



Nieuwe taken voor vrijwilligers

'Besef dat je onderdeel bent van een geheel. Je staat er nooit alleen voor'

Wat vinden de vrijwilligers?

'Ook vrijwilligers zonder zorgachtergrond willen graag leren hoe zorgtaken te verrichten en zijn altijd bereid te helpen'

Als de nood aan de man komt

'Het heeft waarschijnlijk op Tripadvisor gestaan dat je in dit hospice heel lekker kan eten'

Tussen eind vorig jaar en begin dit jaar heeft de Rijksoverheid huis-aan-huis boekjes verspreid met daarin informatie hoe je voor te bereiden op een noodsituatie. Het blijkt voor een huishouden vrij simpel om een noodpakket samen te stellen zodat je de eerste 72 uur na een ramp of noodsituatie goed doorkomt. Maar hoe kun je je als hospice voorbereiden op een noodsituatie? Redacteur Gerda Leeuw ging op onderzoek uit.

In zijn rubriek *Uit de praktijk* haakt Hans van den Bosch op dit onderwerp aan. Drie voorbeelden van mensen die anders dan gepland overlijden door problemen waar hij plotseling mee wordt geconfronteerd. Hij beschrijft palliatieve zorg die anders dan anders is door het ontbreken van huidige communicatiemiddelen en een grote stroomstoring.

Dan het hoofdthema van deze eerste Antenne van 2026: nieuwe taken voor vrijwilligers in de palliatieve terminale zorg. Een tekort aan inzetbare zorgprofessionals maakt dat het takenpakket van vrijwilligers verandert en zij meer zorgtaken krijgen. René Edinga (adviseur verenigingszaken) en Tjitske Huender (beleidsadviseur kwaliteit) van VPTZ Nederland leggen uit wat er aan de hand is in de palliatieve terminale zorg en hoe deze situatie is ontstaan. Uiteraard laten we collega-vrijwilligers aan het woord over deze veranderingen.

De gastcolumn is van Wil van der Meer, acteur en zanger in het theater én kookvrijwilliger in Hospice Veerhuis in Amsterdam. Ook lees je de eerste aflevering van zijn mooie portretjes van mensen op de rand van leven en dood, telkens aangevuld met een recept. Wat de redactie van Antenne betreft, smaakt dat naar meer.

Reageren op de inhoud van deze Antenne? Heb je een onderwerp waarover je graag zou lezen? Mail ons: antenne@vptz.nl.

Marie-Christine Koestal

Meer taken of toch niet?

Al vaak heb ik me afgevraagd waarom de ene mens een leven lang vrijwilligerswerk doet en de ander helemaal niet. En nog veel belangrijker: wat biedt het de mensen die het wel doen?

Een korte zoektocht naar meer informatie levert alleen maar mooie en positieve teksten op. Vrijwilligerswerk verbetert je mentale en fysieke gezondheid (minder stress, meer geluk), vergroot je sociale netwerk en contacten, en geeft een gevoel van nut en maatschappelijke betrokkenheid. Het biedt ook professionele kansen door nieuwe vaardigheden te leren, je CV te versterken en het kan een opstap zijn naar een betaalde baan. Het geeft structuur en een zinvolle dagbesteding, wat goed is voor je welzijn en zelfvertrouwen. Van betekenis zijn ervaren we als belangrijk, waardevol en zinvol. Het gaat om het hebben van een doel, richting en het levert ons een gevoel van voldoening op; je draagt bij aan iets groters.

Daarnaast, zo lees ik, is vrijwilligerswerk essentieel voor de maatschappij, omdat het de sociale cohesie versterkt, onmisbare diensten levert (in sport, cultuur, zorg) en het de veerkracht van wijken vergroot.

Tot zover de mooie woorden. Want levert vrijwilligerswerk inderdaad altijd voldoening op of betekent het soms ook stress en twijfel?

Kijken we naar al die fantastische, onmisbare vrijwilligers waar VPTZ-leden op mogen rekenen, dan zien we dat er een beweging gaande is, omdat in veel hospices sinds enige tijd minder uren zorg kunnen worden geleverd. En in de thuissituatie is regelmatig sprake van overbelaste mantelzorgers. Er zijn meerdere oorzaken aan te wijzen, zoals de verlaagde dagprijs voor de thuiszorg en steeds vaker ook zien we personeelstekorten in de zorg. Situaties die tot nieuwe uitdagingen leiden. Een deel van de oplossing kan worden gevonden door vrijwilligers te vragen meer taken op zich te nemen. Dus nadrukkelijk: vragen en niet overvragen.

Of een vrijwilliger een dergelijk verzoek vervolgens ziet als een last of een kans hangt van veel factoren af. Veel valt of staat met een goede uitleg van het waarom en het belang. Ook het aanbieden van aanvullende trainingen is belangrijk. En ja, het feit blijft dat ieder mens verschillend zal omgaan met veranderende omstandigheden. Voor de één is de vraag te groot, daar waar een ander nieuwe energie krijgt van het verleggen van de oorspronkelijke grenzen. Uiteindelijk bepaalt ieder voor zich of een uitbreiding van taken wel of niet past en hoe de eigen vrijwilligersrol wordt ingevuld.

Hartelijke groet,
Carla Aalderink | directeur VPTZ Nederland



Colofon

Redactie: Hans van den Bosch, Gerda Leeuw, Lina Oomen, Jan Tuit en Marian van der Veen
Eindredactie: Marie-Christine Koestal
Fotografie: ChatGPT pag. 1, 7 en 9, aangeleverd door geïnterviewde pag. 3, 4, 6, 8, 10, 11, 12 en 13, Pixabay pag. 16.

Vormgeving: Van Lint in vorm
Uitgever: VPTZ Nederland
ISSN: 1572-2414
Prijs: € 20,- per jaar
Oplage: 8.200
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

Portretjes

Sinds twee jaar werk ik als vrijwilliger in Hospice Veerhuis in Amsterdam. Een keer per week kook ik voor de vier bewoners van het huis. De gesprekken met de bewoners leveren vaak mooie verhalen op over eten en over het verstilde leven naar de dood. Als verwerking van die ontmoetingen begon ik al deze verhalen op te schrijven. Aangevuld met de recepten werden het allemaal kleine portretjes van mensen in de laatste fase van hun leven.

Naast mijn werk als acteur en zanger in het theater is het soms een beetje puzzelen, maar over het algemeen lukt het me vrij aardig om dat iedere week in te plannen.

‘Ik begrijp niet,’ zei laatst een collega-acteur in de kleedkamer, ‘dat je vrijwillig alsmaar met dode mensen geconfronteerd wil worden. Vind je dat niet eng?’

De vraag onderstreept maar weer eens hoezeer we allemaal worstelen met de angst voor de dood.

‘Nou ja,’ zei ik, ‘de bewoners van de hospice zijn nog niet dood hè. Ze leven nog.’

Ik legde hem uit dat doodgaan misschien wel méér leven is dan je denkt. Ik vergelijk het wel eens met acteren.

Mensen zeggen vaak dat het hen heerlijk lijkt om acteur te zijn. Dat je dan helemaal iemand anders kan zijn. Terwijl je feitelijk als acteur altijd jezelf bent. Ik ben het die de rol speelt. Alleen met een andere vraag aan mezelf. En zo is het ook met doodgaan, denk ik wel eens. Het is leven met een andere vraag aan jezelf. Voorbij het ik.

Wie ben je of wil je zijn in het leven naar de dood toe? En dat is voor iedereen anders. In ieder geval heel anders dan de vraag van mensen die nog van alles verwachten, moeten en willen van het leven.

Dat leven in een wereld waarin verlies vies is. We houden ons gevangen in de verstikkende wurggreep van winnaar zijn. We zijn eraan verslaafd.

Hier in de hospice voel je overduidelijk dat het leven over iets anders gaat. Over aandacht voor de ander en voor elkaar. Voor de ruimte die gecreëerd wordt om de ander echt te zien. In al zijn of haar kwetsbaarheid. Voorbij het onbeholpen idee van winnaar zijn met een ego dat groter is dan we waar kunnen maken. Wanneer dat ego wegvalt, kom je in contact met jezelf. Kom daar nog

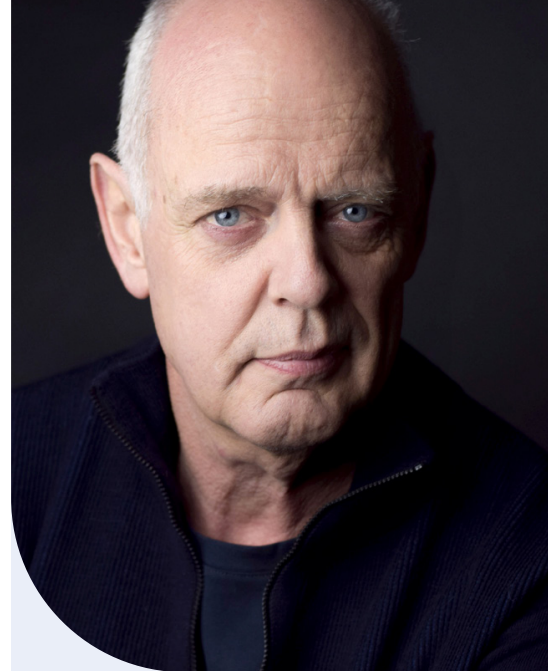
eens om in het theater waarin dat ego zich vaak zo aanstellerig manifesteert.

Iedere keer als ik een kamer binnenkom waar een mens los probeert te komen van dit aardse bestaan, zich probeert te ontdoen van zijn lichamelijke omhulsel, ontwaakt er in mij een onverwachte rust waarmee ik precies kan en mag zijn wie ik ben. Nergens voel ik me zo verbonden met het leven als in zo’n kamer. Daar waar alles precies is wat het is. Waar ik me niet opgejaagd voel door het moeten van de wereld. Van dat altijd maar twijfelen en onzeker zijn. Verlamd door dat krampachtige verlangen naar overleving. Het liefst natuurlijk succesvol en gezien.

‘Voorbij het onbeholpen idee van winnaar zijn met een ego dat groter is dan we waar kunnen maken’

Hier in de hospice zijn er geen winnaars of verliezers. Ik kan me niet meer gezien voelen wanneer iemand toch nog iets heeft kunnen eten wat ik gekookt heb en vervolgens met een duim omhoog zachtjes fluistert dat ze zo blij is dat ik er ben.

De ontmoetingen met de bewoners maken veel indruk op mij en geven mij inzicht in de omgang met mijn eigen sterfelijkheid en de angst om daarmee om te gaan. Maar ook biedt het een heel nieuw perspectief op mijn worstelingen met het leven. En het mooiste van alles, in tegenstelling tot wat men denkt, is dat de relativiserende lach nooit ver weg is. Er wordt hier hard gehuild én gelachen. Vaak op hetzelfde moment. Verdriet en vrolijkheid gaan hier hand in hand.



Wil van der Meer is acteur en zanger in het theater én kookvrijwilliger in Hospice Veerhuis in Amsterdam. Om de ontmoetingen met de vier bewoners te verwerken, startte hij met het opschrijven ervan. Het resultaat lees je dit jaar in Antenne; mooie portretjes van mensen in de laatste fase van hun leven, aangevuld met recepten. Verderop in deze uitgave zijn eerste bijdrage. De stillevens van ingrediënten uit het recept zijn van Lydia van der Meer.



Na afloop van de voorstelling bekend de collega-acteur mij dat hij de hele voorstelling gedacht heeft aan die vraag waar ik het over had.

‘Ik weet nog steeds niet wat die vraag precies inhoudt. Het zal wel te maken hebben met iets wat je in het moment brengt. In het hier en nu. En weet je,’ fluistert hij mij zachtjes in het oor, ‘ik heb geloof ik nog nooit zo’n goede voorstelling gespeeld.’

Wil van der Meer

Kans of bedreiging?

We lezen en horen steeds opnieuw over de tekorten in de zorg. In hoeverre heeft dit consequenties voor het werk van vrijwilligers in hospices en bij de thuisinzet? René Edinga (adviseur verenigingszaken) en Tjitske Huender (beleidsadviseur kwaliteit) van VPTZ Nederland leggen uit wat er aan de hand is in de palliatieve terminale zorg en hoe deze situatie is ontstaan.



Tjitske Huender en René Edinga

Verandering in zorgvergoedingen

René trapt af: 'De zorgverzekeraars in Nederland hebben per 2025 een nieuwe methode ingevoerd voor de betaling van de thuiszorgvergoedingen in bijna-thuis-huizen, de zogenoemde 'dagprijsystematiek'. Dit heeft tot gevolg dat er per gast, per dag, een vergoeding beschikbaar is voor de professionele zorg. De thuiszorgorganisaties die de professionele zorg leveren in een bijna-thuis-huis zijn hierdoor gebonden aan een bepaald budget. Dit budget is voor kleinere hospices, waar gemiddeld minder mensen verblijven, vanzelfsprekend lager dan voor hospices met meer bedden en een hogere bezetting.'

'Dit lijkt een financieel ingestoken bezuinigingsmaatregel, maar zo mogen wij dat niet interpreteren,' zegt Tjitske. 'De nieuwe werkwijze heeft ook te maken met de teruglopende beschikbaarheid van zorgprofessionals en streeft ernaar dat de beschikbare thuiszorg optimaal wordt verdeeld.'

Dit heeft vooral consequenties voor kleinere bijna-thuis-huizen, die daardoor niet meer elke dag en de klok rond professionele verpleegkundigen in huis kunnen hebben. Voor bijna-thuis-huizen die 24/7 professionele zorg gewend waren - en dat zijn ze zeker niet allemaal - is dit ook een grote verandering. Er zijn vele bijna-thuis-huizen waar het overigens altijd al de praktijk is dat verpleegkundigen niet de gehele dag aanwezig zijn. Het algemene uitgangspunt van

VPTZ Nederland is dat de nachtzorg wel geregeld blijft door een professional (tenzij het bijna-thuis-huis dit zelf anders wil) en dat er overdag op bepaalde uren, afhankelijk van de zorgvraag van de gasten, verpleegkundige hulp aanwezig is. Voor kleine bijna-thuis-huizen, denk aan twee of drie bedden, is zelfs die professionele nachtzorg niet altijd haalbaar. In die situatie zou dan tijdens de nachtelijke uren de inzet van vrijwilligers nodig kunnen zijn.

'Begeleiding is maatwerk per persoon'

Thuisinzet

Het tekort aan inzetbare zorgprofessionals heeft ook consequenties in de thuissituatie. De wijkverpleegkundige komt soms minder vaak, later of korter langs. Hierdoor wordt een groter beroep gedaan op mantelzorgers en op vrijwillige mantelzorgers (vrijwilligers). Soms zijn er bij een cliënt meer uren inzet van vrijwilligers gewenst en soms worden aan vrijwilligers taken gevraagd die meer met de zorg te maken hebben.

Nieuwe taken

Vrijwilligers, zowel thuis als in bijna-thuis-huizen, zien zich hierdoor geconfronteerd met een andere invulling van hun takenpakket. Het verschonen van een cliënt of

bewoner, het geven van medicatie of het verplaatsen van bewoners of cliënten zijn praktische handelingen die sommigen nog niet eerder hebben verricht.

Belangrijk is dan dat vrijwilligers essentiële schakels gaan vormen in de communicatie over de cliënt of bewoner. De professionele zorg is afhankelijk van de signalering, overdracht en rapportage van vrijwilligers om de juiste behandeling en medicatie te kunnen bieden. Het is dan belangrijk dat vrijwilligers dit objectief doen, zonder eigen invulling of conclusies. Een kwalitatief goede overdracht aan collega-vrijwilligers en professionals is belangrijk voor het welbevinden van de bewoner of cliënt.

Druk op de vrijwilliger

Maar wat als je die ervaring nog niet hebt? Of als je bij het accepteren van je rol als vrijwilliger niet hebt 'getekend' voor deze verantwoordelijkheid en de zorgtaken die nu van je worden verwacht? Dan komen vragen op als: 'Wil ik dat?', 'Kan ik dat?' Dit speelt dus zowel in bijna-thuis-huizen als bij de thuisinzet. Moeten daar ook opleidingen voor komen?

'Begeleiding is maatwerk per persoon,' zegt René. 'Het begint met inventariseren waar een individuele vrijwilliger behoefte aan heeft. VPTZ Nederland heeft in een aantal hospices bijeenkomsten gehouden om vragen en onzekerheden over nieuwe taken en verantwoordelijkheden te adresseren. Dit met een huisarts en enkele vrijwilligers van

een bijna-thuis-huis dat gewend is om te werken met minder dan 24/7 thuiszorg. Die bijeenkomsten gaven veel onderlinge uitwisseling en ook geruststelling, zag ik. Daarnaast hoor ik ook dat, als er iets gebeurt - bijvoorbeeld een toename van pijn of benauwdheid - vrijwilligers een druk kunnen ervaren vanuit met name de naasten. Ik hoop dat vrijwilligers ervaren en zich realiseren dat ze er niet alleen voor staan. Er is altijd tijd om na te denken en te overleggen met collega's over wat op dat moment de beste handelwijze is.'

'Een belangrijke vraag voor de vrijwilliger is: Hoe voel jij je in je rol?', vult Tjitske aan. 'Als vrijwilliger ben je onderdeel van wat we in het Kwaliteitskompas de 'gouden driehoek' noemen: de zorgvrijwilliger, de mantelzorger en de professional. De zorg lever je samen. Je bent dus niet alleen verantwoordelijk!'

'Overigens zijn er hospices die werken met gastvrouwen/-heren én zorgvrijwilligers. Door die differentiatie kunnen vrijwilligers

kiezen welke taken zij wel of niet op zich nemen.'

Toekomst

'Wat gaat er in de toekomst van de vervangende mantelzorger (vrijwilliger) worden verwacht, in de thuissituatie en in hospices?', werpt Tjitske op. 'Er is schaarste aan alle kanten van de genoemde gouden driehoek: bij mantelzorgers, bij vrijwilligers die minder tijd beschikbaar hebben én bij de thuiszorg, waar tekorten zijn in de bezetting.'

Lukt het om de roosters rond te krijgen bij zowel de thuiszorg als het hospice? Lukt het om voldoende vrijwilligers beschikbaar te hebben voor de thuiszorg? Kunnen de VPTZ-leden blijven voldoen aan de omvang van de vraag met betrokken en bewaakte mensen?

'Organisaties die lid willen zijn van VPTZ Nederland moeten voldoen aan de lidmaatschapscriteria, waar een aantal kwaliteitscriteria in opgenomen is', vervolgt Tjitske. 'Laten zien dat we als VPTZ-organisaties

werken aan kwaliteit is nodig om duidelijkheid te bieden aan verzekeraars, maar ook aan gebruikers van onze diensten. Onderdeel daarvan is de basistraining voor vrijwilligers.'

'Met alle onzekerheden die op ons afkomen, heeft onze vereniging in de algemene ledenvergadering besloten geen wijzigingen of toevoegingen te doen in de criteria voor het lidmaatschap en de situatie en omstandigheden van de leden over vier jaar te evalueren', vult René aan. 'Met de huidige lidmaatschapscriteria werken VPTZ-organisaties aan een stevige kwaliteitsbasis, en dat is een goede zaak.'

Ze sluiten af met een persoonlijk advies voor de vrijwilligers:

Tjitske: 'Ga het niet te veel overdenken. Je hebt een kracht en een prachtige intentie om dit te doen.'

René: 'Besef dat je onderdeel bent van een geheel. Je staat er nooit alleen voor.'

Wat vinden de vrijwilligers?

Bij hospices of bijna-thuis-huizen die volgens het thuiszorgmodel werken, komen verpleegkundigen dagdelen en op afroep in huis en is er dus geen verpleegkundige zorg rond de klok. Hoe is dat voor vrijwilligers?

Annemarie van Geemen van Hospice Thuis van Leeghwater in Middenbeemster: 'Toen ik begon in 2011 waren wij als vrijwilligers het aanspreekpunt voor bewoners en hun familie. Natuurlijk was dat in het begin spannend, zeker omdat onze kersverse, maar ervaren coördinator en initiator uitviel toen de eerste bewoner werd opgenomen. We moesten samen het wiel uitvinden, maar je was altijd met een collega. Dat maakte het werk heel bevredigend. Je had veel meer contact met de bewoners en je deed meer zorgtaken, inclusief het legen van kathetertzakken en het geven van de door de verpleging uitgezette medicatie. De thuiszorg kwam afhankelijk van de zorgzwaarte van onze bewoners. Later kregen we bij ons 24-uurszorg, dat is nu weer teruggedraaid. Sommige vrijwilligers vinden dat lastig.'

Thea Kuiper is al 28 jaar actief in het Leonardus Hospice Twente in Hengelo: 'Toen wij begonnen hadden we zelfs helemaal geen training. Je deed het zoals je het thuis zou doen; het heette toen een bijna-thuis-huis. We hadden tien vrijwilligers en ik draaide twee tot drie diensten per week. Pas later kwamen er trainingen, die aanvankelijk vooral praktisch van aard waren. De vrijwilligers doen nu veel minder. De thuiszorg komt drie keer per dag; de nachtzorg wordt door een andere zorginstelling afgedekt.'

Hospice Wijchen heeft nooit 24-uurs zorg gewenst. Tjitske Huender, die naast haar werkzaamheden voor VPTZ Nederland ook directeur is van dit hospice, vertelt: 'De vrijwilligers in ons hospice zien een grotere inzet van verpleegkundige hulp eerder als jammer, omdat ze juist komen om voor de mensen te zorgen en daarin niet hun zelfstandigheid willen verliezen.'

Ook minder ervaren vrijwilligers zien voordelen in zelfstandigheid. Zoals Ingrid van Loon, die niet uit de zorg komt en actief is bij VPTZ Surplus in de regio Oosterhout.

Werken naast een professional vindt ze niet bevredigend genoeg. Zij geeft aan behoefte te hebben zich verder te ontwikkelen en voelt zich beter op haar plek bij de thuiszorg.

Willem Hamerlinck is ook nog geen doorgewinterde vrijwilliger. Hij werkt nu drie jaar bij VPTZ Heiloo en wordt ingezet bij mensen thuis. Desgevraagd doet hij soms toch meer dan alleen 'Er zijn': 'Als ik alleen ben met een cliënt maak ik echt wel een kopje thee. En toen een mevrouw zichzelf en het toilet had bevuild, heb ik gewoon geholpen. Mocht het echt nodig zijn, leeg ik zonder problemen een kathetertzak, al is dat niet onze taak. Maar van medicijnen blijf ik af! Ik heb wel enige zorgervaring en dat maakt het volgens mij makkelijker', geeft hij toe. 'Diverse collega's zullen hier anders over denken', schat hij in.

Marian van der Veen

Vrijwilligers Annette Adolfs en Gerrie Vowinkel vertellen hoe het is om nu zonder professionals de avond en de nacht te draaien



Annette Adolfs

Gerrie Vowinkel

'De rollen werden enigszins omgedraaid; wij gaven de verpleegkundige sturing'

Annette Adolfs is zes jaar vrijwilliger bij Proxima Terminale Zorg Hospice & Thuis in Nieuwegein. 'Ik ben begonnen in het hospice. Sinds vorig jaar ben ik daarnaast thuisvrijwilliger. Ik vond dat ik genoeg ervaring had om dat ook te doen. Vanaf het begin van mijn werk als vrijwilliger bij Proxima wist ik dat ik ook zorgvrijwilliger zou zijn. In eerste instantie dacht ik dat ik er zou zijn om koffie en thee te verzorgen. Maar eenmaal op gesprek begreep ik dat het toch iets meer zou zijn. Dus ook meehelpen aan het bed om gasten te wassen en te verschonen. Heel wat anders dan mijn werk in de financiële wereld, maar ik heb er nooit moeite mee gehad. Wat wel een grote verandering was, was het wegvallen van het vaste avondteam van de thuiszorgorganisatie waar wij mee samenwerken. Dat komt door andere financiering vanuit de zorgverzekeraars. We krijgen voortaan 's avonds een verpleegkundige uit de wijkverpleging, dus steeds iemand anders. Die persoon heeft ook minder tijd. In plaats van dat wij sturing kregen, werden de rollen enigszins omgedraaid en gaven wij de verpleegkundige sturing. Wij kennen onze gasten en weten of iemand comfortabel is. Zelf had ik er geen moeite mee om verantwoordelijkheid te pakken. Ik vind het zelfs leuk en heb er veel extra's door geleerd. Er is ook een sfeer ontstaan van ouderwets zorgen met z'n allen. Echt kameraadschappelijk, waarin je elkaar zo goed mogelijk helpt. Maar ik denk dat het voor sommigen ook moeilijk is. Het nadeel voor de gasten is natuurlijk dat ze nog meer verschillende gezichten zien. We hebben een redelijk goede begeleiding en een heldere uitleg gehad om aan het nieuwe systeem te wennen, zowel van verpleegkundigen als coördinatoren. De zaken lopen nu soepel.'

'Mocht het nodig zijn, dan hebben we thuiszorg achter de hand'

Om terminaal zieken en hun familie bij te staan en met name om haar ervaringen tijdens de laatste levensfase van haar echtgenoot te delen, is Gerrie Vowinkel vrijwilliger bij Hospice en Logeerhuis Sam in Lemelerveld. Op de begane grond bevinden zich de twee hospicekamers, op de eerste verdieping (ook bereikbaar met een traplift) heeft Sam vier logeerkamers ingericht voor respijtzorg (vervangende mantelzorg). In de tuin van het hospice bevindt zich tot slot een vakantiehuis voor mensen met een chronische ziekte en/of zorgbehoefte en hun naasten. In praktijk wordt het vakantiehuis ook gebruikt door familie van hospicegasten die graag dichtbij willen blijven. Sam opende twee jaar geleden. Gerrie werkt er al vanaf het begin, eerst als zorgvrijwilliger 's avonds en overdag. Toen er een tekort aan nachtvrijwilligers bleek, meldde zij zich daarvoor aan en draait ze ook regelmatig een nachtdienst. Het vrijwilligerswerk doet ze naast een betaalde baan van 32 uur. Omdat het hospice twee bedden heeft, is inschakeling van professionele nachtzorg niet mogelijk en was er voor Sam geen ander alternatief dan ook de nachten met vrijwilligers te draaien. Eventueel kan de niet-planbare zorg van een thuiszorgorganisatie worden ingeschakeld. Maar dat is tot op heden maar een enkele keer nodig geweest. Gerrie: 'Ik heb een zorgachtergrond, maar dat geldt niet voor alle collega's die nachtdiensten doen. Mocht het nodig zijn, dan hebben we dus thuiszorg achter de hand. Het werk 's nachts is vooral een praatje maken met een gast die niet kan slapen, iemand naar het toilet of op de po helpen, een slokje drinken geven of iemands lippen bevochtigen. Soms help je iemand aan een schone pyjama of verschoon je de gast helemaal. Daarnaast ga je regelmatig bij de gasten kijken of het goed gaat. Ik vind geen enkele taak lastig. Ook niet als iemand in zijn allerlaatste fase zit en overlijdt. Ik vind het alleen maar mooi dat ik dit werk mag doen en fijn dat ik het kan doen. Het is voor gasten geruststellend dat er geluiden zijn in huis en dat ze weten dat ze altijd kunnen bellen voor een praatje. Ik kan me goed inleven in de gasten en hun naasten, maar het is niet mijn eigen verdriet. Je bent 's nachts altijd met z'n tweeën (een slaapdienst en een wakkere dienst), dus zo nodig help je elkaar. Het gaat supergoed. Ook vrijwilligers zonder zorgachtergrond willen graag leren hoe zorgtaken te verrichten en zijn altijd bereid te helpen. We zijn allemaal heel goede collega's van elkaar.'

Marie-Christine Koestal

Ingerold pannenkoekje

Ik was even op vakantie en heb al een tijdje niet meer voor Elsbeth gekookt. Ik voel me daar een beetje schuldig over. Ze is altijd zo ontzettend blij en dankbaar. Zoals de laatste keer toen er groot gejuich klonk in haar kamer voor de Normandische kip die ik voor haar en haar drie zonen had gemaakt. Ze nodigt ook steeds meer mensen uit om mee te eten. 'Wie zijn al die mensen?', vroeg ik haar laatst. 'Ik weet het niet', zei ze met een gespeelde onnozele blik. 'Het heeft waarschijnlijk op Tripadvisor gestaan dat je in dit hospice heel lekker kan eten.'

Ik lees in het bewonersverslag dat haar situatie, met weliswaar enige achteruitgang, verder toch nog stabiel is. Hoewel je nooit helemaal precies weet wat dat stabiel nou eigenlijk precies inhoudt.

Ik klop op de deur van haar kamer. Er klinkt een zachte, bedrukte stem die zegt dat ik binnen mag komen. Geen schaterende lach zoals meestal.

Als ik de deur opendoet, valt me op dat het donker is in de kamer. Er staat een kamerscherm om haar bed en ik kan haar niet direct goed zien.

'Niet lachen!', klinkt er vanachter het kamerscherm. Als ik om het kamerscherm heen kijk, zie ik haar in bed liggen met een getekend gezicht. Ze is dus toch heel erg achteruitgegaan in die twee weken.

'Niet lachen', zegt ze nogmaals. 'Waarom zou ik je uitlachen?'

En dan hoor ik haar met halfdichte mond zeggen dat ze niet mij bedoelt, maar zichzelf. 'Nee ik! Ik mag niet lachen.'

Ze knipt haar bedlampje aan en nu zie ik haar lachende, stralende ogen verscholen in een doorzichtig schoonheidsmasker. Het trekt haar gezicht in een rare grimas met allemaal rimpels. Ik schiet in de lach en zij kan zich ook maar nauwelijks inhouden om niet te lachen. 'Niet lachen!!'

Ik mag dit keer zelf bepalen wat ik voor haar ga koken. Want door nog meer te praten



zou het masker ook kunnen barsten. Ik stel voor dat ik die slablaadjes maak, gevuld met pijnboompitten en Parmezaanse kaas. Ze knikt instemmend. En ingerolde zalmpannenkoekjes. 'Omdat jij zelf ook een beetje ingerold bent met dat masker.'

'Neeeee, niet lachen', zegt ze met de lippen op elkaar. 'Als jij straks die pannenkoekjes klaar hebt, dan zal je schrikken van de metamorfose.'

Wanneer ik later de kamer binnenkom om het eten te serveren zit ze stralend aan tafel.

'Nou wat zei ik je, vier jaar jonger toch?'

Wat zou ik haar graag die vier jaar terug gunnen of nog vier jaar langer hier bij ons in de hospice. Met al haar gasten van Tripadvisor die mee-eten.

Wil van der Meer

Ingerolde citroen-zalmpannenkoekjes

Recept voor pannenkoekjes gevuld met gerookte citroenzalm en gevulde slablaadjes met pijnboompitten en Parmezaanse kaas.

- 2 zelfgebakken pannenkoeken
- 100 gram gerookte zalm
- bieslook
- 1 bosui gesneden
- 5 eetlepels Hüttenkäse
- 2 eetlepels crème fraîche
- 2 theelepels mierikswortel uit een potje
- zwarte peper
- 1 citroen
- citroensap

Snij de bosui in flinterdunne ringetjes en doe die samen met de Hüttenkäse, de crème fraîche en de mierikswortel in een mengkom. Roer het geheel door elkaar en voeg wat druppels citroensap toe. Geef een flinke zwaai met de pepermolen.

Leg de pannenkoeken op het werkblad. Smeer de helft van het mengsel over een pannenkoek uit. Leg de helft van de zalm op de

onderste helft van de pannenkoek, druppel er wat citroensap over en rol hem op.

Smeer de andere pannenkoek in met de rest van het mengsel en leg de rest van de zalm en het citroensap ook weer op de onderste helft van de pannenkoek. Daar bovenop leg je de eerste ingerolde pannenkoek en nu rol je deze in de tweede pannenkoek. Leg de dubbel ingerolde pannenkoek even in de koelkast om op te stijven. Vlak voor het serveren haal je hem uit de koelkast.

Snij het uiteinde van de ingerolde pannenkoek af en eet het zelf op. Vervolgens snijd je de pannenkoek in plakjes van 2 centimeter. Drapeer ze trapsgewijs op een klein bord. Knip er nog wat bieslook overheen. Snij twee schijfjes citroen in tot iets verder dan het midden en draai de twee helften tegen elkaar in zodat er gekrulde schijfjes ontstaan en leg ze op de pannenkoek.



Gevulde slablaadjes

- 4 blaadjes mini Romaanse sla
- handjevol pijnboompitten
- gemalen zeezout
- 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
- olijfolie

Was de blaadjes sla en leg ze op een bordje. Bak de pijnboompitten in een koekenpan zonder olie tot ze lichtbruin kleuren.

Verdeel de pitjes over de slablaadjes.

Schep de Parmezaanse kaas daar overheen.

Vervolgens met de zoutmolen de blaadjes bestrooien. Als laatste druppel je de olie over de pijnboompitjes en de kaas.



Madeleine van Ommen, Lidia Dubbeld en Jeannette de Zeeuw

Als de nood aan de man komt

In de redactievergadering brainstormend over het thema noodpakketten kwamen er allerlei voorvallen ter sprake waarmee we zelf ooit te maken hadden gekregen. Bij één van onze redacteurs, eveneens VPTZ-vrijwilliger, bleek het aggre gaat van het hospice maar voor zes uur stroom te kunnen opwekken, bij een ander viel de stroom drie dagen uit terwijl een gast gese deerd werd. Recent bleek het water in de omgeving van Amersfoort langdurig verontreinigd. In Utrecht brak een grote brand uit waardoor gas en elektriciteit werden afgesloten. Zo maar wat incidenten die tot nadenken stemmen. Los nog van de oorlogsdreiging waar we veel over horen en lezen. Hoe kun je je als hospice hierop voorbereiden? Is dat anders dan thuis?

'Noodmedicatie is ook altijd aanwezig en onze huisapotheek is op de fiets snel bereikbaar'

Madeleine van Ommen, een van de vier coördinatoren van Hospice Het Vliethuys in Voorburg, wil daar graag iets over vertellen: 'We hebben twee noodaggregaten aangeschaft die gevoed worden door zonnepanelen of bij gebrek aan zon gebruikmaken van gas. Je kunt er ook kookstelletjes op aansluiten. De gasleverancier zit op twee kilometer afstand en bij een calamiteit is de afspraak dat er meteen gasflessen worden bijgehaald.' 'Uiteraard hebben we een uitgebreid noodpakket in huis zoals aangeraden door de

overheid', gaat ze verder. 'Noodmedicatie is ook altijd aanwezig en onze huisapotheek is op de fiets snel bereikbaar. We hebben ook een mobiel zuurstofapparaat aangeschaft met een accu die opgeladen is.'

'Je zult altijd moeten handelen naar bevind van zaken en improviseren'

'Nu we voor ons gevoel alles goed geregeld hebben', vervolgt Madeleine, 'willen we aandacht besteden aan de communicatie met de vrijwilligers. Ze weten dat we ermee bezig zijn. We hebben als coördinatoren afgesproken dat op het moment dat zich een calamiteit voordoet, we afhankelijk van het tijdstip alle vier naar het hospice komen en dan de taken verdelen. Eén van ons gaat de vrijwilligers telefonisch informeren. Als internet uitvalt, gebruikmakend van de vaste lijn die mensen misschien nog hebben. Over dit aspect en andere vormen van communicatie moeten we nog een plan schrijven. Maar', gaat ze verder, 'het blijft een plan. We weten niet wat er eventueel gebeurt en je zult altijd moeten handelen naar bevind van zaken en improviseren. Gelukkig wonen we in een dichtbevolkt gebied waarbij het hospice ook op loopafstand voor veel vrijwilligers bereikbaar is.'

'In eerste instantie hebben we de richtlijnen van de overheid gevolgd en de spullen aangeschaft die nodig zijn'

Lidia Dubbeld, coördinator van Hospice Elim in Moerkapelle, is vorig jaar op zoek gegaan naar andere hospices die mogelijk al stappen hadden gezet, maar dat leverde weinig op. Ook binnen het Lerend Netwerk was iedereen toen nog zoekende. 'We zijn een

bijna-thuis-huis en daardoor val je onder bepaalde regelgeving wel en onder andere weer niet. Je bent geen professionele zorgorganisatie, maar je hebt wel met mensen en verantwoordelijkheid te maken', aldus Lidia. 'In eerste instantie hebben we daarom de richtlijnen van de overheid gevolgd en de spullen aangeschaft die nodig zijn. Water hebben we nog niet geregeld', vertelt Lidia. 'Daar zijn we nog mee bezig. Daarvoor geldt, en dat geldt voor alles: Hoe ver ga je?'

'Gevraagd of we bij training veiligheidsregio mogen aansluiten'

'Ook zijn we met de thuiszorgorganisatie waar we mee samenwerken in gesprek gegaan. In hoeverre kunnen we samen optrekken in geval van een calamiteit? Zij gaven aan dat we sowieso in geval van nood met de veiligheidsregio te maken hebben en we hebben nu gevraagd of we bij een volgende training van de veiligheidsregio mogen aansluiten. Daarnaast is verkend wat de mogelijkheid is om gasten in geval van nood over te plaatsen naar het verpleeghuis. Dat is in de praktijk nog wel ingewikkeld, onder andere in verband met vervoer en of mensen nog vervoerbaar zijn', aldus Lidia.

'Dit kan niemand van tevoren inschatten, het is een proces in werking'

'Vorig jaar is er een uitgebreid bericht van VPTZ Nederland gekomen en dat is heel erg helpend', vertelt ze. 'Eén keer in de vijf jaar lopen we het ontruimingsplan helemaal na en dat is dit jaar aan de orde. Hierin nemen we dit jaar gelijk de laatste uitwerking van het calamiteitenplan mee. Onze financiële situatie speelt mee in de keuzes die gemaakt

'In geval van een calamiteit is de coördinator direct oproepbaar, de vrijwilligers worden in dat geval gevraagd de radio af te stemmen op de calamiteitenzender'

Vrijwillig verwoord

Moedertje

Later, aan het bed van haar dochter, liepen de tranen van intens verdriet over haar

‘Een echte ontruiming oefenen we niet’, aldus Jeannette, ‘maar we gebruiken daar de jaarlijkse brandveiligheidsronde voor, waarbij we ook laten zien wat de vluchtroute is. En we vertellen wat ze in geval van nood moeten doen, zoals ramen en deuren sluiten, mechanische ventilatie uit bij giftige stoffen, wat te doen bij een stroomstoring en zo meer. We hebben ook voor beide locaties een noodopvanglocatie waar we eventueel kunnen worden opgevangen.’

Gelukkig, na een praatje met constant herhaalde teksten zoals: 'iedereen wil oud



Ze benadrukt dat ze een bijna-thuis-huis zijn en geen zorglocatie. Het moet een beetje gaan zoals het thuis gaat. 'We hebben altijd al een calamiteitenbellijst, een crisiscommunicatieplan en een brandveiligheidsronde. Je weet trouwens niet van tevoren of mensen de noodpakketten gaan pakken in geval van een calamiteit', zegt ze. 'Je kunt je nog zo goed voorbereiden, maar wat er gebeurt weet je niet en het blijft onzeker hoe mensen dan gaan reageren. We zijn in ieder geval wel goed voorbereid.'

Nee wat dat betreft ben ik het wel met haar eens: 'Iedereen wil graag oud worden, maar niemand wil het zijn!'

Marian Kleijn-Kan, *Hospice De Schelp, Krommenie*

Lustrumviering Waakmand Bommelerwaard

Houvast in machteloosheid

Afgelopen najaar vierde Stichting Waakmand Bommelerwaard haar vijfjarig jubileum met een mini-symposium. Antenne-redacteur Hans van den Bosch was daarbij aanwezig en sprak Sander de Hosson, bekend longarts en schrijver over de laatste levensfase en palliatieve zorg. De Hosson is ambassadeur van Stichting Waakmand Bommelerwaard en was een van de sprekers. Ook blikt Hans, samen met mede-initiatiefnemer van de waakmand, Leny Merks, terug op wat de waakmand in de afgelopen vijf jaar heeft betekend. Voor Antenne zocht zij mooie quotes op.

'Geneeskunde is soms genezen, vaak verlichten, maar altijd troosten'

Deze spreuk van de 16e-eeuwse arts Ambroise Paré hangt boven het bureau van Sander de Hosson. Hij is longarts in Assen met extra aandacht voor de palliatieve zorg. Hij schreef er enkele boeken en nog steeds vele columns over en houdt veel lezingen over palliatieve zorg. Hij richtte Carend op, een platform dat zich inzet voor goede voorlichting over palliatieve zorg. Sander pleitte in 2019 voor introductie van de waakmand in zorginstellingen, en in veel ziekenhuizen en verpleeghuizen heeft de waakmand inmiddels een vaste plek gekregen, net als ooit de kraammand. Maar voor mensen die thuis waken was er lange tijd niets.

Leny Merks was in 1999 medeoprichter en jarenlang coördinator van VPTZ Bommelerwaard, later ook nog bestuurslid. Hierdoor leerde zij de behoeftes kennen van de mantelzorgers in de Bommelerwaard en het idee om zo'n waakmand te introduceren in de thuissituatie liet haar niet los. Zij richtte, samen met Frans van Amelsvoort, oud-voorzitter van VPTZ Bommelerwaard, in 2020 de Stichting Waakmand Bommelerwaard op.



Sander de Hosson en Leny Merks

Regionale ondersteuning

Ik ging bij Leny langs. Het heeft hen, zeker in het begin, heel veel tijd en energie gekost. Wat heeft meegespeeld, is dat Leny en Frans zo'n enorm netwerk hebben opgebouwd en dat ze daar heel veel profijt van hebben gehad (en nog steeds) bij de fondsenwerving.

Inmiddels brengt Leny samen met enkele vrijwilligers zo'n 100 tot 150 manden per jaar weg in de Bommelerwaard. Een landwinkel sponsort bij elke mand fruit en versnaperingen, een bakkerij levert voor iedere mand appelkoeken en diverse breiclubs maken speciale handwerkjes. De waakmand wordt jaarlijks ondersteund door diverse lokale acties en donaties. Een supermarkt schenkt een maand per jaar de statiegeld-opbrengst. Er zijn regionale initiatieven zoals een Duckrace door leden van de Ronde Tafel, een sponsoravond door een sportschool en de plaatselijke kringloopwinkel De Spullewaard doneert jaarlijks een vast basisbedrag. En veel giften, ook anoniem of van dankbare mensen/mantelzorgers.

Enorme waardering

Leny doet al het werk nog steeds met heel veel plezier en enthousiasme, geholpen door een aantal vrijwilligers. En dat de waakmand enorm gewaardeerd wordt, blijkt onder andere uit de vele reacties die Leny krijgt. Enkele van die reacties staan bij dit artikel. De waardering geeft haar ook de stimulans om door te gaan 'tot ik het niet meer volhoud'.

Leny heeft voor mij een waakmand uitgepakt en er zit onvoorstelbaar veel in, zoals blijkt uit de foto. Met een zacht deken-tje, puzzelboekjes, een notitieboekje, een gedichtenbundel, crèmes en als er kinderen bij betrokken zijn wordt daar extra aan gedacht. En dan komen er nog de versproducten bij. Soms wordt er ook nog iets extra persoonlijks bij gedaan.

Alles krijgt gewicht

Afgelopen oktober vierden zij het vijfjarig jubileum met een mini-symposium. Een van de sprekers op die feestelijke bijeenkomst was Sander de Hosson, vanaf het begin ambassadeur van de stichting en die sprak ik daar. Sander zegt het heel mooi: 'Wie ooit bij een sterfbed heeft gewaakt, weet hoe anders de tijd dan gaat lopen. De dagen worden trager, de nachten langer. Buiten draait de wereld door, binnen vertraagt het leven. De geur van koffie, het tikken van de klok, de ademhaling van degene die sterft: alles krijgt gewicht. Zorg is niet langer iets van infusen en spuiten, maar van zachtheid. Van aandacht. Van nabijheid.

Dit is wel de essentie van de waakmand: houvast in machteloosheid. Want waken is zwaar.

VPTZ-vrijwilligers steunen de mantelzorgers fysiek en emotioneel thuis. De boodschap van de waakmand is: jullie hoeven het niet alleen te dragen en veel mensen steunen jullie daarbij.'

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.



Stroomstoring

Mevrouw De Vries was dik in de tachtig. Begin jaren tachtig was ze een patiënte bij wie ik regelmatig langsging. Als ik ongevraagd langsging, dan liet ik de assistente van tevoren bellen en bij een visiteaanvraag wist ze het al: de hond moest in het schuurtje. Haar bed stond in de kamer beneden en ik liep altijd achterom naar binnen.

Mevrouw De Vries woonde zelfstandig, maar niet alleen. Ze had dus een hond. Denk niet meteen aan een mooie jachthond of aan een grote langharige rashond; het betrof een klein, naar teckeltje, zo'n doorgezakte waggelende worst op pootjes (sorry, hondenliefhebbers) dat continu blaft en naar alles bijt dat in z'n buurt komt.

Op een ochtend werd ik vroeg gebeld en ik hoorde het meteen aan haar stem: het ging niet goed met mevrouw De Vries. Ik beloofde dat ik meteen zou komen. De achterdeur was open. Ze lag op bed, telefoon op de dekens en wie zat er ook op dat bed? Het bruine monster.

Mevrouw De Vries was ernstig benauwd en kon eigenlijk niets zeggen. Omdat het beest overal naar hapte en beet kon ik haar niet onderzoeken. Wat ik ook probeerde met stethoscoop of bloeddrukmeter, ik kon niets doen. Omdat het vrijwel zeker een aanval van astma cardiale was - een gevolg van hartfalen - heb ik geprobeerd haar een injectie te geven, maar ook dat was absoluut onmogelijk. Hulp invoeren via haar telefoon kon niet en mobiele telefoontjes moesten nog worden uitgevonden. Ook mevrouw De Vries kon niets beginnen met het steeds woester wordende beest.

Zo zag ik haar steeds benauwder worden en met grote, uitpuilende, om hulp vragende ogen is ze gestikt. Zelfs toen ze was overleden, bleef de Cerberus waken over zijn bazin, ervan overtuigd dat hij haar goed had verdedigd.

Ook in die tijd werd ik geroepen bij iemand die op straat lag, waarschijnlijk een dronken

zwerper. Het was noodweer; de regen kwam met bakken uit de hemel en het onweerde. Ik ben naar de plek toegegaan en inderdaad lag iemand in een slecht verlichte hoek op de grond. Ik zag meteen dat het Chris was.

Chris was destijds als vondeling in Limburg door nonnen liefdevol opgenomen.

Ik had al heel veel bemoeienis gehad met het gezin. Hij was een man die het allemaal goed bedoelde, maar het lukte gewoon niet. Hij was getrouwd met Truuske en het stel had vier kinderen. Ze konden niet zonder elkaar leven, maar ook niet met elkaar. Chris had veel maagklachten en belandde in het ziekenhuis. Truuske kon het niet aan en de kinderen werden in een kindertehuis geplaatst.

*'Ze lag op bed, telefoon
op de dekens en wie
zat er ook op dat bed?
Het bruine monster'*

Het regende steeds harder en het begon meer en meer te onweren. Chris reageerde amper op mijn aanspreken en braakte continu. Ik legde hem op zijn zij en ondersteunde zijn hoofd. Het leek wel een decor van een spannende film, alleen nu was het werkelijkheid. Bij het flauwe schijnsel van een lantaarnpaal zag ik dat hij bloed overgaf. Hij had dus waarschijnlijk een maagbloeding. Chris gaf aan niets meer te willen, ook geen ambulance naar huis of naar het ziekenhuis. Het bleef maar hozen, er leek geen eind aan te komen. Er passeerde helemaal niemand en mobiele telefoontjes bestonden nog niet. We voelden ons hulpeloos en machteloos. Ik kon slechts zijn hand vasthouden en tegen hem praten, durfde en wilde hem niet alleen te laten. Het was duidelijk dat hij stervende was en in eenzaamheid doodgaan is afschuwelijk.

Hij prevelde soms wat terug, steeds onverstaanbaarder. Wat ik precies heb gezegd, weet ik niet meer, ik weet dat ik een Onze Vader heb gebeden en gezegd dat het goed was zo. Na een korte tijd bleek hij overleden. Vrijwel alleen en op straat, zoals zijn leven destijds ook was begonnen.

In december 2007 vloog een Apache-helikopter tegen een stroomkabel over de Waal waardoor de hele Bommelerwaard zonder stroom kwam te zitten.

We wisten aanvankelijk niet wat er was gebeurd en de volgende ochtend reed er een geluidswagen rond waardoor er meer opheldering kwam.

In die tijd was er een jonge vrouw uit mijn praktijk die na een dramatisch lijden en ziekbed toe was aan haar laatste levensfase. Ze leed aan pijnen die niet te bestrijden waren en daarom hadden we gekozen voor palliatieve sedatie. Ze had afscheid genomen van haar geliefden.

Ze lag, in het huis van haar moeder, al een paar dagen aan een infuus met Dormicum dat met behulp van een pomp werd gereguleerd. Ze werd liefdevol verzorgd en omringd door haar moeder en zus. En toen ineens die stroomstoring. De storing zou nog wel even gaan duren en de accu van de pomp was niet sterk genoeg om de sedatie te continueren.

Ik was bang dat ze bij zou komen.

Gelukkig kon ik via het gemeentehuis snel een noodaggregaat regelen en kon de procedure keurig worden voltooid. Na twee dagen is ze rustig overleden.



De 'andere' vrijwilliger

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. In de tweede aflevering van de rubriek De 'andere' vrijwilliger interviewt Antenne-redacteur Lina Oomen klusvrijwilligers Nico van Dam en Job Gerritsen, beiden vrijwilligers van het eerste uur bij Hospice De Mare in Leiderdorp.



Nico van Dam en Job Gerritsen

Praktische handen en vaste waarden

Nico en Job behoren tot het klusteam van Hospice De Mare: vijf vrijwilligers, allemaal 'handige Harries'. In vaste ploegjes van twee zijn ze wekelijks een dagdeel in het hospice te vinden. Wat zij doen lijkt misschien praktisch en vanzelfsprekend, maar hun bijdrage is van grote waarde.

Van pensioen naar betekenisvol bezig zijn

Beiden zijn met pensioen. Nico werkte jarenlang als beheerder bij een woningcorporatie. Stilzitten past niet bij hem. 'Een dag niet geklust, is een dag niet geleefd', zegt hij met een glimlach. Toen hij in het huis-aan-huisblad van Leiderdorp een oproep zag voor vrijwilligers bij het hospice, wist hij meteen: dit is iets voor ons. Zijn 'meissie' en hij meldden zich beiden aan, hij om te klussen en zij als tuinvrijwilliger.

Job werd benaderd door een bestuurslid van het hospice. Hij was net met pensioen en nog zoekende naar een nieuwe invulling van zijn dagen. 'Die vraag kwam precies op het juiste moment', vertelt hij. Ook zijn persoonlijke ervaring speelde mee: zijn moeder had in een hospice gelegen, en dat had een diepe indruk op hem gemaakt.

Al klussend naar de opening toe

Nog voordat het hospice bijna twee jaar geleden zijn deuren opende, waren Nico en Job met de andere klussers al volop aan het

werk. Een halfjaar lang hielpen ze mee met de inrichting. Ze maakten kastjes, richtten de levensmiddelenkamer in en bouwden zelfs hun eigen kluskamer op.

'Het was mooi om echt vanaf het begin iets neer te zetten', zegt Nico. 'Je ziet nu nog steeds dingen waarvan je weet: dat hebben wij gemaakt.'

Klusjes groot en klein

Tegenwoordig werken ze vanuit een schriftje waarin alle klusvragen worden genoteerd. Soms betekent dat eerst materialen halen, soms kan er direct aan de slag worden gegaan. Is een klus geklaard, dan wordt hij netjes afgevinkt.

'Je weet dat wat je doet ertoe doet'

Daarnaast worden ze regelmatig aangesproken door verpleegkundigen. 'Kun je even de steunen van die rolstoel verzetten?' Of ze helpen de tuinvrijwilligers, bijvoorbeeld met het maken van een stektafel of het ophangen van voederbakjes bij de gastenkamers. Het werk is afwisselend en vraagt vaak om meedenken en improviseren.

Terughoudend, met ruimte voor contact

In contact met gasten en hun naasten zijn Nico en Job bewust terughoudend. Zij zoeken geen gesprek; het initiatief ligt altijd bij de gast. Als ze in een gastenkamer moeten zijn, worden ze geïntroduceerd door iemand

van de zorg.

Job herinnert zich één bijzonder moment: 'Ik moest een klus doen in een gastenkamer en de man die daar verbleef vroeg wie ik was. We raakten in gesprek en bleken veel raakvlakken te hebben. Dat was heel bijzonder.' Het bleef bij die ene keer. 'De week erna heb ik via de zorg de groeten gedaan. Hij had het gesprek erg gewaardeerd.'

Welkom en betrokken

De klusvrijwilligers voelen zich zeer welkom in het hospice. Koffie drinken doen ze altijd samen in de huiskamer. En als er tijdens hun dienst een uitgeleide is, staan ze daar ook. 'Dat maakt indruk', zeggen ze allebei. 'Je staat toch even stil bij waar je bent.'

Ieder zijn eigen kracht

Binnen het team heeft ieder zijn eigen specialiteit. Nico is de meest ervaren klusser en woont vlak bij het hospice. Voor een spoedklusje kunnen ze hem altijd bellen. Job schildert graag. Samen met een verzorgende gaf hij de familiekamer een warmere uitstraling door de wanden te schilderen volgens een kleurenschema dat de verzorgende had samengesteld. 'Dat was een gezellige klus', vertelt Job. 'Mooi om zo samen te werken.'

Het doet ertoe

Wat het vrijwilligerswerk hen brengt? Regelmaat, voldoening en trots. 'Je weet dat wat je doet ertoe doet', zegt Nico. 'En dat voelt goed.'

Lina Oomen

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



Van mens tot mens

De weg naar het best mogelijke zorgen

Er zijn boeken die ingewikkelde zaken verduidelijken. Dat kan heel nuttig zijn, vooral als we met die zaken maar weinig ervaring hebben. Er zijn ook boeken die schijnbaar eenvoudige onderwerpen uitdiepen waardoor ze toch niet zo eenvoudig zijn als je eerder had gedacht. Tot die laatste categorie reken ik dit boek. Het behandelt ervaringen die we allemaal weleens hebben, ervaringen in de communicatie tussen mensen, vooral tussen hulpbehoevenden en hulpgevers.

De samenwerking tussen filosoof en Levinas-kenner Jan Keij en verpleegkundige Tommie Niessen is geen alledaags werkverband. Hoewel beide auteurs elkaar hebben gevonden in een min of meer gezamenlijk product (het boek is grotendeels in de ik-vorm geschreven door Jan Keij) komen ze uit verschillende werelden. Het ongetwijfeld vaak haastige werk in de zorg, naast de, naar ik aanneem, onder minder tijdsdruk werkende filosofische arbeid.



De auteurs formuleren in hun inleiding wat de belangrijkste les van het boek zou zijn: 'het inzicht dat jouw zorgvrager altijd het morele kompas moet zijn en blijven voor al je handelen'. De eerste vraag die dan opkomt is of we de zorgvrager wel voldoende kennen om hem of haar als moreel kompas te gebruiken. Bij mensen van wie we de laatste dagen van hun leven meemaken, is dat lang niet altijd helder.

'Zolang je blijft luisteren, blijft kijken en blijft voelen, blijf je een goede zorgverlener', (p.65) stelt Tommie Niessen. Natuurlijk zijn dat stuk voor stuk belangrijke eigenschappen. Maar de palliatieve en terminale zorg vereist nog veel meer, van de vakkundige toediening van pijnstilling op maat tot de verzorging van doorligwonden. Dat die meer technische zorg verleend dient te worden met zoveel mogelijk echte aandacht voor de mens, spreekt voor zich.

Een boeiend boek voor eenieder die de relaties in de zorg fundamenteel wil bedenken. Twijfelen mag, zo wordt gesteld. Sterker nog: van twijfelen en vragen stellen word je een betere hulpverlener.

Jan Tuit

Auteurs:	Tommie Niessen en Jan Keij
Uitgever:	Ten Have
Omvang:	157 pag.
Prijs:	€ 19,99 (paperback) € 12,99 (e-book)



De Heldin

De film neemt je mee met Floria, een ervaren verpleegster in een Zwitsers ziekenhuis. Zodra haar avonddienst begint, loopt ze achter de feiten aan. Voor het werk dat ze samen met één collega verzet, zijn eigenlijk vier mensen nodig. Terwijl ze haar ronde probeert te maken, eisen spoedverzoeken van andere onderbezette, overbelaste afdelingen haar aandacht op. Lang blijft ze opvallend professioneel en vriendelijk. Maar naarmate de avond vordert en de druk oploopt, knapt er iets.

Een geëngageerd drama over onmenselijke werkdruk in de zorg. Hoewel de hoofdperson in deze film een verpleegkundige is, zijn er veel raakvlakken met het werk van vrijwilligers in de palliatieve en terminale zorg. De dilemma's, de twijfels, het gevoel te falen en die keuzes die je moet maken zijn heel herkenbaar. De film is een ode aan de zorg en zet nu eens niet de arts maar de handen aan het bed centraal.

Gerda Leeuw

Regie:	Petra Biondina Volpe
Cast:	Leonie Benesch, Sonja Riesen e.a.
Duur:	92 minuten
Jaar:	2025

Te zien op Pathé Thuis (pathe-thuis.nl)
en Picl (picl.nl/films/heldin).

Die ene die er niet meer is

Verhalen over verlies en veerkracht

In deze bundel met 52 interviews gemaakt door Evelien van Veen voor het Volkskrant Magazine komen mensen aan het woord die een dierbare hebben verloren. De verhalen gaan vooral over wie de overledene was en wat deze voor de nabestaanden heeft betekend. 'Mensen in de rouw krijgen vaak weinig kans om te vertellen over hun geliefde', aldus Evelien, 'terwijl juist dat zo belangrijk is.' Voor anderen gaat het leven snel weer door, voor de achterblijver niet.

De interviews nemen de lezer mee in wie de overledene was. Uit alles blijkt dat elk mens anders met verlies omgaat en met vallen en opstaan de weg terugvindt. Er is geen goed en fout. Iedereen rouwt op zijn manier. Ook laten de vraaggesprekken de lezer voelen hoeveel veerkracht mensen hebben om verder te gaan na het overlijden van een geliefd persoon.

Het is een bundel geworden met een grote diversiteit aan verhalen. Elk verhaal is uniek

omdat elk overlijden anders is. Er is bovendien aandacht voor het verlies vanuit diverse perspectieven; we lezen over het missen van een vader, een moeder, een echtgenoot, een broer, een zus, een vriend en zelfs een kind, waardoor er voor iedereen wel een herkenbaar interview bij zit.

Elke nabestaande heeft zijn of haar eigen verhaal en heeft daarin een weg gevonden om het verdriet een plek te geven en het leven weer te omarmen. Het is een verhaal over hoop en biedt troost aan iedereen die vroeg of laat in dezelfde situatie terechtkomt. Het voorwoord is van Manu Keirse.

Gerda Leeuw

Auteur: Evelien van Veen
Uitgever: Ambo|Anthos
Omvang: 272 pag.
Prijs: € 23,90 (paperback)
€ 12,99 (e-book)



Tip: De podcast *Wat blijft* is een mooie aanvulling op dit onderwerp. In deze serie volgen we het spoor terug van recent overleden Nederlanders. Wat hebben zij écht betekend? Wat kunnen we leren van hun leven? En hoe leven zij voort?

Wat blijft heeft 266 afleveringen, is gemaakt door NPO Radio 1 en HUMAN en wordt sinds 2021 uitgezonden.

Doodgaan kun je leren

De praktische gids voor wie ooit doodgaat

Een intrigerende titel die benieuwd maakt naar de inhoud van dit knalgele boekje. Want wie wil er niet leren om dood te gaan? Toch een onderwerp waar we het niet graag over hebben en liever niet aan denken. Het is een klein en mooi vormgegeven bundeltje geworden, felgeel dus met veel grote, zwarte kapitalen. Een aantal bladzijden is ingeruimd voor een paginagrote quote van een denker, beroemde wetenschapper of anderszins bekend persoon. Alleen al deze uitspraken zetten je aan het denken en zullen voor herkenning zorgen.

De bedoeling van de auteur is vooral om bij te dragen aan openheid over de dood. Over hoe doodgaan eruitziet en over wat je zelf kunt regelen. Over de mogelijkheden om zelf richting te geven aan het laatste stukje van je leven.

Hoe de dood eruitziet zal voor de lezer werkzaam in de palliatieve en terminale zorg weinig nieuwe inzichten opleveren. Waar dit boekje vooral veel aandacht aan besteedt is de manier waarop je zelf de regie kunt nemen op je naderende dood. Er zijn veel manieren om dood te gaan, aldus de auteur. Kort wordt aandacht besteed aan de natuurlijke manier van doodgaan door ouderdom of ziekte. Een veel groter deel van het boekje besteedt aandacht aan de zelfgekozen dood, hetzij doordat het leven voltooid is, hetzij doordat het leven te zwaar wordt. Heel veel manieren om het leven te beëindigen komen aan bod, inclusief de wet- en regelgeving in Nederland en daarbuiten. Het is geschreven met veel respect en begrip voor de keuze om zelf het einde van het leven te bepalen, maar het blijft een gevoelig onderwerp. Nuttige informatie, maar wat mij persoonlijk betreft wel heel veel aandacht voor die manieren van sterven.



Een betere titel voor het boekje was misschien geweest: 'Over doodgaan kun je veel leren'. Niemand kan leren dood te gaan.

Gerda Leeuw

Auteur: Leo Pot
Uitgever: Haystack
Omvang: 159 pag.
Prijs: € 16,50 (paperback),
€ 12,50 (e-book)

Tip: Koop de paperback want de vormgeving is bijzonder en zal als e-book minder overkomen.

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?

Wanneer ik tijd heb en nog energie...

Uitslapen is volgens mij niet meer aan de orde, want hij is al wakker. Maar wanneer ik tijd en energie heb en ik me kan verplaatsen in de reden van zijn verzoek om nog even te blijven liggen, zou ik dat wel willen doen voor hem. Wel met de uitleg dat het voor nu goed is, maar dat vrijwilligers ook andere afspraken hebben.

Yrma Klokman, Hospice Sint Maartenhuis, Winschoten

Na een nacht waken heb je je slaap nodig

Laat ik de zoon uitslapen? Nee, zeker niet. Na een nacht waken heb je je slaap nodig en buiten dat hebben vrijwilligers ook een agenda. Ik zou zeggen: 'Helaas, dat gaat niet. Kom maar snel hierheen. Ik zorg dat de koffie klaarstaat. Bij de koffie kunnen we het even hebben over je verzoek en waarom ik daar niet aan kan voldoen. Tot zo!'

Mieke Woltman, Hospice Gorinchem

Om zeven uur naar mijn bed

Als ik ergens een nachtinzet heb, zorg ik altijd bijtijds aanwezig te zijn zodat de mantelzorgers hun verhaal kwijt kunnen. Daarna vertel ik hen dat ik met liefde en plezier aanwezig ben, maar dat ik de volgende morgen om zeven uur naar mijn bed wil en dan dus afgelost wil worden. De volgende ochtend om kwart voor zeven verandert die mededeling niet!

Mariëtte Godefrooij,
VPTZ 's-Hertogenbosch e.o.

Ben echt druk hè, maar dat begrijp jij wel

Ik zou denk ik zeggen: 'Lieve schat, ik zou je met alle plezier laten uitslapen, maar ik moet om kwart voor acht bij mijn zoon in Eindhoven zijn, omdat hij en zijn vrouw

moeten gaan werken en ik op de kleine moet passen. Ik kan hier echt niet onderuit. Ben echt druk hè, maar dat begrijp jij wel.' Op deze manier krijg je geen discussie omdat hij hopelijk snapt dat dit toch echt voor gaat. Een hele uitleg dat je er al zo lang bent geweest gaat er echt niet in, anders zou hij niet vragen om uit te mogen slapen.

H. De Laat, *Bijna Thuis Huis Best De Vlinder*

Boek verloot

Onder de inzenders van de rubriek Wat vind jij? is een boek verloot. **Mariëtte Godefrooij** krijgt het boek *De Vallei van Troost van Leo Bormans* toegestuurd.

Reageren op de nieuwe 'Wat vind jij?'

Mail jouw reactie voor **15 mei 2026** naar antenne@vptz.nl. Onder de inzenders wordt het boek *Die ene die er niet meer is - Verhalen over verlies en veerkracht* van Evelien van Veen 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.

Oproep Zelf een dilemma?

Heb je zelf een kwestie waar je als vrijwilliger in de palliatieve terminale zorg tegenaan loopt en wat je jouw collega's in de rubriek van *Wat vind jij?* zou willen voorleggen?
Mail ons: antenne@vptz.nl.

Nieuwe Wat vind jij?

Schiet jij de bewoonster te hulp?

Een oudere bewoonster heeft in de huiskamer van het hospice bezoek van haar twee dochters. Zij hebben sieraden en geld uit hun moeders huis meegenomen en stellen voor dat moeder dit alvast aan hen schenkt. 'Want', zo zegt de ene dochter, 'als jij er straks niet meer bent, dan hebben onze broers er ook iets over te zeggen en dan krijgen we er nog ruzie over'. Een andere bewoner is ongevraagd deelgenoot van het gesprek. Jij ook, terwijl je in de aangrenzende keuken bezig bent. Als je naar binnen kijkt, zie je de moeder totaal overdonderd kijken. Wat doe je?



Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

Retouradres:
Barchman Wuytierslaan 10, 3818 LH Amersfoort