vrijwilligerschap in de palliatieve zorg veranderd?

‘Nee, niet echt. Het is wel zo dat ik eerder meer gericht was op geven en helpen, terwijl ik later steeds beter beseft dat ik ook veel kon leren. Zo ben ik bij een terminaal zieke gast van Marokkaanse huize in de ZorgHerberg beter gaan begrijpen waarom zijn kinderen zo veel voor hun vader wilden blijven zorgen, als een uiting van hun liefde. Ik heb ook ervaren hoe de communicatie met een terminaal zieke mevrouw veranderde van gesprekken naar veel minder praten. Uiteindelijk bleef vooral fysiek contact in de vorm van het vasthouden van haar hand over.’

Heb je het vrijwilligerswerk van huis uit meegekregen?

‘Ja, mijn ouders hebben zich vaak als vrijwilliger ingezet. Bovendien was mijn moeder als verpleegkundige met veel passie betrokken bij een hospice. Zij heeft mij zeker gestimuleerd. Ook nu bespreken we onze ervaringen. Als maatje heb ik al eerder jarenlang vrijwilligerswerk gedaan, hoewel onder mijn leeftijdgenoten vrijwilligerswerk niet heel gangbaar is.’

Heeft het werk als vrijwilliger je gelukkiger gemaakt?

‘Jazeker, en dit wordt ook opgemerkt door mijn vriend. Hij benoemde laatst dat hij me altijd heel tevreden en kalm vindt thuis komen na een dienst.’

Vul je je diensten vooral in met praktische ondersteuning, of ben je juist gericht op het voeren van gesprekken?

‘Ik ben zelf meer een doener, en merk dat praktische ondersteuning vaak openingen biedt voor gesprekken. Het is altijd weer aftasten in welke mate gesprekken een verlichting of een extra belasting zijn voor de gast, en ik wil de regie dan ook vooral bij hen laten. Als een gast er de ruimte voor biedt, ga ik graag het gesprek met hem of haar aan. Soms vraag ik mij af wat mijn jonge leeftijd betekent voor de gasten. Veel levensfasen heb ik nog niet meegemaakt.’

Vind je de samenwerking met de collega's motiverend?

‘Jazeker. Ik waardeer sommige verpleegkundigen voor de positieve en zeker ook de plezierig humoristische wijze van benaderen. Daarnaast biedt de overdracht voor en na mijn diensten de gelegenheid om met collega-vrijwilligers van gedachten te wisselen en om perspectieven op elk van de gasten te vergelijken.’

Haal je ook voldoening uit de reactie van de naasten van gasten?

‘Dat is beslist het geval. Zo was er een jonge vrouw van wie zowel de moeder als de oma in de ZorgHerberg was overleden. Ondanks het verdriet was zij zo dankbaar voor de geboden zorg. Dat vind ik mooi, dat je mensen juist in zo’n zware periode bij hebt kunnen staan als team.’

Verwacht je het vrijwilligerswerk nog lang te blijven doen?

‘Indien mogelijk ga ik hier nog jaren mee door, maar natuurlijk moeten mijn werk en de overige omstandigheden dat wel mogelijk maken.’

Jan Tuit

Weetjes over vrijwilligerswerk

Samenstelling: Marian van der Veen

Vrijwilligerswerk maakt gelukkig

Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) deed er onderzoek naar: maakt vrijwilligerswerk gelukkig? Het antwoord luidt: ja! ‘Van de mensen die vrijwilligerswerk doen, zegt 91 procent gelukkig te zijn, tegen 85 procent van de mensen die geen vrijwilligerswerk doen.’

Vrijwilligerswerk geeft kennis en inzicht

Vrijwilligers krijgen andere kennis en inzicht door het helpen van anderen. Door deze nieuwe ervaringen worden vrijwilligers ruimdenkender. Ze worden bijvoorbeeld zachter in hun oordeel over kwetsbare groepen in de maatschappij. Daarnaast levert hulp aan anderen vrijwilligers een gevoel van zelfvertrouwen op. Bovenstaande conclusies zijn voortgekomen uit een onderzoek van de GGD Zuid-Limburg.

Vrijwilligerswerk = anti-stressmiddel

Kleine gestes naar de ander maken dat je beter bent opgewassen tegen stress. Dat concludeerde psychiater Emily Ansell (Yall Universiteit) na onderzoek naar het effect van iets doen voor een ander. Vrijwilligerswerk als perfect anti-stressmiddel?

Vrijwilligerswerk levert gezondheidswinst op

Vrijwilligerswerk maakt dus niet alleen gelukkig, het levert ook gezondheidswinst op. Recent Zweeds onderzoek heeft uitgewezen dat gepensioneerden die vrijwilligerswerk doen een kleiner risico lopen dat ze gaan dementeren dan leeftijdsgenoten. Overigens is de geldelijke winst voor de maatschappij onbetaalbaar. Movisie, het landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken, heeft berekend dat de waarde van vrijwilligerswerk in Nederland jaarlijks bijna 6 miljard euro bedraagt. De organisatie ging uit van 5 miljoen vrijwilligers die gemiddeld 2 uur per week vrijwilligerswerk verrichten tegen een tarief van 11 euro per uur.

En nog meer voordelen...

Online Bibliotheek InfoNU noemt de volgende voordelen van vrijwilligerswerk:

- Leuke ervaring
- Gevoel nuttig te zijn in de maatschappij
- Betere zelf-perceptie
- Ontwikkeling van jezelf en ontdekking van eigen kwaliteiten
- Nieuwe contacten/breder netwerk
- Goed voor je CV
- Iets doen voor een ander
- Daginvulling
- Meer vrijheid
- Gevoel nodig te zijn

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.

Ik wil naar Pa

Mijn moeder is ruim 91 jaar geworden. Pa was een paar jaar daarvoor overleden na een huwelijk van ruim 63 jaar. Dankzij het vervroegde pensioen van Pa hebben ze, ondanks de lichamelijke kwalen van Ma, nog veel samen genoten.

Na de dood van mijn vader was ze aanvankelijk erg verdrietig en alleen, maar ze genoot nog van veel dingen; van haar huis met de tuin vol bloemen en de vogels die ze voerde. Van de kinderen en kleinkinderen. Ook werd ze overgrootmoeder. En ze kreeg veel ondersteuning, vooral van mijn oudste zus, haar steun en toeverlaat en mantelzorger die vlakbij woonde.

Ernstig benauwd na een hartinfarct belandde zij in december in het ziekenhuis. De dag voor kerst werd ze ontslagen. Ze kon helemaal niets, had permanent zuurstof nodig en moest overal bij worden geholpen. Zij was in het ziekenhuis al bediend door de pastoor (katholieke rituele ziekenzalving).

Gelukkig hadden wij de tijd en plaats om haar in huis te nemen. Wij bestelden een ziekenhuisbed en thuiszorg en mijn zwager kon haar brengen, met infuus en al. Ma woonde honderd kilometer van ons vandaan. Met wijkverpleegkundige hulp hebben we fijne kerstdagen gehad, waarbij alle vijf kinderen en haar kleinkinderen afwisselend langskwamen. Ik kon permanent bij haar zijn en de ampullen lagen klaar voor een eventuele volgende aanval van hartfalen.

Ze herhaalde steeds dat ze het overlijden van Pa, die thuis heel rustig was ingeslapen, zo mooi had gevonden. Of ik haar daar ook bij kon helpen. Ik heb beloofd te doen wat ik kon.

Ze werd steeds sterker en stabiel, het infuus kon uit en na vier maanden was ze zodanig opgeknapt dat de reeds lang aangevraagde bootreis met MPS de Zonnebloem kon plaatsvinden. Heel fijn dat ik die reis ook meekon als scheepsarts en mijn vrouw als mantelzorger. We hebben alle drie een heerlijke week gehad.

En daarna zei ze 'Als ik al die mensen aan boord zie, dan mankeer ik eigenlijk niets. Ik wil weer naar huis'. Het was tenslotte het huis waar ze al bijna zestig jaar met veel plezier had gewoond, dus als zij dat wilde, konden we het volmondig steunen.

We hebben alles met mijn zus besproken en ook met de thuiszorg afspraken gemaakt. Ma ging weer terug naar de kust en ze heeft nog fijne maanden gehad in haar serre tussen alle bloemen in de tuin. Ook mijn broer en zussen sprongen veel bij.

In november boden we weer aan om gezellig bij ons te komen overwinteren en dat greep ze met beide handen aan. Wij vonden het ook fijn, want het was echt een gezellige en lieve moeder en oma. We bestelden weer een bed voor in de kamer en regelden weer thuiszorg. Wederom hebben we mooie kerstdagen gehad, iedereen van de familie was erbij en ze heeft weer genoten. Wel werd Ma steeds vaker benauwd en kreeg ze twee keer een urineweginfectie. Ook had ze voor de tweede keer een longontsteking, waarvoor ze in eerste instantie nog wel behandeld wilde worden.

Na de feestdagen werd ze zwakker en benauwder en vertelde ze dat het voor haar niet meer hoefde en vroeg om

alle behandelingen te staken. 'Ik wil naar Pa'. 'Prima Ma, we merken het en begrijpen het volledig.' Ik heb haar internist gebeld en ook die steunde haar verzoek volledig, gezien de achteruitgang het laatste jaar. 'Wat wil je, Ma? Hier sterven of thuis?' 'Als jullie meegaan en bij me blijven: thuis!'

Ze heeft zelf de andere kinderen gebeld om te vertellen dat ze met ons naar haar eigen huis ging om daar te overlijden. De volgende dag vertrokken we. Onze burens kwamen haar een goede laatste reis wensen. Haar huisarts kwam 's middags en ook met hem spraken we af voor comfort te gaan. Samen hebben we het afbouwschema van haar medicatie besproken. Ze volgde elke stap heel kritisch. Ze bleef de regie houden.

Ik had nauw contact met haar huisarts, die het prima vond dat ik in overleg met hem alles regelde. Ook de kinderen en kleinkinderen kwamen vaak langs. Onze zwangere dochter heeft tegen oma verteld hoe haar kleintje zou gaan heten: 'Nu heb ik een geheimpje voor Pa en jullie moeten nog maanden wachten voor je het weet'. De pastoor kwam; ze hebben heel gezellig gepraat. Het heilig oliesel van het jaar daarvoor was nog steeds geldig. Hoefde dus niet voor een tweede keer!

Haar bed heeft drie dagen aan het hoofdeinde van de tafel gestaan, waar we steeds met het grootste deel van het gezin hebben gegeten. 'Vindt u het goed als de kleinkinderen ook blijven eten?' 'Gezellig, als ik het maar niet zelf hoef klaar te maken.'

De volgende ochtend, net na de verzorging, kreeg ze een hartinfarct. De kinderen werden gebeld. Ik gaf wat morfine tegen de benauwdheid en ze wilde niet naar bed maar heerlijk in haar relaxstoel zitten. 'Pa wacht op me, wat zal hij zenuwachtig zijn. Willen jullie mijn nieuwe jurk alvast klaarleggen?'

Toen iedereen er was, heeft ze een beetje Dormicum gekregen en is ze heel rustig, met een glimlach rond haar mond, ingeslapen te midden van al haar kinderen. Samen met mijn zus hebben we haar verzorgd. Ze heeft nog vijf dagen in de kamer gestaan, waarna een mooie uitvaartmis volgde in de kerk. Daarna hebben we haar begraven in het graf bij Pa.

Dit was het prachtige afscheid van een fantastische moeder en oma op een manier zoals ze zelf altijd heeft gewenst. Een afscheid dat ik iedereen gun.



Lezersonderzoek

Resultaten lezersonderzoek Antenne



In december hebben we onze lezers uitgenodigd deel te nemen aan een lezersonderzoek. Maar liefst 170 lezers gaven gehoor aan onze oproep, hartelijk dank hiervoor! Met de resultaten kunnen we meer dan tevreden zijn. Zo geven de meeste deelnemers Antenne een 8, worden de diverse rubrieken goed gelezen en scoren onder meer leesbaarheid, lengte en inhoud van artikelen goed.

Antenne wordt onder de deelnemers aan het onderzoek goed gelezen: bijna 80% zegt hem altijd te lezen en een kleine 17% leest hem vaak. Op de vraag 'Hoe waardeert u Antenne in het algemeen? Geef een cijfer van 1-10' reageert ruim 50% met een 8 en ruim 20% met een 9, ruim 10% deelt zelfs een 10 uit! Zo'n 11% geeft een 7 en 3% een 6.

Om te bepalen in hoeverre lezers de verschillende rubrieken waarderen, vroegen we per rubriek aan te geven hoe vaak deze gelezen wordt. De meest gegeven antwoorden voor alle rubrieken zijn 'vaak' en 'altijd'. De populairste rubriek is 'Uit de praktijk'; maar liefst 78% leest deze altijd en 20% vaak. Verder zijn goed scorende rubrieken: Vrijwillig verwoord, Interviews en thema-artikelen, VPTZ-nieuws en Wat vind jij?

Antenne-lezers zijn vooral geïnteresseerd in ervaringsverhalen van collega's en nieuws/informatie over onderwerpen waar ze mee te maken hebben. Veel lezers vinden dat Antenne hier niet genoeg over kan schrijven. Op de vraag 'Waar zou u meer artikelen over willen?' antwoorden 104 deelnemers (64,6%) 'Ervaringsverhalen van collega's' en 89 deelnemers (55,3%) geven aan meer nieuws/informatie te willen krijgen over

onderwerpen waar ze mee te maken hebben. Een kleiner deel zegt interesse te hebben in artikelen over de opleidingen van de VPTZ Academie en artikelen en nieuws van andere VPTZ-lidorganisaties.

De leesbaarheid, lengte en inhoud van artikelen en de variatie in thema's wordt overwegend (door zo'n 70% van de deelnemers) als goed beoordeeld. Ook over de vormgeving zijn de lezers tevreden. Het meest gegeven cijfer is ook hier een 8 (49,4%), gevolgd door een 9 (25%), een 7 (15,5%) en een 10 (9,5%).

Antenne heeft een digitale variant, Antenne Flits. Deze nieuwsbrief is bedoeld als opwarmertje voor het gedrukte blad en biedt een (klein) deel van de inhoud vast een week voordat Antenne verschijnt. Veel deelnemers aan het onderzoek kennen Antenne Flits; 70%. Hij wordt beduidend minder goed gelezen dan Antenne: ruim 40% leest hem altijd, zo'n 30% vaak, 28% leest hem soms of nooit.

We spreken de Antenne-lezers standaard met 'u' aan (behalve in de rubriek op de achterkant 'Wat vind jij?'). In de enquête legden we de vraag voor wat lezers ervan zouden vinden als we dit veranderen in je/jij. Ruim 35% geeft aan dit prima te vinden, 43% zegt 'u of jij, het is me om het even' en ruim 20% antwoordt gehecht te zijn aan 'u'.

We zijn erg blij met al deze reacties, die we op de komende redactievergadering zullen bespreken. Bij een aantal vragen was er ook de mogelijkheid om verbeteringsuggesties aan te dragen; deze nemen we hierin uiteraard ook mee. Nogmaals hartelijk dank aan alle deelnemers voor de overwegend positieve feedback. Dit is voor ons een stimulans om ons te blijven inzetten voor nog meer mooie Antennes!

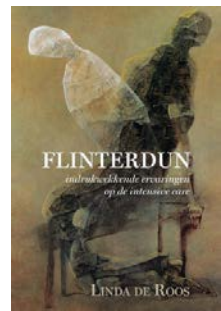
Dit zou je moeten lezen, kijken of luisteren...



Flinterdun

Indrukwekkende ervaringen op de intensive care

Linda de Roos (48) neemt in Flinterdun de lezer mee naar de plek in het ziekenhuis waar de kwetsbare scheidslijn



tussen leven en dood prominent aanwezig is: de intensive care (IC). In waargebeurde verhalen vertelt De Roos wat patiënten, hun naasten en ook zichzelf daar ervaren. Ze vertelt met humor,

respect en liefde over de patiënten, maar ook over haar liefde voor het vak van IC-verpleegkundige. Daarbij reflecteert ze regelmatig op zichzelf. In haar verhalen deelt ze haar passie en wat het werken op de IC met haar doet en haar ook brengt. Daarin lijkt zij een goede balans te hebben gevonden. Voorwaarde denk ik om deze zware baan zo lang vol te houden als De Roos inmiddels doet.

Al lezend werd ik in elk verhaal 'naar binnengezogen'. De Roos heeft een ontwappende en liefdevolle wijze van schrijven. Ze weet met haar verhalen een duidelijk beeld te scheppen van wat het werken op een IC omvat. In korte hoofdstukken vertelt ze afwisselend over situaties op de IC en haar eigen persoonlijke verhaal. Zowel praktisch als spiritueel. Ik heb de tijd genomen om het boek te lezen. Regelmatig had ik een brok in de keel of moest ik een traantje wegpinken. Dit had vooral te maken met het feit dat liefde en licht in elk verhaal, hoe verdrietig en schrijnend ook, door alles heen schijnen. Zoals De Roos schrijft: 'Donker kan alleen bestaan bij de genade van het licht!'.

De schrijfster weet heftige gebeurtenissen goed te verwoorden, zonder dat het dramatisch wordt. Bovendien is het

gemakkelijk leesbaar. Het is geen boek om in één ruk uit te lezen. Daarmee doe je de intensiteit van de gebeurtenissen bijna te kort.

De herziene versie is uitgebreid met een aantal ervaringen op de IC tijdens de coronacrisis. Aanrader om dit boek te lezen, juist in deze tijd, waarin het werken op de IC onder druk staat.

Linda de Roos was in oktober 2021 te gast in het tv-programma De Verwondering. Haar gesprek met Annemiek Schrijver vormt een mooie aanvulling op haar boek. Terug te zien via NPO Start.

Jannie Visser

Auteur: Linda de Roos
Uitgever: De Roos
Omvang: 132 pagina's
Prijs: € 15,00

Ik weet niet wat ik zeggen moet



Ik weet niet wat ik zeggen moet is een gids vol praktische tips en handreikingen. Dit boek wil een bijdrage leveren om wat gemakkelijker met elkaar te praten over dood, verlies en rouw. Het is niet nodig om met een mond vol tanden te staan, vinden de schrijvers. Volgens Marinus van de Berg kan dit boek helpen om het leven in moeilijke situaties intenser en mooier te maken. Ik ben het daar volledig mee eens.

Jannie Visser

Auteurs: Mariska Overman en Rob Bruntink
Uitgever: Ten Have
Omvang: 144 pagina's
Prijs: € 17,99 (paperback), € 9,99 (e-book)



Met mijn vader is niks mis

'Met mijn vader is niks mis, wel met de wereld om hem heen.' Toine Heijmans schreef voor het magazine van de Volkskrant wekelijks een column over zijn vader en diens nieuwe vriend Dr. Alzheimer. Deze columns zijn nu verzameld en in boekvorm uitgegeven. Het is een verslag over het gevecht tegen dementie, over de verwarring, over afscheid nemen. Door de bijzondere, vaak beeldende woordkeus, maar vooral door de stamelende zinnen en het weglaten van woorden, voel je de verwarring van de vader, de strijd om vast te houden aan wat ooit was. Het is een liefdevol document geworden voor de vader die hij eens was.

Toine Heijmans eindigt met: 'Wat mijn vader overkomt, is uiteraard uniek, maar niet volgens de anderen die hetzelfde overkomt'. Daarom is het boek niet alleen een document voor de vader van de auteur. Het werk gaat wat mij betreft over meer dan dementie, het gaat over afscheid nemen van degene die je lief is en die door ziekte en/of persoonlijke omstandigheden verandert, misschien zelfs onherkenbaar verandert in iemand anders. De rouw begint al voor het overlijden.

Gerda Leeuw

Auteur: Toine Heijmans
Uitgever: Atlas Contact
Omvang: 128 pagina's
Prijs: € 18,99 (hardcover), € 12,99 (luisterboek), € 9,99 (e-book)

Ik hou je hand vast

Troostrijke gesprekken van een verpleegkundige met haar patiënten

Het boek is een verzameling van de meest indrukwekkende verhalen van een verpleegkundige die de afgelopen dertig jaar werkt als raadgever voor terminale kankerpatiënten. De verhalen laten zien hoe verschillend het pad naar het levenseinde kan zijn en hoe divers de individuele uitdagingen en keuzes zijn. In haar beschrijvingen richt de auteur zich volledig op de geestelijke ontwikkeling van haar cliënten. Janie Brown brengt met dit boek de boodschap dat sterven vanuit heelheid van het hart en met liefde voor onszelf en anderen, vrede kan brengen. Dit doet ze op een troostrijke en ontroerende manier.

Het boek leest gemakkelijk en is verstoken van enige vorm van drama. Toch maken de verhalen diepe indruk. Interessant is de herkenbaarheid van de thema's die aan het levenseinde naar boven komen. Naast het laatste stukje levensweg van de betrokkenen krijgen we ook iets mee van de ervaring, wijsheid en compassie van de schrijver. Ze vertelt waar ze haar kracht aan ontleent om dit werk te kunnen doen en wat haar inspireert. Ze schuwt het niet om te schrijven over haar persoonlijke inzichten en ervaringen.

Een inspirerend werk over sterven voor gewone mensen. Krijgen we er niet allemaal op enig moment in ons leven mee te maken? Zo niet zelf, dan in onze persoonlijke omgeving of via ons werk. Aan het einde van het boek bekruipt me wel het gevoel dat sterven lang niet altijd zo groots en indrukwekkend is als hier beschreven. Maar door te kiezen voor het positieve verhaal, ontstaat er wel het troostende beeld dat sterven best goed te doen is.

Janie Brown is geboren in Schotland. Ze behaalde een master psychologie aan de universiteit van St. Andrews in haar thuisland en een master geneeskunde aan de Universiteit van Brits-Columbia in Canada. Ze stichtte in 1995 de Callanish Society, een non-profitorganisatie voor mensen die overlijden aan kanker.

Marian van der Veen

Auteur: Janie Brown
Uitgever: Meulenhoff
Omvang: 271 pagina's
Prijs: € 20,99 (paperback), € 11,99 (e-book)



Je leven in één herinnering

Een verrassende zoektocht naar zin



In *Je leven in één herinnering* (2020) schrijft onderzoeker en coach Jacky van de Goor over haar gesprekken met honderden, zeer verschillende mensen aan wie ze de vraag voorlegde welke herinnering ze aan het eind van hun leven mee zouden willen nemen. Wat is die allerbelangrijkste herinnering als er maar één gekozen mag worden? Maar haar boek is meer dan een verzameling herinneringen: Van de Goor exploreert en analyseert op basis van de gevoerde gesprekken waar het werkelijk om gaat in onze levens.

Wat valt op bij de tientallen door geïnterviewden gekozen herinneringen? Het zijn vaak mooie en bijzondere momenten in het leven, soms lang geleden en soms zeer recent. De kindertijd passeert regelmatig, maar ook ervaringen met de verzorging van een hulpbehoevende ouder kan grote schoonheid en diepgang in zich bergen. Het ervaren hoe de band met je eigen kinderen zich ontwikkelt, kent vaak een soortgelijke intensiteit. Menig lezer zal daardoor ook zelf stilstaan bij de herinnering die het vaakst terug is gekomen in het eigen leven of die het meest bepalend was voor het verloop ervan. Veel herinneringen zijn dankbaar van aard, bijvoorbeeld: wat werd er goed voor me gezorgd. Er zijn maar weinig mensen die een heel negatieve herinnering zouden willen meenemen aan het eind van het leven.

Zoals gezegd bevat dit boek van Jacky van de Goor ook analytische elementen. Hoe komen mensen tot de bepaling van hun belangrijkste herinneringen en welk licht kunnen theoretici van allerlei aard hierover laten schijnen? In de analyse komt impliciet naar voren dat de auteur ook een wetenschapper is. Haar werk aan een proefschrift heeft haar in contact gebracht met het gedachtegoed van tientallen denkers. Die denkers vertegenwoordigen disciplines als filosofie en psychologie, maar zijn ook verbonden met de takken die daaruit voortkomen, zoals de narratieve psychologie, de godsdienstfilosofie en de existentiële theologie. De lezer die vooral geïnteresseerd is in de bijzondere ervaringen en herinneringen van gewone burgers, zal daardoor wellicht wat afgeleid kunnen worden. Daarentegen zal degene die herinneringen wil plaatsen in een breder kader van ons menszijn, kennis kunnen nemen van een schat aan wijsheden.

Jan Tuit

Auteur: Jacky van de Goor
Uitgever: Ten Have
Omvang: 186 pagina's
Prijs: € 20,99 (paperback), € 9,99 (e-book)

Afkeer van een gast

Vorige week is mevrouw P. in jullie hospice gekomen. Toen jij gisteren voor het eerst haar kamer binnenkwam, was je er net getuige van hoe ze een gebakken ei van haar boterham afgriste en in haar overvolle mond propte. Terwijl het eigeel langs haar wang en kin droop, kreeg ze prompt een hoestbui waarbij de inhoud van haar mond op haar bord belandde. Jij bent wel wat gewend, maar kan vooral het beeld van het geprop met eten niet uit je hoofd zetten en gruwelt bij het idee haar weer etend aan te treffen. Je voelt alleen maar afkeer, hoe erg je dat zelf ook vindt. Moet je jezelf er maar overheen zetten? Wat zou jij doen?

Afstand overbruggen

Tja, al die mooie woorden over naastenliefde, compassie en zoeken naar verbinding, en dan word ik door het universum op zo'n manier op de proef gesteld. Ik merk dat zodra ik oordeel, er onmiddellijk afstand ontstaat. Gewoon een geval van decorum-verlies. Wat is de trigger dat ik zo reageer?

Ik zie het maar als een uitdaging om de afstand die ik zelf gecreëerd heb, te overbruggen. Inzoomen om de mens te ontdekken die daar ligt, de kwetsbaarheid.

Misschien kan ik de tijden dat gegeten wordt, eerst uit de weg gaan. Maar de proef is pas geslaagd als ik die vrouw een boterham met gebakken ei aan kan bieden. Zorg ik natuurlijk wel dat de dooier goed gestold is.

Menco van der Wal, *Jacobs Hospice en Vrijwilligers Terminale Zorg, Den Haag*

Benoemen en even schoonmaken

Bij het lezen van dit stukje was mijn eerste reactie een glimlach. Ik zag het als het ware voor me. Natuurlijk is het geen prettig gezicht een bewoner zo te zien eten, maar zou het niet een gevolg kunnen zijn van haar ziekte? Zeker als iemand een hersentumor heeft of anderszins druk ervaart op de hersenen, kan het karakter veranderen en kan het voor die persoon moeilijk zijn zich aan de geldende normen en waarden te houden. Ik zou benoemen wat ik zie gebeuren en

zeggen dat we het wel even schoonmaken. Daarnaast zou ik in overleg met verpleging en vrijwilligers zoeken naar een mogelijke handreiking aan mevrouw, zodat het eten beter verloopt. Voor haar zijn verslikken en hoestbuien ook niet comfortabel.

Tonie Nieuwenhuysen, *Hospice de Mantelhof, Heerlen*

Even bij haar zitten

Allereerst zou ik met de gast in gesprek gaan om erachter te komen waarom ze zo snel eet. Een volgende keer, bij een eetmoment, zou ik mij er overheen zetten, haar zelf het eten brengen en er even bij gaan zitten. Met een gesprekje, voor wat afleiding, zou ik erop toe kunnen zien dat ze goed eet en kan ik haar eventueel helpen bij het eten. Zo voorkom je het proppen in de mond en het weer uitspuugen volgens mij.

Anton Bood, *Zoetermeer*

Boek verloot

Onder de inzenders van de rubriek *Wat vind jij?* is een boek verloot. **Anton Bood** krijgt het boek *Als de man verliest, Omgaan met tegenslag, verdriet en rouw* van Tim Overdiek en Wim van Lent toegestuurd.

De overige reacties staan in de Antenne Flits die je begin maart in je e-mailbox hebt ontvangen. Nog niet ontvangen? Laat het ons weten: antenne@vptz.nl.



Nieuwe Wat vind jij?

Ga jij luidop bidden?

Je zit naast het bed van de gast/zieke. Deze kijkt je aan en vraagt je aarzeland of je luidop voor haar/hem wilt bidden. Je bent zelf niet gelovig en hebt ook geen religieuze achtergrond. Wat doe je?

Wil jij hierop reageren?

Mail jouw reactie voor 15 mei 2022 naar antenne@vptz.nl. Onder de inzenders wordt het boek *Je leven in één herinnering, Een verrassende zoektocht naar zin* van Jacky van de Goor 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 Koestel
Fotografie: Pixabay pag. 1, 5, 11 en 16, Sire pag. 2, Froukje Vernooij pag. 3, Aangeleverd door geïnterviewde pag. 5 en 10, Gerda Leeuw pag. 6, Hospice Schagen pag. 9.

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.