



December, feestmaand!?

Een onvergetelijke
kerst, maar dan
in september

Hospice Atardi op Aruba

*'We houden van licht,
warmte en kleur,
ook met kerst'*

Uit de praktijk

*'In de terminale zorg
is de laatste kerst heel
memorabel'*

Op bezoek bij
St Michael's Hospice
in Engeland.

Van de redactie

En dan is het december. Feestmaand. Tenminste, voor velen. Want is december wel zo feestelijk als een naaste of iemand met wie je een goede band hebt binnenkort zal sterven? Toch worden hospices altijd in kerstsfeer gebracht, een traditie die de meeste gasten waarderen. Al is dat dus niet in alle gevallen zo, tekende Antenne-redacteur Lina Oomen op.

Redacteur Gerda Leeuw vertelt een heel bijzonder kerstverhaal; dat van een viering die niet in december plaatsvond, maar in september. De gast zou kerst niet meer meemaken. Alles werd uit de kast gehaald om een onvergetelijke kerst te organiseren. En dat lukte. Niet alleen de gast en haar naasten genoten. Voor het team was het ook een ervaring om nooit te vergeten.

Ook op Aruba is kerst heel belangrijk, zo leerde redacteur Jan Tuit die digitaal op bezoek ging bij hospice Atardi. Arubanen houden grote schoonmaak of verven zelfs hun hele huis. Gezamenlijk eten is van groot belang, dus ook in het hospice. Naasten nemen eten mee voor gasten en medewerkers.

Antenne-redacteur Marian van der Veen bezocht deze zomer tijdens haar vakantie een hospice in Engeland. Ze kreeg een rondleiding en ontdekte dat de rol van vrijwilligers in een hospice in dat land heel anders is dan in Nederland. Marian: 'Daar geven vrijwilligers geen zorg aan het bed. Toen ik vertelde hoe het bij ons gaat, stonden ze met open mond te luisteren.'

In Antenne richten we ons veelal op zorgvrijwilligers. Maar hospices en thuisorganisaties kunnen niet functioneren zonder vrijwilligers die andere taken op zich nemen. Daarom hebben we een nieuwe rubriek: De 'andere' vrijwilliger. Redacteur Hans van den Bosch portretteert in de eerste aflevering Arthur Renckens en Corry de Rooij, beiden voormalig huisarts en in Hospice De Samaritaan in Zaltbommel respectievelijk kok en tuinvrouw.

Ben jij ook zo'n 'andere' vrijwilliger? Heb je een onderwerp waarover je graag zou lezen in Antenne? Mail ons: antenne@vptz.nl.

Marie-Christine Koestal

Column



Warme traditie

De zomer is nog niet voorbij of de eerste tuincentra ruimen het overgebleven tuinmeubilair op om vooral ruimte te maken voor een grote kerstshow. Van kerstversiering in alle maten, kleuren en prijzen tot (kunst)kerstbomen en nog veel meer. We moeten als consument vooral zo vroeg mogelijk al worden verleid om de decembermaand zo uitbundig mogelijk te vieren. Je zult mij voor december niets zien kopen, maar ik weet dat er steeds meer mensen steeds vroeger een kerstboom in de kamer zetten. En dat is natuurlijk prima als je daar blij van wordt.

In ons gezin is het een jaarlijks terugkerende traditie dat mijn man samen met een van onze zonen ongeveer een week voor kerst een boom koopt bij een kleine, lokale kweker. Een boom met kluit die vooral niet te klein moet zijn, en het moet een mooie, volle boom zijn. Vervolgens gaat die boom thuis in een grote, koperen pot die we lang geleden hebben geërfd van een kennis. En dan als laatste stap tuig ik samen met mijn oudste zoon de boom op. Altijd weer spannend of de lichtjes het nog doen en of alle ballen heel zijn gebleven. En stiekem ook een beetje spannend of onze zonen tijd en zin hebben om hiervoor naar huis te komen. Gelukkig is dat tot nu toe altijd wel het geval en worden we volgens mij allemaal blij van het in ere houden van deze gezinstraditie.

Als je zelf in dit soort gelukkige omstandigheden bent, is het soms moeilijk om je voor te stellen dat het ook anders kan zijn. Dat mensen alleen zijn, het niet de moeite waard vinden om de woonkamer een beetje in kerstsfeer aan te kleden en misschien eigenlijk hopen dat het vooral snel januari is. Ik doe daarom graag een oproep. Kijk eens goed om je heen en maak er een warme traditie van om - juist in december, maar niet alleen dan - iemand uit te nodigen voor wie gezelligheid en samenzijn niet zo vanzelfsprekend zijn. Een klein gebaar kan een groot verschil maken.

Ik wens u mooie kerstdagen en een gezond en voorspoedig 2026!

Hartelijke groet,
Carla Aalderink | directeur VPTZ Nederland



Helden aan het bed

'Al mijn helden sterven allemaal alleen,' zingt Taylor Swift in *The Archer*. Ik dacht aan dat lied bij het lezen van *De ontkenning van de dood* van de Amerikaanse cultureel antropoloog Ernest Becker. De beste remedie tegen doodsangst, zegt hij, is om naar heldendom te streven. Maar wat als Swift gelijk heeft en alle helden allemaal alleen sterven? Wordt de cultuur dan nog doodsangstiger?

Beckers boek verscheen begin jaren zeventig, toen openlijk spreken over kanker of de dood taboe was. Die tijd is voorbij. Op tv, in appgroepen en kranten gaan verhalen over ziektes, lijden en sterven nu vrijelijk rond. Die publieke omarming van de dood weerhield de uitgever er niet van om het boek, in Nederlandse vertaling, opnieuw te publiceren. Becker, die een jaar na de eerste verschijning overleed, drukt met deze nieuwe uitgave een blijvend stempel op het spreken over de dood.

Hoe ziet zijn nalatenschap eruit? Volgens Becker zijn mensen geobsedeerd door doodsangst. Ze beseffen dat ze sterfelijk zijn en proberen de angst die dat oproept, te verdrijven. De dood zelf afschaffen, zit er niet in. Onsterfelijkheid is aantrekkelijk, maar onbereikbaar. Daarom streven we een ander soort onsterfelijkheid na: we willen de held van ons eigen leven zijn. Door een opera te componeren, een kathedraal te bouwen of daden te verrichten die ons het gevoel geven dat ons leven betekenis heeft en iets wezenlijks toevoegt aan het grotere geheel.

Mij overtuigde dit verhaal niet. Beckers claim dat de doodsangst en de ontkenning van de dood een universeel gegeven zijn, laat zich niet bewijzen. Je moet het meespelen, schrijft Arnon Grunberg in het voorwoord, 'wel zo gezellig.' Maar Beckers invulling van het heldendom is mij te masculien, te

veel gericht op het eigen ego en de individuele prestatie. Als ik dan al gezellig moet zijn, dan zou ik het heldendom heel anders invullen. Eerder relationeel dan individueel. Meer in vriendschap en zorg voor elkaar dan in grootse daden van de enkeling. En niet om na de dood betekenis te hebben, maar tijdens het leven. Betrokkenheid op elkaar voegt zeker zoveel wezenlijks toe aan het grotere geheel. Denk aan de verhalen van je oma, die je doorvertelt aan je kinderen, neefjes en nichtjes, waardoor een generatiesomspannende keten van betekenisvolle verhalen ontstaat.

'De beste remedie tegen doodsangst, zegt hij, is om naar heldendom te streven'

De helden van Swift, en vermoedelijk ook die van Becker, sterven allemaal alleen. Maar als de betekenis van leven en sterven juist in relaties tot stand komt, dan hoeft sterven geen eenzame exercitie te zijn. Sterven is met elkaar te delen zolang de stervende 'jij' kan zeggen tegen degenen die erbij zijn. Zo blijft het leven tot voorbij de laatste ademtocht betekenisvol.

Marli Huijer



Prof. dr. Marli Huijer is emeritus hoogleraar Publieksfilosofie aan de Erasmus School of Philosophy, Erasmus Universiteit Rotterdam en voorzitter Stichting Maand van de Filosofie. Ze is voormalig Denker des Vaderlands (2015-2017). Huijers onderzoek richt zich op de filosofie van mens en cultuur.

Kerstmis in september

In september 2022 kregen we een wel heel bijzondere gast bij ons in het Leonardus Hospice Twente: Mieke, een jonge vrouw met een verstandelijke beperking. Begeleiders van een zorginstelling, die haar al jaren bijstonden, werden ook in het hospice betrokken bij de zorg voor haar.

Toen ze een poosje bij ons was, vertelde een van de begeleiders dat Mieke dol was op kerst en hoopte dat nog een keer te mogen vieren, samen met haar partner en haar drie kinderen. We wisten dat ze december niet meer zou halen, gezien haar ziektebeeld en de prognose dat ze nog maar een paar weken te leven had. Daarop ontstond spontaan het plan haar wens in vervulling te laten gaan en haar een onvergetelijke kerst te bezorgen, maar dan in september. Het was niet moeilijk om iedereen enthousiast te krijgen. De handen werden letterlijk ineengeslagen.

De ideeën buitelden over elkaar heen. Zo veel als mogelijk werd ieders inbreng enthousiast omarmd en door de vrijwilliger die het inbracht ook uitgevoerd. De regie lag bij twee van onze vrijwilligers in samenwerking met een begeleider van Mieke. Onze grootste zorg was dat het wel bij haar moest passen. Twee mensen zorgden voor een kerstboom op haar kamer, wat nog een hele zoektocht was in september, maar ook een tuincentrum in de buurt hielp mee. De boom werd versierd met heel veel lampjes, die vervolgens elke dag brandden. Haar kamer werd schemerdonker gemaakt en versierd met alles wat er maar te krijgen was op het gebied van Kerstmis, inclusief een prachtige kerststal. Ook de nodige elektrische waxinelichtjes zorgden voor een heuse kerstsfeer. Het hele team van vrijwilligers stuurde haar en masse kerstkaarten die uiteraard allemaal werden opgehangen aan een slinger door haar kamer. Kerstkransjes

bij de koffie en een kersttulband mochten ook niet ontbreken. De tulband werd met veel liefde door een vrijwilliger gebakken. Mieke vond alles even prachtig.

Bij Kerstmis hoort natuurlijk een kerstdiner en ook dat werd georganiseerd met hulp van haar begeleiders, medewerkers van een door de begeleiding in de arm genomen evenementenbureau en een aantal vrijwilligers van het hospice. Een gedeelte van de kosten werd gedragen door het hospice uit het potje 'bijzondere kosten'. Ook haar begeleiding leverde een financiële bijdrage.

'Spontaan onstond het plan haar wens in vervulling te laten gaan en haar een onvergetelijke kerst te bezorgen, maar dan in september'

We mochten het vieren in de ontmoetingsruimte bij onze bureaus, een zorglocatie. Haar partner, haar kinderen en een aantal vrienden en familie werden uitgenodigd en een heuse kok bereidde haar lievelingsmaaltijd. Een menukaart ontbrak uiteraard niet op de feestelijk gedekte tafel. Voor de kinderen was er natuurlijk patat en met een Viennetta ijsstam, haar lievelingstoetje, werd het diner afgesloten. Vrijwilligers in stemmige kerstkleding bedienden de gasten en zorgden ervoor dat het allemaal soepel verliep. Het was een groot succes. Het was een kerstfeest waar Mieke heel erg van genoten heeft en voor haar dierbaren was het onvergetelijk. De vele foto's zijn een blijvende herinnering waar de familie ondanks haar verdriet nog vaak met dankbaarheid aan terug zal denken.

Na kerst volgt natuurlijk oud en nieuw. Dat hoort onlosmakelijk bij eind december evenals vuurwerk en champagne. Weer waren de vrijwilligers enthousiast om ook dit te organiseren. Inmiddels was ze zo ver achteruitgegaan dat ze niet meer uit bed kon. Gelukkig werkte het weer mee en hebben we haar met bed en al de tuin ingereden. 's Avonds rond acht uur werd er wat vuurwerk afgestoken, er werden oliebollen geserveerd en er werd een fles Jip en Janneke-champagne opengetrokken. Zelf kon ze helaas niets meer eten, maar haar ogen straalden. Er waren dit keer maar een paar naaste familieleden en vrienden bij om te zorgen voor een rustig 'oud en nieuw', gezien haar conditie. Toch was het eigenlijk al te vermoeiend voor haar. Gelukkig kon ze er toch nog van genieten. Een dag later is ze overleden. Ze is 44 jaar geworden.

Voor ons, het hele team van vrijwilligers, was deze kerstviering in september een ervaring om nooit te vergeten. Het heeft niet alleen voor Mieke en haar familie veel betekend, ook wij hebben er veel voor teruggekregen. We leerden elkaar nog beter kennen, vaak kwamen er tot dan toe onbekende talenten en kwaliteiten naar boven. We hebben enorm genoten van de saamhorigheid. We zouden het zo weer doen.

Gerda Leeuw



Kerstviering in hospice Atardi op Aruba



Shari en Matsy

Dat het Koninkrijk der Nederlanden meer omvat dan het Europese Nederland is natuurlijk algemeen bekend. Maar hoe zit het met de palliatieve en terminale zorg in Caraïbisch Nederland? Zijn daar ook hospices? En hoe wordt daar kerst gevierd? Via een videoverbinding met hospice Atardi op Aruba nam Antenne-redacteur Jan Tuit een kijkje op een eiland waar de kerstdagen tropische temperaturen kennen.

Aruba ligt op slechts 30 kilometer van de kust van Venezuela. De invloed van Zuid-Amerika is altijd groot geweest, maar dat geldt ook voor de invloed van de andere Caraïbische eilanden. Hospice Atardi is een hospice met zes bedden. Na de opening in november 2018, zo vertellen Matsy van Oers en Shari Winterdaal, duurde het even voordat de eerste gast ontvangen kon worden. De associatie met de dood maakte dit eerste hospice voor de Arubanen een beladen plek. Aruba is een eiland waar nog een taboe rust op de dood, waar euthanasie illegaal is en waar jaren geleden de vestiging van een crematorium nog veel beroering veroorzaakte.

Wat zijn jullie posities bij Atardi?

Matsy: 'Na aanvankelijk als vrijwilliger te zijn begonnen, ben ik in januari 2019 gestart als coördinator en in 2021 directeur geworden. Ik heb een verpleegkundige achtergrond.'

Shari: 'Ik ben begonnen als huisverpleegkundige en heb inmiddels, na vier jaar werkzaam in het hospice, echt een passie gekregen voor palliatieve zorg. Ik ben nu ruim een jaar coördinator.'

Hoe wordt kerst op Aruba gevierd?

'Op Aruba is kerst een heel belangrijk feest. Vóór de kerst houden mensen een grote schoonmaak, of verven hun hele huis, hangen nieuwe gordijnen op, et cetera. Vanaf half november plannen we geen activiteiten

meer, mensen zijn dan al volop met kerst bezig. Het feest wordt gevierd met familie en het gezamenlijk eten is van groot belang. We hebben hier overigens ook te maken met mensen met verschillende culturele en religieuze achtergronden en dat betekent grote diversiteit. Op Aruba hebben we naast

'Op Aruba is kerst een heel belangrijk feest. Vóór de kerst houden mensen een grote schoonmaak, of verven hun hele huis, hangen nieuwe gordijnen op'

de oorspronkelijke Arubanen ook Zuid-Amerikanen, Haïtianen, bewoners afkomstig van de Engelstalige eilanden en meer.'

Wat gebeurt er tijdens kerst in jullie hospice?

Matsy: 'Wij brengen allerlei kerstversieringen aan, ook op de kamers van de gasten. We krijgen elk jaar een kerstboom gedoneerd en we hebben meerdere kerststallen. De religieuze invulling gebeurt vooral door enkele vrijwilligers, families zelf, soms komt

een vertegenwoordiger van een kerkgenootschap. Onze gasten zijn erg divers wat betreft hun kerkelijke achtergrond. We hebben katholieke en protestantse gasten, maar ook bijvoorbeeld Jehova's Getuigen en leden van diverse andere christelijke gemeentes. Vóór de kerst komt een koor voor onze gasten en hun families zingen. Mensen die bedlegerig zijn worden hiervoor met bed en al naar de woonkamer gereden.

De kerstviering begint op kerstavond, *de noche buena*. Met kerst worden in de vorm van een hart theelichtjes geplaatst, één voor elke gast die we in het afgelopen jaar in ons hospice hebben mogen ontvangen. Een foto daarvan wordt gezonden naar alle eerste contactpersonen.'

Wordt er speciale aandacht besteed aan de maaltijd?

Shari: 'Jazeker, we maken heel veel eten. Er wordt bijvoorbeeld *ham di pasco* geserveerd, een traditioneel gerecht. Ook wordt *ponche crema* gedronken, een licht-alcoholische drank. De naasten van gasten nemen ook veel eten mee, ook voor ons team. Families kunnen behoorlijk groot en hecht zijn. Natuurlijk kunnen veel mensen die terminaal ziek zijn niet of nauwelijks eten, we houden daar wel rekening mee.'

Wat gebeurt er nog meer in de kersttijd?

Matsy: 'De vrijwilligers en de verpleegkundigen krijgen allemaal een klein cadeau. Vorig jaar trad een *gaita*-groep op, een vrolijk genre dat is overgekomen uit Venezuela. Wij zijn een 'licht' hospice; we houden van licht, warmte en kleur, ook met kerst.'

Jan Tuit

Zorgvrijwilligers in de palliatieve terminale zorg staan van alle vrijwilligers in hospices en thuiszorg het meest voor het voetlicht. Maar hospices en thuisorganisaties kunnen niet functioneren zonder vrijwilligers die andere taken op zich nemen: bestuursfuncties, coördinatie, publiciteit en – in hospices – koken, tuinwerk, technische klussen en receptiewerk bijvoorbeeld. Antenne-redacteur Hans van den Bosch bijt het spits af met de nieuwe rubriek *De 'andere' vrijwilliger* die we regelmatig in Antenne gaan publiceren. Hij portretteert Arthur Renckens en Corry de Rooij, beiden voormalig huisarts en in Hospice De Samaritaan in Zaltbommel respectievelijk kok en tuinvrouw. Corry is ook vrijwilliger aan het bed.

De 'andere' vrijwilliger

Arthur Renckens start zijn dienst met 'een rondje langs de velden'

Arthur Renckens was ruim dertig jaar huisarts in Haaften en nog steeds leidt hij huisartsen op in Utrecht. Eigenlijk had hij het gehad met de gezondheidszorg toen hij stopte in de huisartsenpraktijk; het was geen echte zorg meer, hij miste de betrokkenheid. Toen drie jaar geleden vrijwilligers werden gevraagd voor het nieuw te bouwen hospice in Zaltbommel, leek hem dat wel wat.

Geen idee wat te gaan doen, schoonmaken of roosters maken liever niet.

En zo kwam hij terecht in de kookgroep. Thuis kookte hij af en toe en hij was geïnteresseerd in gezonde voeding.

Eten moet smakelijk zijn

Alle vrijwilligers kregen van de coördinatoren - twee verpleegkundigen - de VPTZ-introductie cursus. De koks in spe kregen een cursus van een dag, die hij goed vond. Er was veel aandacht voor kleine details die belangrijk zijn.

Arthur: 'Zieke mensen hebben vaak weinig trek en een veranderde smaak. Gezondheid is niet meer zo belangrijk in deze fase. In de eerste plaats moet eten smakelijk zijn. Ook de andere zintuigen moeten geprikkeld worden. Toetjes zijn heel belangrijk.'

Empathie en betrokkenheid

Vanaf het begin was de sfeer in het hospice precies de sfeer die hij in de laatste jaren zo had gemist in de zorg; in de palliatieve zorg was er wel die empathie en betrokkenheid.

Arthur heeft één à twee keer per week dienst. Hij probeert altijd de overdracht mee te maken. Daarna gaat hij langs alle gasten om hun wensen te horen (Arthur noemt het 'een rondje langs de velden'). Er zijn vijf kamers, maar het hospice is niet altijd volledig bezet. Hij maakt eventueel een praatje en vraagt wat de gasten willen eten, wat beslist niet, en informeert wie er mee-eten.

Samen proberen gasten en kok iets te vinden dat iedereen lust. Anders moet hij verschillende menu's koken. Hij is geen haute cuisine-kok, maar de meeste dingen gaan hem goed af. Na het rondje gaat hij boodschappen doen en in de keuken aan de slag. Soms is het hard werken en af en toe onder tijdsdruk.

Eten blijft een heel belangrijk onderdeel van de dag, zegt Arthur. Hij noemt als voorbeeld zijn vader die op het laatst doof en blind was, maar de maaltijden bleven uiterst belangrijk.

De kok serveert de maaltijden zelf. Arthur vindt het leuk als de gasten samen willen eten in de huiskamer. Dat is ook goed voor de onderlinge band van de gasten, als ze dat op prijs stellen. Maar zo niet, dan serveert hij de maaltijd op hun kamer en krijgt daarbij zo nodig hulp van de andere vrijwilligers. Als ze hulp nodig hebben met eten kan dat ook. Soms springt hij bij als een andere vrijwilliger, gastheer/-vrouw geen medische ervaring heeft en zijn hulp inroept.



Arthur Renckens

Is Kerstmis een andere dag dan de rest van het jaar?

Voor Arthur niet. Hij heeft van huis uit niets met kerst. 'Vroeger al niet. En als ik dienst zou hebben, vind ik het niet erg om een paar uur te werken. Mits de sfeer niet te veel opgeklapt is en er culinaire hoogstandjes, ook van en voor de familie, worden verwacht. Ik begrijp dat er soms wel wat probleempjes zijn om het rooster rond te krijgen met die dagen.'

Arthur geniet van zijn werk in het hospice, zeker omdat hij binnenkort vanwege zijn leeftijd niet meer als huisartsenopleider op de universiteit mag werken.

Corry de Rooij's rooster wordt door het weer bepaald

Ook Corry de Rooij was huisarts, in Aalst, in de Bommelerwaard. Zij woonde met haar gezin bij een eendenkooi midden in de polder en is een buitenmens.

Na het overlijden van haar echtgenoot en haar pensioen verhuisde zij acht jaar geleden naar Zaltbommel. Haar vader had haar de liefde voor tuinieren bijgebracht, maar thuis had zij als huisarts geen tijd om in de tuin te werken. Ze vond het leuk toen er vrijwilligers werden gevraagd voor het nieuwe hospice en de combinatie zorg/gastvrouw en de tuingroep sprak haar aan.



Corry de Rooij



Een bijzondere kerstherinnering uit het hospice

Malou Kastelein is vrijwilliger bij de thuisinzet van VPTZ Arnhem Midden-Gelderland. Daarvoor werkte ze enkele jaren in Hospice Rozenheuvel, destijds van het Leger des Heils. Een bijzonder huis, vol historie en gelegen op een prachtige plek. Inmiddels is het hospice niet meer in handen van het Leger des Heils, maar dankzij de inzet van betrokken particulieren kon het toch voortbestaan.

Malou blikt terug op een van haar ervaringen rond kerst:

‘Er was een man te gast met een uitgesproken karakter. Religie zei hem niets, maar uiteraard was hij van harte welkom in het hospice. Veel contact met familie had hij niet meer, in de loop van zijn leven waren er breuken ontstaan. Toch vond ik aansluiting bij hem. We konden samen lachen, en soms maakte ik kleine uitstapjes met hem – zoals naar de snackbar, waar hij genoot van een vette hap.

In het hospice werd rond kerst altijd flink uitpakket. De huiskamer was prachtig aangekleed, compleet met kroonluchters. En er klonken kerstliederen. De kamer van deze gast lag direct naast de huiskamer. Op een dag bracht ik hem koffie met een kerstkransje. Zodra ik zijn deur opende, galmde de muziek naar binnen. Hij schoot overeind en riep woedend: ‘Kunnen ze niet ophouden met die verschrikkelijke rotmuziek!’

Ik moest zó lachen om zijn onverwachte uitval. Gelukkig zag hij mijn gezicht en begon ook te lachen. Zo werd het toch een grappig moment samen, in die voor een gast vaak lastige ‘feest’-dagen.’

Lina Oomen

‘We krijgen veel complimenten, zowel over de tuin, de sfeer als de goede zorgen’

Ze volgde de introductie cursus van VPTZ Nederland (‘vrijwilliger is toch iets anders dan huisarts’) en begon met een groepje enthousiastelingen aan het onderhoud van een tuin die heel mooi was aangelegd door een hoveniersbedrijf. De tuingroep bestaat uit zes à zeven mensen.

Enthousiasme over de tuin

‘Vooral de bloemenwal was in het begin heel mooi, maar door wisselende weersomstandigheden is het moeilijk het zo mooi te houden’, zegt Corry.

‘Echter, vrijwel alle gasten en familieleden zijn heel enthousiast over de tuin.

Vanuit de kamers is de tuin goed te zien en er zijn ook terrassen waar het goed toeven is.’ Corry’s hoofdtak is het maaien. En dat kan niet als het te nat of zonnig is, dus haar rooster wordt door het weer bepaald. Gelukkig woont ze dichtbij, waardoor ze vaker in het hospice is dan afgesproken.

Ook als vrijwilliger aan het bed vindt ze het fantastisch. ‘We krijgen veel complimenten, zowel over de tuin, de sfeer als de goede zorgen. De autonomie van onze gasten staat voorop. Zij kunnen aangeven wat ze willen en wat niet.’ Het hospice bestaat nu ruim twee jaar en kent een continu goede bezetting.

Zou je willen werken met kerst?

‘Dienst doen met Kerstmis is altijd heel speciaal. Ik heb het als huisarts vaak gedaan en vorig jaar ook in het hospice. Wie weet dit jaar ook, maar ik heb met mijn kinderen nog geen definitieve afspraken gemaakt. De invulling van de kerstdagen staat nog niet vast.’

Vind je het niet moeilijk dat je best wel veel weet van de medische wereld?

‘Inderdaad moet je soms met je handen op je rug blijven. En dan kan het moeilijk zijn ze daar te laten! Ook is het soms moeilijk als de familie vragen heeft die je wel kunt beantwoorden, of als jij dingen anders ziet, maar ja. Ik vind het wel jammer dat die privacywetgeving parten speelt. Het zou veel gemakkelijker zijn als je allemaal in het dossier zou kunnen meelesen, zoals vroeger kon! Maar ik vind het heerlijk dat ik m’n draai heb gevonden in ons hospice. Een plek waar ik heel trots op ben en waar de hele Bommelerwaard trots op mag zijn.’

Hans van den Bosch



*Collega-vrijwilliger Jackie Nicholson
die Antenne-redacteur Marian van der
Veen rondleidde.*

Even binnenkijken bij... St Michael's Hospice in Hereford

Het grootste hospice in West-Engeland

Deze zomer ging ik op vakantie naar Wales. En hoe leuk zou het zijn om eens binnen te kijken bij een hospice in het Verenigd Koninkrijk? De bakermat van het allereerste moderne hospice, opgericht door Dame Cicely Saunders (1918–2005). Haar voorbeeld was een inspiratie, ook voor de Nederlandse hospicebeweging. Ruim voor mijn vertrek had ik geprobeerd een afspraak te maken met hospices op mijn route. Bij St Michael's Hospice in Hereford was ik meteen van harte welkom.

Toen ik aan kwam rijden in mijn camper, zag ik aan de omvang van het gebouw dat het hospice enorm was, dat had ik me niet gerealiseerd. Al snel bleek dit een van de grootste, zo niet *het* grootste hospice in West-Engeland. Ik werd hartelijk ontvangen door collega-vrijwilliger Jackie Nicholson. Zij zou mij rondleiden in een ruim anderhalf uur durende tour waarbij ik mijn ogen uitkeek. Dit is wel heel wat anders dan wat we in Nederland verstaan onder een

hospice. St Michael's is een centrum voor palliatieve dienstverlening. En ook het vrijwilligerswerk houdt hier heel iets anders in.

Vrijwilligers

Veruit de meeste van de 800 vrijwilligers zijn actief op het gebied van fondsenwerving. Een aantal werkt in het hospice zelf als gastvrouw aan de receptie, in het winkeltje, of bij een deel van de complementaire zorg die geboden wordt bij de dagbesteding. Op de verpleegafdeling werkt een zogeheten *home maker*: een soort gastvrouw voor de huiskamers. Jackie is een uitzondering. Naast haar werk bij de receptie en het geven van rondleidingen zoals deze, doet ze ook nog een halve dag vrijwilligerswerk op de HR-afdeling.

Een persoonlijk verhaal

Als ik haar vraag wat haar motiveert, vertelt ze over haar man, John White. Hij overleed op 24 juli 2008 in dit hospice. In die tijd waren er nog gedeelde kamers. 'Misschien moet je er niet aan denken om in zo'n moment een kamer te moeten delen', vertrouwt ze me toe, 'maar ik vond het juist fijn om contact te hebben met anderen die hetzelfde meemaakten. Ik heb goede



*De ontvangtbalie van St Michael's,
een centrum voor palliatieve
dienstverlening.*



Een gastenkamer, met uitzicht op de prachtig aangelegde tuin.



Een van de keukens van het hospice.

herinneringen aan het hospice en besloot me daarom als vrijwilliger in te zetten. Het was een moeilijke tijd. Als je als vrouw je man verliest, ben je heel veel kwijt. Naast een echtgenoot en huisgenoot verloor ik ook mijn baan, omdat ik voor hem wilde zorgen. En ik moest mijn huis uit omdat ik het niet meer kon betalen. Die tijd voelde als zo'n doorzichtige sneeuwbol die je kunt schudden. Zijn ziekte en overlijden schudden alles door elkaar. Daarna moest ik mijn leven opnieuw uitvinden.' In de stilte ligt een boek met daarin de namen van alle overledenen. Ook de naam van Jackies man staat erin. Als ze het opent en mij zijn naam laat zien, zie ik de emotie. Ze vindt het fijn dat zijn naam daar staat. Soms komt ze er gewoon even zitten.



Een van de gezamenlijke zitkamers.

Mijn bezoek werd afgesloten met een foto voor hun Facebookpagina, toch nog internationale faam op mijn oude dag! Tijdens deze reis kwam ik verderop zowaar een winkel van St Michael's tegen in een gewoon winkelcentrum. Natuurlijk moest ik even naar binnen. Daar sprak ik met vrijwilliger Jean Brogan. Ze vertelde dat dit niet voelt als een gewone kringloopwinkel: 'De mensen die hier werken, spullen doneren of iets kopen, doen dat eigenlijk allemaal met het idee dat ze iets bijdragen aan het hospice. Dat maakt het anders en bijzonder.'

Inderdaad Jean, al is ons vrijwilligerswerk anders, dat bijzondere gevoel kennen we in Nederland ook!

Marian van der Veen



Jean Brogan in een van de twintig kringloopwinkels van het hospice, die worden gerund door vrijwilligers.



Een impressie van de tuin.



Een kas die zelfs toegankelijk is voor gasten met bed.

Dit is St Michael's

Het hospice

St Michael's heeft twintig kamers met eigen badkamer. De kamers zijn gegroepeerd in vijf clusters van vier, met elk een gezamenlijke zitkamer die grenst aan een lange gang. Alle kamers hebben een eigen terrasje, waar bewoners eventueel met bed en al naartoe kunnen. Is bij ons in Nederland opname mogelijk bij een levensverwachting van drie maanden, hier wordt vlak voor de stervensfase opgenomen. Een opname is meestal zo'n twee weken. Mocht er specialistische palliatieve hulp nodig zijn, zoals pijnbestrijding, is tijdelijke opname ook mogelijk. De verzorging en begeleiding van opgenomen patiënten wordt uitsluitend gedaan door professionals die meestal in dienst zijn. Anders dan de naam *St Michael's* misschien doet vermoeden, is dit geen religieuze instelling. De naam is te danken aan het klooster dat destijds de grond doneerde waarop dit hospice werd gebouwd.

Dagopname en thuiszorg

Men kan hier direct na de diagnose terecht voor alle vormen van palliatieve zorg. Palliatieve specialisten houden hier hun spreekuur, er zijn voorlichtingsbijeenkomsten en er is dagbesteding met bijvoorbeeld creatieve activiteiten. Toen ik er was, ging er een puppy van schoot tot schoot. Tijdens dit soort momenten kunnen mantelzorgers even op adem komen en het bevordert ook het contact tussen lotgenoten. De thuiszorgafdeling voorziet in gespecialiseerde artsen en verpleegkundigen die in de hele regio ondersteunen als aanvulling op de reguliere zorg.

Kenniscentrum

Palliatieve zorg is een specifiek en nog jong vakgebied. De kennis en ervaring die dit hospice in de afgelopen 40 jaar heeft opgedaan, willen ze delen en doorgeven. Er is een speciale afdeling die opleidingen verzorgt voor thuiszorgmedewerkers, verpleegkundigen en artsen. De scholingen worden gegeven in een goed geoutilleerde opleidingszaal, maar ook online. De opbrengst van de scholing komt ten goede aan het hospice.

Tuinieren

Engelsen zijn gek op tuinen en ook daar is veel aandacht voor in St Michael's. Het hospice is trots op de prachtige tuin die rondom het gebouw ligt, aangelegd door een bekende tuinier van tv. Alle kamers kijken erop uit en bewoners kunnen met hun bed naar buiten. Een deel van de tuin is verhoogd aangelegd in bakken, zodat je zelfs vanuit een rolstoel kunt tuinieren. De kas is zo ruim dat je er met bed en al naar binnen kunt.

Financiering

De diensten van het hospice zijn gratis voor iedereen. Daar hangt een prijskaartje aan van zo'n 14 miljoen euro per jaar. Slechts 18% daarvan wordt gefinancierd door de overheid. De overige 82% komt grotendeels uit fondsenwerving. Daarvoor is een professioneel team actief, samen met bijna achthonderd vrijwilligers. Zij werken bijvoorbeeld in de twintig kringloopwinkels van het hospice, of organiseren evenementen zoals golftoernooien, wandelingen en sponsorlopen. Daarnaast ontvangt het hospice ook inkomsten uit legaten.



Wij zijn er ook voor de naasten

Wat heb ik toch ontzettend mooi vrijwilligerswerk! Het ene moment ben ik aan het zingen met een gast van 102, of aan het voorlezen uit de Bijbel. Een ander moment troost ik de huilende dochter van een gast van 77 die haar laatste ouder binnen afzienbare tijd gaat verliezen. Ze staat besluiteloos voor de kast om kleding uit te zoeken voor 'straks' in de kist. De betreffende ouder is nog niet overleden, maar dit laat zeer waarschijnlijk geen week meer op zich wachten.

De dochter heeft iets uitgezocht en komt er mee naar de huiskamer, maar ziet dan een vlek en roept uit 'moet ik dit nu eerst nog wassen?' Ze wendt zich naar ons zorgvrijwilligers, de wanhoop staat in haar ogen te lezen en ze 'breekt'.

'Nee hoor', zegt mijn collega, 'je ziet het wel, maar het is niet erg hoor...' De tranen rollen over haar wangen en ik neem haar apart, want er zijn ook andere bezoekers in onze huiskamer. Ik leid haar met zachte hand naar onze comfortabele bank en vraag haar of ze iets wil drinken terwijl ik een tissue aanreik.

We gaan samen zitten. 'Hoe gaat verder eigenlijk alles in z'n werk?', vraagt ze. Ik vertel haar dat wij in het hospice vrijwilligers hebben die ook de laatste zorg kunnen doen waarbij ze mag helpen, alleen maar toekijken of zich desgewenst afzijdig kan houden. Ik vertel haar dat de vlek niet te zien zal zijn

omdat haar ouder onder een kleed komt te liggen tot ongeveer borsthoogte met de handen al of niet daar bovenop, gevouwen of anderszins, naar wens.

Als eenmaal de begrafenisondernemer arriveert, wordt de ouder 'gekist', vervolg ik, en kan zij nog even afscheid nemen alvorens het deksel er (voor nu) opgaat. Over de kist komt een prachtig kleed dat zij mag uitzoeken uit wat wij in het hospice hebben.

Ook het respectvolle 'uitdragen' in aanwezigheid van iedereen die op dat moment in het hospice is en het even stilhouden alvorens met de kist naar buiten te gaan, vertel ik haar. De kist wordt vervolgens naar de uitvaartauto gebracht terwijl we met elkaar buiten staan. Het kleed wordt opgevouwen en aan één van ons overhandigd. Dan wordt de kist de auto ingeschoven en na toestemming van de nabestaanden wordt de achterklep gesloten. Daarna het weggrijden van de parkeerplaats met vooroplopend iemand van de uitvaartonderneming. Zodra de auto uit het zicht is, gaan wij weer naar binnen.

Het klinkt haar zeer respectvol in de oren. Haar tranen zijn ondertussen gedroogd en maken plaats voor een warme glimlach. Ze springt op en roept met hervonden energie: 'Ik ga vanavond voor het hospice koken, dus nu eerst boodschappen doen en later vandaag kom ik dan terug. Hoeveel mensen eten er mee en hoe laat zullen we eten?'

Drie dagen later, tijdens mijn dienst, komt de gast te overlijden in het bijzijn van de dochter. Als ik haar condoleer, na het vertrek van de schouwarts, pakt ze me vast en geeft me een stevige knuffel met de woorden: 'Dank, dank, dankjewel voor alles!'

Tijdens het uitdragen de volgende dag 'verrast' de dochter ons met het voorlezen van een stukje tekst als de kist even in ons midden stopt:

Voor jullie

Voor jullie die het verschil maken

Voor jullie die zien

En lezen tussen de regels door

Oog hebben voor wat nodig is

Klaarstaan met een luisterend oor.

Voor jullie die voelen

Meeleven met mensen in nood

Jullie hart openstellen

Voor een bewoner of lotgenoot.

Voor jullie die doen

En voor anderen durven spreken

Tijd vrijmaken voor wat nodig is

De handen uit de mouwen steken.

Bedankt!!! Voor alle goede zorgen.

Wat heb ik toch ontzettend mooi vrijwilligerswerk!

Jolanda Lindhout,

zorgvrijwilliger Hospice Waddinxveen

Sinterklaas in het hospice

Niet iets waar je meteen aan denkt, maar in ons Hospice De Mare wordt sinterklaas elk jaar gevierd. Natuurlijk met speculaas en ander lekkers, maar vooral met persoonlijke aandacht. Elke gast krijgt een gedicht, liefdevol gemaakt door een paar verpleegkundigen, en een cadeautje. De gedichten zijn altijd passend, soms met een vleugje humor, en de cadeautjes meestal een sfeerlichtje – iets kleins dat ook in de kerstdagen warmte geeft.

Als vrijwilliger krijg ik de gedichten vaak later te lezen. Bij het voorlezen verschijnt er regelmatig een glimlach op het gezicht van de gast. Eén moment zal me altijd bijblijven: familie zat te waken bij een gast die niet meer bij bewustzijn was. Voorzichtig vroegen we of zij er prijs op stelden dat het gedicht alsnog werd voorgelezen. Ze stemden in – en later vertelden ze dat dit kleine gebaar voor hen een lichtpuntje was in een loodzware periode.

Lina Oomen



Uit de praktijk

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



Kerstmis

Religieus gezien is Pasen het hoogtepunt van het kerkelijk jaar. Maar steeds meer wordt Kerstmis een feest dat heel uitgebreid gevierd wordt.

Vroeger stond het najaar in het teken van het naderende sinterklaasfeest. Na de verjaardag van de goedheiligman verdwenen alle sinterklaasetalages en kwamen de kerstattributen tevoorschijn.

Op 6 december kwamen de kerstboomverkopers op onze markt. De meeste gezinnen die daar bomen verkochten, zaten bij mij in de praktijk en ik probeerde elk jaar een boom bij een ander te kopen.

Nog vroeger, in mijn jeugd in ons katholieke gezin, was het eigenlijk de bedoeling dat de kerstboom op kerstavond, dus 24 december, werd gekocht en opgetuigd maar meestal werd dat een paar dagen eerder.

Ook de kerststal werd dan neergezet onder de boom in de hoek van de kamer. In de andere kamerhoek werden de drie koningen neergezet, inclusief kameel en bediendes. Wij mochten elke dag die stoet iets verzetten richting stal tot de wijzen met hun gevolg op 6 januari, het feest van Driekoningen, bij de kerststal arriveerden. De kersttijd en -vakantie herinner ik me als een mooie, gezellige tijd met ons gezin.

En dan tegenwoordig. Het is nu begin oktober en dan staat er al kerstversiering in de winkels naast de eerste pepernoten. Tuincentra bouwen hele stellages op, vol met winterlandschappen, treintjes en heel veel kerstspullen.

Veel mensen hebben de dozen van vorig jaar alweer tevoorschijn gehaald en menig huiskamer wordt na de zomervakantie al omgetoverd met hele dorpen, kermissen, treinen, lampjes, lichtsnoeren, kunst- en echte kerstbomen. En vooral sneeuwlandschappen. Wel handig om kinderen te laten zien hoe de winters er voor de klimaatverandering uitzagen. Ook de buitenkant van huizen wordt meer en meer verlicht en versierd.

In onze huisartsengroep waren we met vier solisten en verdeelden we de diensten steeds voor vier jaar. Eens in de vier jaar had je een kerstdienst of een dienst met oud en nieuw. Als je geluk had, was je twee of vier dagen vrij.

Het liefst had ik geen dienst. De kinderen hadden vakantie en je moest de week ervoor en erna ook al werken. Maar als je dan toch dienst had, was het wel een dienst met een aparte sfeer. En onze familie kwam dan naar Zaltbommel om kerst te vieren.

Ik moest thuisblijven en ook mijn vrouw, als achterwacht, kon dus niet weg. Maar de meeste mensen belden echt niet onnodig tijdens deze dagen. Twee keer per dag een kort spreekuur, de apotheek was dan ook open en verder inderdaad alleen echte noodgevallen.

*'Ik wens jullie nu al
allemaal prettige
feestdagen en vooral een
heel gezond, vredig en
goed 2026 want als
deze Antenne op de mat
valt is december alweer
bijna voorbij'*

Oud en nieuw was een minder leuke dienst. Vaak druppelden 's avonds en de hele nacht nog mensen binnen met vuurwerkverwondingen. En de volgende dag, als de roes was uitgeslapen, kwamen er ook nog mensen met, soms heftige, verwondingen aan handen en gelaat. Ik vind het vreselijk als ik nu lees en hoor van de agressie tegen hulpverleners. Ik vond de aard van de verwondingen vaak al triest genoeg.

Het meest opvallend zijn de emoties, die er rond kerst zijn. Als je de reclames in december in de tijdschriften bekijkt, is het

overal supergezellig en vieren families en vrienden overal Kerstmis. Op televisie is het een en al gezelligheid en nergens hoor je een onvertogen woord. Niemand is eenzaam en vrienden en burens zorgen goed voor elkaar met grootse kerstdiners en gezellige borrels. It's the most wonderful time of the year.

Maar ik hoorde ook vaak van mensen: ik zou willen dat december werd overgeslagen en we zo naar januari zouden kunnen overstappen. Want het is ook een feestmaand vol van herinneringen. En je zult je maar eenzaam voelen!

Ik ging altijd in december langs bij alle mensen uit de praktijk die dat jaar een dierbare hadden verloren en dat werd erg op prijs gesteld. Want in de terminale zorg is de laatste kerst heel memorabel, maar ook de maand december blijft jarenlang heel moeilijk. En hoe moeilijk kan het zijn als je weet dat het nieuwe jaar voor een terminaal zieke dierbare het laatste jaar is dat hij of zij nog mag 'vieren'.

Bij onze VPTZ-thuisorganisatie sturen we elk jaar in december een kaart aan de nabestaanden van alle mensen die dat jaar een geliefde hebben verloren. Om te laten weten dat we ze niet zijn vergeten en hen te steunen in de eerste decembermaand zonder hun in dat jaar overleden geliefde.

VPTZ-thuisorganisaties zullen met kerst weinig inzetten hebben omdat de mantelzorgers dat kerstfeest thuis willen meemaken. In hospices is dat wisselend en elke organisatie heeft zo zijn eigen manier om december al dan niet wat extra's te geven in het hospice.



Leo Bormans, auteur *De Vallei van Troost - De reis van een jongen, een rechter en de luisterbeer*

'Troost is een veranderingsproces'



Kort voor de zomer verscheen het boek *De Vallei van Troost - De reis van een jongen, een rechter en de luisterbeer*, van Leo Bormans. Bormans is auteur van bestsellers rond het thema geluk en hoop. Hij is onder andere Distinguished Lecturer in Happiness Economics Research aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. De afgelopen vijftien jaar gaf hij meer dan 750 lezingen voor zo'n 150.000 mensen in 25 landen. Voor *De Vallei van Troost* bestudeerde Bormans al het wetenschappelijk onderzoek rond troost. Hij sprak met honderden getuigen en ervaringsdeskundigen en volgde wereldwijd workshops en sessies.

Een ontmoeting met een kinderrechter en haar inzichten, levensverhaal en ervaringen, zette hem op het spoor dat leidde tot dit werk. Bormans werkte zeven jaar aan het boek. Antenne-redacteur Jan Tuit las en recenseerde *De Vallei van Troost*. Zie pagina 14 van deze uitgave. Met alle informatie die Leo Bormans heeft ingewonnen in de zeven jaar van onderzoek naar troost, mag hij zich een expert in dit onderwerp noemen. Op de website devalleivantroost.com geeft hij adviezen voor wie troost zoekt en voor wie wil troosten. En zijn kennis zet hij in om voor volle zalen maar ook in persoonlijke gesprekken en interviews die kennis over troost en de essentie ervan te verspreiden.

Onderdeel van de reis

'Ga mee in het verhaal van de gast of cliënt', adviseert hij desgevraagd de vrijwilligers in de palliatieve terminale zorg. 'Maar laat je niet meeslepen in het verdriet van die persoon. Vraag niet: hoe gaat het? Maar

vraag hoe het vandaag gaat. Zelfs als je iets vergelijkbaars als de gast of cliënt hebt meegemaakt, begin je daar niet over. Elke mens is anders. We zijn allemaal onderweg in dat doodlopende straatje. En onderweg hopen we dat iemand af en toe de schaduw van al dat verdriet ziet. Troost is een veranderingsproces. Het begint met weerstand. Daarna komt de aanvaarding van wat er is. Daarna het besef dat er groei is. Na de verandering is iemand een ander mens geworden. Je wordt nooit meer de oude. Het is onderdeel van de reis die we ondernemen.'

'Laat je niet meeslepen in het verdriet van de persoon. Vraag niet: hoe gaat het? Maar vraag hoe het vandaag gaat'

Gemis is erkennen

Bormans heeft niets met spreekwoorden als 'na regen komt zonneschijn' ('dat geloof ik niet') en zegswijzen als 'alles komt goed' ('dat klopt niet'). 'Nog zo één: 'Verdriet moet een plaats vinden'. Waar? Op de kast? Ik sprak gisteren een vrouw van wie de zoon van 28 jaar recent was overleden. Ze vertelde dat mensen haar ontwijken. Ze weten niet wat ze tegen haar moeten zeggen. Maar ze hoeven niets te zeggen, zei ze me. Ze moeten er zijn. De zoon van een vriend overleed op zijn vijfde aan leukemie. Die zoon is veertig jaar lang in elk gesprek aanwezig geweest. Daar is niets mis mee. Een vrouw van 83 vertelde me over haar dochter die vijftig jaar terug was overleden. Ze kwam met haar hoofd onder een vrachtwagen. Zij heeft altijd een troostprentje mee. Het verdriet loslaten? Dat wil die vrouw helemaal niet.

Daarom is het onzin dat iemand dat zou moeten doen. Gemis is erkennen. Er is een lege plek. Vroeger mocht je niet rouwen om de dood van een kind onder de zeven jaar. Zo'n kind heeft nog niets fout kunnen doen, is een engeltje en gaat onmiddellijk naar de hemel, zo dacht men. Ook als een echtgenoot overleed, rouwde je niet langer dan een jaar en een dag, dat was de norm. Maar dan is het verdriet natuurlijk niet voorbij. Dat werd dus niet erkend.'

Ons best gedaan

Recent is Bormans zelf geconfronteerd met een groot verdriet. 'Mijn beste jeugdvriend is drie weken geleden overleden. Hij kreeg euthanasie wegens ondraaglijk lijden. We zaten samen in de kleuterklas tot en met het laatste jaar van de universiteit. De eerste twintig jaar van ons leven hebben wij elkaar elke dag gezien. De laatste dag van zijn leven hebben we een fles champagne leeggedronken en hebben evenveel gehuild als gelachen. Het voelde heel goed. Het afscheid was veel heftiger dan ik mij ooit had kunnen voorstellen. We keken elkaar twee minuten in de ogen. En we zochten samen een zinnetje waarmee we elke dag en uiteindelijk ook ons leven met een gerust gemoed mogen afsluiten. Dat zinnetje heeft drie delen en luidt als volgt: 'Gezien de omstandigheden, hebben wij ons best gedaan om er het beste van te maken.' Niet meer, maar ook niet minder.'

Meer weten?

Kijk op de volgende websites:

- devalleivantroost.com
- leobormans.be
- degeluksvogels.com
- theworldbookofhappiness.com

Marie-Christine Koestel

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



De tuinvrouw en de dood

Dagboek van liefde en rouw, inklinken en aanvaarden

De schrijfster en theatermaker Nicoline van de Beek stort zich na het overlijden van haar geliefde Ton van Kempen op een verlaten boomgaard en volkstuin – een symbolisch herstelproject dat haar helpt bij het omgaan met haar verdriet. De metafoor van de tuin die elk seizoen anders is, wordt op gevoelige wijze vertaald naar haar eigen rouwproces. Ze schrijft poëtisch en wordt nergens zwaar. De verhalen gaan dieper dan enkel het verslag van een persoonlijk rouwproces. De symboliek van aarde, bomen en seizoenen geeft een universele insteek: rouw is geen statisch proces, maar een levend, ademend landschap.

Zowel Nicoline als haar overleden geliefde zijn en waren theatermakers en kunstenaars. Dat maakt het boek boeiend met mooie herinneringen, maar die geven ook inkijkjes in de gedachtewereld van beiden. Nicoline moet zichzelf opnieuw uitvinden, schrijft ze. Er is een Nicoline voor en een Nicoline na het overlijden van Ton. Al lezend volg je haar rouwproces en lees je over de 'nieuwe' Nicoline. Een vrouw die het leven weer aan kan, maar Ton altijd met zich mee zal dragen.



Het is een pre als je van tuinieren houdt, maar het is voor iedereen een zeer leeswaardig boek. Het is geschreven als een soort dagboek met allemaal korte fragmenten waardoor je het ook niet in één keer uit hoeft te lezen. Persoonlijk heeft het boek mij mooie metaforen opgeleverd. Beelden die mij hebben geholpen om wat ik voel te begrijpen. Zij vindt de woorden die ik niet kan bedenken, maar voor mij treffend weergeven wat rouw is. Zoals de vergelijking van de rouwende met een plantje in zijn eigen potje en niet weten tot wat voor plant het uitgroeit, helpt me. 'Nu is de grond nog koud en klonterig. Het zal duren voor ik hier kan aarden', schrijft ze. Zo voel ik het inderdaad, rouw moet wortelen voordat er wellicht iets moois uitgroeit.

De tuinvrouw en de dood is oorspronkelijk een solovoorstelling, die nog steeds door Nicoline gespeeld wordt. De voorstelling is in het bijzonder geschikt voor mensen die beroepsmatig te maken hebben met rouw; zij die werken in de (palliatieve) zorg, in de uitvaartzorg, in rouw- en/of stervensbegeleiding.

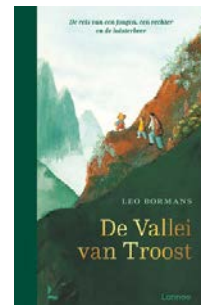
Meer info op:

<https://theatervoordezorg.wordpress.com>

Gerda Leeuw

Auteur: Nicoline van de Beek
Uitgeverij: Het ArchiefCollectief
Omvang: 244 pag.
Prijs: € 28,00

De Vallei van Troost



Wanneer is troost van belang? Hoe kun je iemand troosten? Kun je ook jezelf troosten? Kunnen alleen mensen troosten of kunnen ook omgevingen troostend zijn? Al deze vragen en meer komen naar boven bij het lezen van het boek *De Vallei van Troost*. De Belgische auteur Leo Bormans presenteert geen wetenschappelijke verhandeling over dit thema. Een benadering vanuit de wetenschap heeft hij eerder trouwens wel gebruikt in werken met ambitieuze titels als *The World Book of Happiness* en *The World Book of Love*.

De Vallei van de Troost is het verhaal van een zoektocht. Het is een kort verhaal over een rechter, een jongen en een luisterbeer. Een verhaal waarin gezocht wordt naar wijsheden en inzichten, met zinnen waar je op moet kauwen. Daardoor vergt het verwerken van dit korte boek met zijn prachtige illustraties meer tijd dan de lengte wellicht suggereert. Zinnen waarin troost centraal staat en waarin over troost wordt verteld, maar waarbij je je ook gaat afvragen wat dat eigenlijk is: troost. Hebben we troost wel nodig en werkt troost bij iedereen op dezelfde wijze?

Een boek voor mensen die zich kunnen verliezen in een poëtische zoektocht naar antwoorden op fundamentele vragen. Voor hen die houden van een context van complexe metaforen is het een uitdaging om dit boek te lezen en te doorgronden.

Jan Tuit

Auteur: Leo Bormans
Uitgever: Lannoo
Omvang: 92 pag.
Prijs: € 24,99 (hardcover)
€ 13,99 (e-book)

Liefdevolle natuurlijke zorg rondom het sterven

Heilzame planten, uitwendig toegepast

Geboorte en dood kun je beschouwen als twee poorten waar je bij het begin en einde van je leven doorheen gaat. Deze gids maakt je ervan bewust dat sterven een natuurlijk proces is dat bij het leven hoort. Mooie overpeinzingen over liefdevolle zorg voor de stervende en voor de mensen die achterblijven.

Schrijver Toke Bezuijen werkte meer dan veertig jaar als antroposofisch verpleegkundige. Zij begeleidde in die tijd mensen tijdens allerlei crises in hun leven, onder andere met kanker en in hun laatste levensfase. De nadruk bij haar lag op natuurlijke uitwendige toepassingen die in dit boek uitgebreid worden beschreven (kompresen, inwrijvingen, zalven en oliën). Ook veel aanwijzingen voor de dagelijkse verzorging van zieken worden beschreven, inclusief casuïstiek. En daar kun je mogelijk als vrijwilliger iets mee. Maar bovenal blijkt uit dit boek haar liefdevolle en natuurlijke benadering van de zieke medemens.

Het werk bevat uitgebreide theoretische beschouwingen en overpeinzingen over de zorg rondom het sterven. Zij noemt het de zorg voor, onder en na de poort en zorgvuldig worden al die aspecten beschreven. Het stervensproces wordt uitgebreid en duidelijk opgetekend, het natuurlijke verval van lichaam en geest. De klinische blik, gewoon kijken naar de stervende medemens en niet via een scherm alles in de gaten houden. Ik zou willen dat ik zo'n benadering tijdens mijn geneeskundestudie had gehoord. Over sterven leerde je destijds in een ziekenhuis helemaal niets. Tegenwoordig wel?

Ook voor veel vrijwilligers zijn dit heel duidelijke waarnemingen die leerzaam zijn om gewoon eens door te lezen en daarover te filosoferen.

In de medische wereld bestaat veel scepsis over de antroposofische geneeswijzen. Dit boek roept dat niet op, zeker omdat er alleen gebruik wordt gemaakt van uitwendige toepassingen. Je merkt dat de schrijver veel ervaring heeft en dat allemaal mooi kan beschrijven, onder andere in mijmeringen over pijn, angst en onrust.

Toke Bezuijen vindt dat sterven te veel in de medische en politieke hoek is beland en we als gemeenschap meer moeten vertrouwen op een natuurlijk verloop van het stervensproces. En dat de begrippen palliatieve zorg en palliatieve sedatie vaak worden verward. Stof tot nadenken.

In het boek staan ook mooie overpeinzingen, bijvoorbeeld:

'Als je weet hoe te sterven

Wees dan niet ongerust

De natuur zal u in een oogwenk

Op de hoogte brengen.

De natuur zal dit doen

Op die wijze die voor u precies de juiste is;

Maakt u zich maar niet ongerust.'

M. Montaigne

Hans van den Bosch

Auteur: Toke Bezuijen

Uitgever: R|H & Partners

Omvang: 88 pag.

Prijs: € 20,99

Luisterdocumentaire

'Het laatste stukje leven'

Deze luisterdocumentaire in zeven delen is gemaakt in opdracht van ZwolleDoet!, een VPTZ-organisatie voor de thuisinzet van vrijwilligers. Journalist Mirjam van Huet en fotograaf Leah Kreiter ontmoeten vrijwilligers, nabestaanden, artsen en verpleegkundigen - maar ook voorbijgangers op straat. Samen bespreken zij de laatste levensfase en het sterven.

De podcast volgt het hele traject, beginnend bij de diagnose tot en met de laatste adem. In elke aflevering wordt een andere invalshoek belicht, waardoor een breed beeld ontstaat van wat er allemaal kan spelen. Er is speciale aandacht voor de onmisbare rol die vrijwilligers thuis vervullen. Dat blijkt onder andere uit het vurige betoog over waarom er niet bezuinigd kan worden op de coördinatie en begeleiding van dit vrijwilligerswerk. De ervaringen van verschillende vrijwilligers en nabestaande Frank vormen een rode draad door de afleveringen heen.

Op de website vinden we, naast de geluidsfragmenten, ook foto's van de mensen die we horen. Door het proces in de breedte te belichten, biedt deze podcast ook waardevolle voorlichting voor wie meer wil weten over het stervensproces. Geschikt voor potentiële cliënten, belangstellenden voor dit vrijwilligerswerk en - naar mijn mening - ook zeer geschikt voor bestuurders die verantwoordelijk zijn voor de verdeling van fondsen in de gezondheidszorg.

Marian van der Veen

Te beluisteren via [Spotify](#) of via [zwolledoet.nl/startpuntinformezorg/terminalezorg/podcast](https://sites.google.com/vptzregiodenbosch.nl/homepage/over-ons/podcast)

Podcast 'Op pad met VPTZ vrijwilligers'

Deze driedelige podcastserie geeft een inkijkje in de persoonlijke begeleiding die VPTZ-vrijwilligers aan stervenden thuis verlenen. We volgen een aantal vrijwilligers van VPTZ 's-Hertogenbosch e.o. Door de afleveringen heen leren we hen steeds beter kennen. De cliënten delen hoe zij deze laatste levensfase ervaren en wat de inzet van de vrijwilligers voor hen betekent. Van de vrijwilligers horen we hoe zij vormgeven aan 'er zijn', hoe zij de inzet beleven en hoe

zij omgaan met alles wat daarbij op hen afkomt. Dit levert een intiem, authentiek en persoonlijk beeld op van beide partijen. Een mooi medium om het bijzondere karakter van dit soort vrijwilligerswerk zichtbaar te maken. De afleveringen duren 30 minuten en zijn ontwikkeld met en door regisseur en filmmaker Ellen van Kempen.

Marian van der Veen

Te beluisteren via [Spotify](#) of via <https://sites.google.com/vptzregiodenbosch.nl/homepage/over-ons/podcast>

Beide podcasts zijn uitermate geschikt om toekomstige vrijwilligers in de palliatieve terminale zorg kennis te laten maken met het werk in de thuisinzet. Tip: Plaats de link naar de podcast(s) op de Facebookpagina van jouw thuisorganisatie.

Daar ben jij toch voor?

Je bent voor het eerst op bezoek bij een cliënt die gekluisterd is aan bed, dat in de woonkamer staat. Na een uur arriveert haar dochter, die dagelijks op bezoek komt. Ze vraagt aan jou om koffie te zetten en meteen even het fornuis schoon te maken en de afwas van gisteravond te doen. 'Want daar ben jij toch vrijwilliger voor?', zegt ze er achteloos achteraan. Wat doe je?

Blijkbaar verkeerde verwachtingen

Huishoudelijke taken horen niet bij ons vrijwilligerswerk. Een potje koffie zetten is mijns inziens geen huishoudelijk werk. Dit hoort eerder onder de verzorgende taken. Ik zou dit direct heel duidelijk maken omdat er blijkbaar verkeerde verwachtingen bestaan. Verder is het natuurlijk iedereen vrij om aan dergelijke verzoeken gehoor te geven...

Jac Willemsen, vrijwilliger VPTZ Midden Gelderland afd. Duiven-Westervoort

Gestreste dochter...

Ik moest wel lachen toen ik in de nieuwe *Wat vind jij?* las met daarin een gestreste dochter mag ik wel zeggen. Ik ga wel koffie zetten, maar het is niet de bedoeling dat ik ga schoonmaken wat gisteravond niet is schoongemaakt. De dochter is duidelijk overbelast en op zoek naar een soort van 'discussie', iets waar ik verder maar niet op inga. Ik blijf dan ook niet langer dan nodig is en spreek duidelijk met haar af wanneer ik de volgende keer kom.

Femmie Janse-Zwolle, vrijwilligster
Bijna-Thuis-Huis Emmeloord

Bespreken waar ik voor kom

Ik zou zeggen: 'Ik ga nu koffie zetten en onder het genot hiervan - en een koekje - kunnen we bespreken waar ik voor kom. Ik ben niet vies van huishoudelijk werk, maar het is niet de bedoeling dat ik het huis schoonmaak. Ik kom hier voor je moeder en bespreek met haar wat er eventueel gedaan zou kunnen worden.'

Bea Wijker, vrijwilliger Hospice Egmond,
Egmond aan Zee

Boek verloot

Onder de inzenders van de rubriek *Wat vind jij?* is een boek verloot. **Bea Wijker** krijgt het boek *Als je hebt gehoord dat je niet meer beter wordt* van Eveline Tromp

toegestuurd. De overige reacties staan in de digitale nieuwsbrief Antenne Flits.

Reageren op de nieuwe 'Wat vind jij?'

Mail jouw reactie voor **15 februari 2026** naar antenne@vptz.nl. Onder de inzenders wordt het boek *De Vallei van Troost* van Leo Bormans verloot. *Bijdragen voor deze rubriek mogen niet langer zijn dan 150 - 200 woorden. Graag volledige naam en woonplaats en/of organisatie vermelden.*

Antenne Flits

Binnenkort versturen wij een digitale nieuwsbrief, de Antenne Flits. Nog geen (gratis) abonnee? Meld je dan aan via vptz.nl/antenne.

Colofon

Redactie: Hans van den Bosch, Gerda Leeuw, Lina Oomen, Jan Tuit en Marian van der Veen
Eindredactie: Marie-Christine Koestal
Fotografie: Adobe stock pag. 1, 2 en 4, aangeleverd door geïnterviewde pag. 3, 5, 6, 7 en 13, Marian van der Veen pag. 8, 9 en 10, Pixabay pag. 4, 11 en 16.

Vormgeving: Van Lint in vorm
Uitgever: VPTZ Nederland
ISSN: 1572-2414
Prijs: € 20,- per jaar
Oplage: 8.300
Druk: Veldhuis Media BV

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



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg
Nederland

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



Laat jij de zoon uitslapen?

Je bent aan het waken bij een cliënt. Om 7.00 uur word je niet afgelost door een collega, maar door de zoon van de cliënt, zo is de afspraak. Om kwart voor zeven gaat jouw telefoon. Het is de zoon die vraagt of je twee uur langer kunt blijven, zodat hij kan uitslapen. Wat doe je? En waarom?



Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

Retouradres:
Barchman Wuytierslaan 10, 3818 LH Amersfoort