

# Antenne

NR 173 • SEPTEMBER 2026

VRIJWILLIGERS PALLIATIEVE TERMINALE ZORG



## Het sterven is begonnen

**Gastcolumn**  
**Adelheid Roosen**

*'George, je vertelt er zo mooi over, hoe zou je het vinden als we er iets mee doen op toneel?'*

**Training VPTZ Academie**  
*'Je gedachten parkeren, zodat je de stervende oprechte aandacht kunt geven'*

**Uit de praktijk**  
*'Een enkele maal komen er onbekende kanten van de stervende naar boven'*

Geïnspireerd door een interview met Adelheid Roosen in de Volkskrant, aan het begin van de zomer, waarin zij vertelde over de ode aan een dierbare vriend met een eenmalige theaterperformance, kreeg het thema van deze Antenne vorm. 'Het sterven is begonnen', zei de theatermaakster destijds tegen de terminaal zieke man. Een simpele, maar o zo rake uitspraak.

De VPTZ Academie geeft in de training 'Afstemming op de ander' handvatten om een gast of cliënt in de allerlaatste fase zo goed mogelijk terzijde te staan. Trainer Adriëne Borger legt uit hoe.

Redacteur Jan Tuit vroeg zijn ZorgHerberg-collega Carla van der Meer op welke manier je mensen kunt bijstaan die niet of nauwelijks een sociaal netwerk hebben. Gerda Leeuw interviewde de dochter van een islamitische gast over de laatste levensfase van haar moeder.

Ondergetekende vroeg Yvonne de Leng, coördinator palliatieve terminale zorg bij BredaMantelzorg, naar de rol van haar 35 thuisvrijwilligers die tijdens die fase cliënten en hun naasten bijstaan.

Hans van den Bosch gaat in op wat het stervensproces zelf inhoudt. Zijn collega Marian van der Veen behandelt mentale en spirituele gebeurtenissen rondom het stervensproces.

In het Willem Holtrop Hospice in Ermelo vond dit jaar een bijzondere gebeurtenis plaats: een gast trad in het huwelijk met haar partner. Heel veel partijen deden hun uiterste best om dit bliksemsnel voor elkaar te krijgen. Vier dagen na de bruiloft overleed mevrouw.

Ook in deze Antenne: een mooi verhaal met een smakelijk recept van Wil van der Meer. En: veel afleveringen van Vrijwillig verwoord, plus een nieuwe *Wat vind jij?*

Wil je reageren op deze Antenne?  
Mail dan naar [antenne@vptz.nl](mailto:antenne@vptz.nl).

Marie-Christine Koestal

## Twijfels

Om mijn column te kunnen schrijven, krijg ik altijd het thema van het komende nummer te horen. Dit keer is dat 'Het sterven is begonnen'. Al een paar dagen houden die woorden me bezig, maar waarom? In mijn directe omgeving heb ik meerdere malen een stervensproces meegemaakt. Een aantal malen van oudere mensen, maar ook een paar keer van mensen die nog geen 50 jaar waren. In al die gevallen ging het proces anders. Soms duurde het korter dan iedereen had verwacht en soms duurde het veel langer. Soms was het een proces dat met fysieke pijn gepaard ging, soms was er sprake van een bijna geruisloze geleidelijke achteruitgang.

Naast deze stervensprocessen die in de lijn der verwachting lagen, heb ik ook een paar keer een abrupt overlijden meegemaakt. Hoe anders is dat. Opeens krijg je bericht dat iemand zo uit het volle leven is weggerukt en er niet meer is. Ik herinner me dat bij mij dan doorgaans vooral ongeloof overheerst. Zo van: 'Dit kan niet waar zijn.'

Sinds ik werk bij VPTZ Nederland en daarmee onderdeel ben geworden van een sector waarin de dood en alles wat daarmee samenhangt een dagelijks onderwerp is, vind ik het voor mezelf er nog niet altijd

gemakkelijker op geworden. Het lijkt soms alsof onverwachts overlijden en alles wat dat in zijn abruptheid met zich meebrengt, minder nadrukkelijk in beeld is. En dat ik vooral word omringd door mensen en partijen die heel bewust bezig zijn met verwachte overlijdens. In die laatste fase is er bovendien vaak ruimte voor belangrijke gesprekken over wat mensen nog met elkaar willen delen. In mijn privé-ervaringen ging het eigenlijk nooit zo. Deze zomer herdenken we dat mijn vader dertig jaar geleden op 63-jarige leeftijd thuis overleed. Zonder veel woorden, maar gewoon in alle rust, met zorg en aandacht die steeds werden afgestemd op wat hij op dat moment nodig had.

Ik heb me terugblikkend, met een zekere twijfel, afgevraagd of er dingen 'anders of beter' hadden gemoeten of gekund. Gelukkig kom ik dan toch uit op een stellig 'nee'. Destijds hebben we met elkaar gehandeld op basis van gevoel en dat was voor hem en ons de beste manier.

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:** Xavier Loeve pag. 1, Leendert Vooijce pag. 3, aangeleverd door geïnterviewde pag. 4, 5, 6, 9 en 10 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](http://vptz.nl/antenne)



**Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg  
Nederland**

**VPTZ Nederland**  
Barchman Wuytierslaan 10, 3818 LH Amersfoort  
Tel. 033 - 760 10 70, [info@vptz.nl](mailto:info@vptz.nl), [vptz.nl](http://vptz.nl)

# Oefening in afscheid nemen

Het is ruim twee jaar geleden, maar het voelt als gisteren. Het is heel fijn kunstenaar te zijn, en een inval voor een performance als deze te krijgen en die daadwerkelijk te kunnen realiseren. En het is een zeer kostbare herinnering. Ik was op een avond bij George op bezoek. We wisten dat de melanoom kwaadaardig was, dat zijn dagen geteld waren, of dat nu nog weken of maanden zouden zijn. 'Dat is het wel, Roosen,' zei hij. Hij noemde me altijd bij mijn achternaam. George bekeek het leven altijd met nieuwsgierigheid. Hij had geen angst. 'Gisteren deed mijn linkerbeen het opeens niet meer,' zei hij bijvoorbeeld. Meer verwonderd, dan dat hij het als een verlies beschouwde. Ik zei: 'George, je vertelt er zo mooi over, hoe zou je het vinden als we er iets mee doen op toneel?' 'Oh, Roosen, dat zou ik geweldig vinden,' zei hij. Bij de voordeur namen we afscheid. Ik zei: 'Het sterven is begonnen.' Ik flapte het er zo uit. In de auto op weg naar huis, kreeg ik het concept in mijn hoofd: een performance waarin we afscheid nemen van elkaar. En de helft van het publiek zou bestaan uit voor George onbekende mensen, de andere helft zouden we van zijn begrafenislijst plukken.

De theaterzaal was vrij van stoelen, we rolden er een enorm wit tapijt uit met kussens, met ruimte voor circa 120 mensen. Aan de ene kant van de langwerpige zaal stond een bedbank, voor George. Ik liep rond en bracht tijdens de performance drie geselecteerde vrienden een voor een naar George, die alle drie op eigen intieme wijze afscheid van hem namen. Hartverscheurend en je kon een speld horen vallen. Toen ik uiteindelijk mijn levenslange dankwoord voor George sprak, moest ik eerst huilen. 'Ja Roosen, het komt goed. En we hadden het prachtig samen.' Het was heel ontroerend. We plengden allemaal tedere tranen. George zei tot slot: 'Zo fijn dat ik dit heb mogen meemaken. Nu kan ik sterven.' De performance had niet later moeten plaatsvinden.

Twee dagen erna had het niet meer gekund. Hij was een deel van zijn spraakvermogen kwijt en ging snel achteruit.

Het Sterven Is Begonnen was een oefening in afscheid nemen, en die oefening had ik eerder mogen doen, ruim 35 jaar geleden. Ik werd buddy van een huisgenoot, Jan, die aan aids zou overlijden. Hij vroeg mij, ik zei direct 'ja'. We waren eind twintig, begin dertig. Een jaar hebben we intens samen-geleefd: samen eten, samen de begrafenislijst bespreken, samen de kerkdienst regelen, samen naar het ziekenhuis. Het was een jaar lang afscheid nemen, iets wat ik echt heb laten landen in mijn leven. We vogelden samen uit hoe we het moesten doen. Hij bedankte mij iedere week dat ik dit voor hem deed. Ik bedankte hem iedere week dat ik dit mocht doen. Die ervaring maakt dat hij nog steeds heel erg aanwezig is in mij.

Later ben ik samen met mijn zus twaalf jaar lang mantelzorger voor onze moeder geweest die alzheimer had. Ook haar sterfproces heb ik tijdens haar laatste dagen intens meegemaakt. De laatste acht dagen logeerde ik naast haar bed in het verpleeghuis waar zij woonde en hielp mee in de verzorging, om het proces echt te doorvoelen. Ik denk dat je je tijdens het leven meer kan verhouden tot het sterven. Dat geeft sensitiviteit. Het breekt echt je hart open. Je moet liefde haar werk durven laten doen. Wij houden ons hart te veel dicht. Dat vind ik zo mooi aan vrijwilligers in de palliatieve terminale zorg, zij zijn echt nabij wanneer iemand gaat sterven. Ja, dit werk zou ook iets voor mij zijn. Ik ben een poosje terug bij een hospice in Amsterdam geweest. Wanneer ik minder ga werken, dan is dat zeker een plek voor mij.

Marie-Christine Koestal interviewde  
Adelheid Roosen voor deze gastcolumn



**Adelheid Roosen** is theatermaker en artistiek leider van theatergezelschap **Female Economy**. Toen haar voormalig docent, boezemvriend en podiumpartner George Groot ongeneeslijk ziek bleek en nog maar een paar maanden te leven had, ontwikkelde Adelheid een concept voor een eenmalige performance 'Het Sterven Is Begonnen'. Een oefening in afscheid nemen, een ode aan George tijdens zijn leven. Want waarom wachten we met onze mooiste woorden tot iemand dood is?

*'Het was een jaar lang afscheid nemen, iets wat ik echt heb laten landen in mijn leven'*

### Training VPTZ Academie 'Afstemming op de ander' geeft handvatten voor omgang in de allerlaatste fase van gast en cliënt

*'Je gedachten parkeren, zodat je de stervende oprechte aandacht kunt geven'*



Adriëne Borger

Adriëne Borger geeft voor de VPTZ Academie de training 'Afstemming op de ander'. Hierin leer je hoe je zo goed mogelijk afstemt op en aansluit bij een gast en cliënt. Bij uitstek een training die handvatten geeft in die allerlaatste fase van een gast of cliënt. 'Juist in dat laatste stukje moet je als vrijwilliger het ongemak durven aan te gaan.'

'Wat heel bijzonder is, is dat je als vrijwilliger, maar ook als mens denkt dat je heel gemakkelijk afstemt op de ander', steekt Adriëne van wal. 'Veelal is dat ook zo. We zien dat het vaak heel vanzelf gaat. Maar er zijn ook situaties die heel lastig kunnen zijn. Bijvoorbeeld in het geval van een euthanasie of wanneer men kiest voor bewust stoppen met eten en drinken (BSTED). Dan gaan jouw gedachten met je aan de haal, bijvoorbeeld: 'Wat zal het erg zijn voor die mevrouw of meneer. Of voor de naasten.' Je gaat zelf invullen wat er in het hoofd van de gast of cliënt omgaat. In de training leer je jouw gedachten te parkeren, zodat je iemand oprechte aandacht kunt geven en kunt signaleren waar de ander op dat moment behoefte aan heeft. Dat kan ook stilte zijn. We zijn geneigd om stilte in te vullen en gaan dingen zeggen of handelen als we mensen willen ondersteunen. Het voelt snel ongemakkelijk om niets te doen. Juist in dat laatste stukje moet je als vrijwilliger het ongemak durven aan te gaan en niet invullen wat je denkt dat iemand wil. Het enige dat essentieel is, is om aan te sluiten bij de ander en te signaleren

wat de ander nodig heeft. Echte aandacht bij de ander. Echt náást iemand staan. De ultieme vorm van 'Er zijn.'

#### Doe een stapje terug

Vertragen, aansluiten op die manier matchen met de energie voor de gast of cliënt, daar ligt de sleutel tot werkelijk contact, zo geeft Adriëne aan. 'Het non-verbale is zo belangrijk. Probeer uit je eigen hoofd met je eigen gedachten te gaan en negeer gedachten als: 'Wat moet ik doen?' en 'Wat heeft de gast of cliënt nodig?' Doe een stapje terug en ga matchen, dan ontstaat de eerste echte connectie. Dat ga je ook voelen. In stilte maak je contact. En dan is 'Er zijn' heel erg aanvoelen wat er op dat moment nodig is. Dat hoeft niet altijd met woorden.'

*'Vaak gaat het heel vanzelf, maar er zijn ook situaties waarin het lastiger is'*

#### Oprecht nieuwsgierig zijn

Adriëne noemt als voorbeeld dat je een verdrietige dochter van een gast of cliënt treft en denkt: 'Oh, wat erg voor haar.' Het is logisch dat zo'n gedachte bij je opkomt. Als je je er maar bewust van bent. Je leert die gedachte opzij te schuiven en met rust naar de ander over te steken, zegt Adriëne. 'Oprecht nieuwsgierig te zijn naar wat er komt. En dat kan heel wat anders zijn dan jouw eigen gedachten.'

Luisteren is een vaardigheid die niet iedereen is gegeven. Soms doen we alsof we luisteren. We knikken en hummen, maar onze gedachten kunnen heel ergens anders zijn. Je doet alsof je luistert, maar je luistert niet. En luisteren is essentieel in de palliatieve terminale zorg. Adriëne: 'Door eerst te matchen met iemand, waarbij je energie levert, benieuwd bent naar wat de ander jou te vertellen heeft, maak je echte connectie en luister je oprecht naar iemand.'

#### Eyeopeners

Ook jouw eigen gedrag en wat dat voor invloed op een ander heeft, evenals hoe een ander dat kan interpreteren, komen aan bod. 'Niet alleen wat we zeggen, maar vooral wat we niet zeggen, zegt veel. Communicatie heeft zo weinig met woorden, maar juist zo veel met lichaamstaal te maken. Deelnemers gaan met heel veel inzichten weg. Eyeopeners, niet alleen voor hun werk als vrijwilliger in de palliatieve terminale zorg, maar ook voor het leven buiten die zorg.'

Marie-Christine Koestel

*'Bij mensen die vaak jarenlang alleen hebben geleefd, kan het lastig zijn om tot een gesprek te komen'*

# Aftasten wat je voor iemand kunt betekenen

In een stad als Amsterdam zijn relatief veel mensen alleenstaand, vaak zonder partner, zonder kinderen en zonder vrienden. Hoe gaat het met die mensen als ze terminaal ziek worden en in de zorg belanden? Wat betekent het voor een vrijwilliger om te zorgen voor mensen die niet of nauwelijks over een sociaal netwerk beschikken? Redacteur Jan Tuit spreekt hierover met zijn ZorgHerberg Oostpoort-collega Carla van der Meer (62). Zij heeft meer dan tien jaar ervaring in de palliatieve en terminale zorg.

*Carla, wat doe jij precies in het dagelijks leven?*

'Sinds jaren ben ik personal trainer en hardlooptcoach. Daarnaast besteed ik veel tijd aan mijn vier kleinkinderen.'

*Wat voor soorten zorg verschaf jij aan mensen?*

'Eigenlijk doe ik van alles. De afwisseling maakt dat ik alles met liefde doe: ik voer gesprekken, geef massages, maak kamers schoon, breng maaltijden rond, knip nagels, draai soms wasjes, doe een boodschap en nog veel meer. Wat de massages betreft, vind ik dat meer zorgvrijwilligers daarmee aan de slag zouden moeten. Zo moeilijk is het niet. En als je masseert, dan kan dat leiden tot mooie gesprekken. Anderzijds ben ik niet iemand voor de vroege ochtenddiensten en daardoor komt het niet vaak voor dat ik mensen onder de douche help.'

*Maak je veel mensen mee die alleen in het leven staan, zonder een sociale kring om hen heen?*

'Ja, dat komt in de ZorgHerberg wel regelmatig voor. Er komen veel mensen die aan de rand van de samenleving staan, mensen

voor wie de gemeente de uitvaart moet regelen. Het gaat dan zowel om mensen met een Nederlandse als om mensen met een buitenlandse achtergrond. In extreme gevallen hebben mensen helemaal niemand. Mijn bereidheid om met mensen in contact te komen is er altijd, maar er zijn ook belemmeringen. Je hebt niet altijd een ingang. Soms is de taal het probleem, in andere gevallen gaat het om de houding van de betreffende gast. De vraag is altijd of mensen je toelaten. Soms zitten ze niet te wachten op een gezellig praatje. Het is aftasten wat je voor iemand kunt betekenen. Voor iemand die alleen is, draai ik soms eerder een wasje. Bij mensen die vaak jarenlang alleen hebben geleefd, kan het lastig zijn om tot een gesprek te komen. Dat geldt dan

*'Mensen zonder naasten hebben meestal geen foto's naast het bed en daarmee vervalt dan ook die manier van contact leggen'*

zeker voor mensen die maar een korte tijd in de ZorgHerberg verblijven. Daarnaast zijn er mensen die altijd gewend zijn geweest om te doen wat ze wilden, zoals roken. Dat kan tot lastige situaties leiden. Soms zijn mensen zo zwak dat ze nauwelijks de energie hebben om te praten. Je moet dan grote moeite doen om ze te verstaan. Dat maakt gespreksvoering heel lastig.'

*Wat valt je verder op bij mensen die nogal geïsoleerd in het leven staan?*

'Bij mensen die veel naasten hebben, zoals kinderen en kleinkinderen, staan ook regelmatig foto's naast het bed. Een vraag stellen over een foto, is dan een goede manier om in gesprek te komen. Maar de mensen zonder



Carla van der Meer

naasten hebben meestal geen foto's en daarmee vervalt dan ook die manier van contact leggen. Het is soms zoeken naar aanknopingspunten als mensen geen kinderen of kleinkinderen hebben.'

*Word je erdoor geraakt als je iemand bezoekt die aan het einde van zijn of haar leven niemand meer heeft om op terug te vallen? Ervaar je medelijden?*

'Als er geen naasten zijn bij het overlijden, dan vind ik dat niet schokkend. Het gaat zoals het gaat. Het is voor eenzame mensen al heel wat als ze in een zorgzame omgeving als de ZorgHerberg overlijden. Medelijden is voor mij niet het goede woord, medeleven wel. Maar ik beseef vooral dat ik de problemen van eenzame stervenden niet mee naar huis moet nemen. Ik doe altijd mijn best, maar ik kan geen reddende engel zijn. Tegelijkertijd moest ik bijvoorbeeld constateren dat de woonsituatie van een mevrouw die in de ZorgHerberg niet kon aarden en die ik met een verpleegkundige terug naar huis begeleidde, grote indruk op me maakte. Ze bleek een 'hoarder' te zijn, iemand die heel veel dingen van de straat in huis haalt. Het was de confrontatie met een volgestouwd huis met nog net paadjes om te bewegen. Deze inkijk in het leven van een eenzaam mens is me wel erg bijgebleven.'

Jan Tuit

*Luisteren, meedenken én praktische ondersteuning*

# Thuisinzet in de allerlaatste levensfase



Yvonne de Leng

**Ook in het allerlaatste stukje leven hebben thuisvrijwilligers enorm veel meerwaarde voor de stervende en zijn of haar naasten. Yvonne de Leng, coördinator palliatieve terminale zorg bij BredaMantelzorg, vertelt over de rol van haar 35 thuisvrijwilligers die tijdens die fase cliënten en hun naasten bijstaan.**

BredaMantelzorg is een organisatie die mantelzorgers van alle leeftijden in Breda, Bavel, Ulvenhout, Teteringen en Prinsenbeek ondersteunt. Daarnaast is er zorg en ondersteuning in de laatste levensfase, sinds 2005 als lid van VPTZ Nederland. BredaMantelzorg ondersteunt twee hospices met de inzet van vrijwilligers, werkt intramuraal (zoals in woonvoorzieningen en verpleeghuizen) en doet thuisinzetten. Er werken circa 120 vrijwilligers. Yvonne, die twintig jaar palliatief verpleegkundige was, noemt de inzet van vrijwilligers in de palliatieve terminale zorg een hele mooie aanvulling op de formele zorg. Tijdens haar baan als verpleegkundige al en nu nog steeds.

## Meerwaarde enorm

‘Ook voor dat allerlaatste stukje van iemands leven is de meerwaarde van thuisvrijwilligers enorm, ook al lijken de activiteiten heel eenvoudig. Maar samen een boek lezen of voorlezen, samen een familiefotoalbum doorbladeren, een luisterend oor bieden of een handmassage geven, wordt als heel waardevol ervaren door cliënt en naasten’, zegt Yvonne, nu vier jaar actief in haar huidige functie. ‘Er wordt veel gesproken over vroeger. Complete levensverhalen

komen soms voorbij. Recent nog was er een hulpvrager die bij alle ingezette vrijwilligers intens vertelde over de hoogte- en dieptepunten in haar leven. Na de laatste inzet overleed mevrouw een paar uur later. De vrijwilligers hadden zelf het gevoel dat mevrouw de verhalen met niemand anders had kunnen delen. Ik vind het zo mooi dat ze dat wel met onze vrijwilligers kon doen en op die manier het leven kon loslaten.’

## ‘Er zijn’

‘Als mensen euthanasie krijgen of als palliatieve sedatie gaat worden toegepast, krijgen onze thuisvrijwilligers vaak vragen over het naderende einde. Over angsten, onzekerheden. Zij vinden het fijn dat iemand nabij is die alle tijd voor hen neemt, met wie ze hun gevoelens kunnen delen, iemand die met hen meedenkt. Juist het ‘Er zijn’ brengt dan zó veel! Wanneer iemand een klein sociaal netwerk heeft, wordt onze vrijwilligers vaak gevraagd mee te denken over zaken die nog niet zijn afgehandeld. Soms gaat een vrijwilliger zelfs mee naar een begraafplaats om een plekje uit te zoeken. Het is mooi dat onze vrijwilligers ook bij dit soort praktische zaken iets kunnen betekenen.’

De thuisvrijwilligers palliatieve terminale zorg van BredaMantelzorg vormen samen een mooie, betrokken groep, zo zegt Yvonne. ‘Ik zie dat het hen raakt om mee te mogen wandelen in het laatste stukje leven van een mens. Ze doen dat met veel gevoel en aandacht. Ze vinden het mooi, menselijk en ook normaal om stervenden bij te staan. Om er te zijn voor als er iets nodig is. Voor praktische zaken. Om mee te denken. Herinneringen op te halen. En even samen naar buiten te gaan, als dat kan. Maar ook

om er in stilte en onopvallend aanwezig bij te zijn als iemand al in slaap is. Dan worden er waakvrijwilligers vanuit BredaMantelzorg ingezet.’

## Aandacht, tijd, rust en ruimte

Zes weken na een overlijden informeert Yvonne's organisatie bij de naasten van de overledene hoe zij de inzet van de vrijwilligers van BredaMantelzorg hebben ervaren. Yvonne: ‘We horen echt altijd dat hun aanwezigheid van grote meerwaarde was en hoe dankbaar de cliënt was dat ze er waren. Dat is natuurlijk fantastisch om te constateren. We horen ook vaak: ‘Hadden we dit maar eerder geweten.’ De band die wordt opgebouwd tussen cliënt en vrijwilligers heeft zoveel waarde. En voor de naasten is het heel fijn dat ze met een gerust hart even een boodschap kunnen doen of bijvoorbeeld rustig in bad kunnen gaan liggen. Want ook de aandacht, tijd, rust en ruimte die het de mantelzorger gaf, wordt enorm gewaardeerd. Ze voelden dat, met de aanwezigheid van een vrijwilliger in die allerlaatste fase, zij met een gerust hart even konden weggaan. Het doel van de evaluatie is natuurlijk om verbeterpunten te horen. Het kan altijd zijn dat wij een blinde vlek hebben. Maar tot nu toe komen er nooit verbeterpunten aan het licht en is iedere mantelzorger hartstikke positief: enorm blij met de ondersteuning van vrijwilligers.

Ik ben trots op mijn mensen. Hun inzet heeft echt heel veel meerwaarde voor stervenden en hun naasten. Dat is prachtig!’

Marie-Christine Koestel

# De andere dimensie van 'Er zijn'

**Het stervensproces kunnen we volgen aan de veranderingen die we zien aan het lichaam. Maar dat is natuurlijk niet het hele verhaal. Ook mentaal en spiritueel gebeurt er van alles, vaak minder goed aan de buitenzijde af te lezen.**

Een duidelijk voorbeeld van het doormaken van een ontwikkeling zag ik in ons hospice bij een stugge boer uit de Beemster. Hij was ongetrouwd gebleven en woonde al jaren alleen, zijn broer was veel eerder gestorven. Verder kwam er geen familie of bezoek voor hem. Je zou kunnen zeggen dat hij een kluisenaar en een zonderling was. In het begin van zijn verblijf moest hij niets hebben van al die vrouwen om hem heen en bleef hij nogal gesloten, bij het bitse af. Door de goede zorg die hij mocht ontvangen, duurde het sterven toch langer dan iedereen had verwacht. En naarmate de tijd vorderde, liet hij de zorg en de liefde van alle vrijwilligers steeds meer over zich heen komen. Omdat hij echt helemaal alleen was, draaiden we muziek voor hem. Hij bleek een liefhebber van klassiek. Zijn kamer veranderde geleidelijk van een plek van afwijzing in een oase van rust en overgave en met een tevreden kalmte keek hij ons aan. Geen idee hoe zijn vroegere leven is geweest, maar van die laatste weken heeft hij genoten. Een van onze vrijwilligers heeft op verzoek nog een kerstlied voor hem gezongen. Uiteindelijk veroverde hij al onze harten en oogstte hij in ieder geval bij mij verwondering over zijn transformatie. Tegen de tijd dat hij van ons heengleed, was het een compleet andere man. Hieruit leerde ik hoe belangrijk die laatste fase is voor onze innerlijke ontwikkeling.

Wat kun je als vrijwilliger toevoegen? Soms zijn het hele kleine dingen. Zoals bij die mevrouw die zeer gesteld was op haar privacy en niet openstond voor een gesprek. Dat betekent dat we uitsluitend haar kamer binnengingen op uitnodiging of met een dringende reden. Dus toen ze belde, hadden we nog geen kennismaking. Bij binnenkomst zat mevrouw mooi gekleed en goed verzorgd in haar stoel en maakte op mij een montere indruk. Ze gaf aan graag iets te willen eten, maar dat ze het niet zo goed meer

weg kreeg. We overlegden samen wat makkelijk naar binnen zou glijden en vanillevla sprak haar het meeste aan. Van het eten probeer ik altijd iets te maken. Behalve aan de smaak besteed ik ook extra aandacht aan de opmaak van het bord en/of het blad. Het blijkt de eetlust te stimuleren als het er mooi uitziet. Maar aan een kaal schaalteje vla valt niet zoveel eer te behalen. Door een ingeving stapte ik de tuin in en plukte een bloemetje voor haar dat ik naast het schaalteje op het blad legde. Toen ik het blad bij haar neerzette, vielen haar ogen meteen op het bloemetje. Daarna keek ze naar mij, glimlachte en ik glimlachte terug. Op dat moment hadden we zonder woorden even echt contact en ik voelde dat mijn gebaar ten volle werd begrepen en gewaardeerd. De volgende dag schrok ik van het bericht dat ze was overleden. Ik had niet ingeschat dat ze al zo dicht bij de dood was. Maar de herinnering aan ons momentje koester ik nog altijd.

Pas als er innerlijke rust en overgave is, kan het leven losgelaten worden. Soms lijken mensen daar hun eigen moment voor te kiezen. Nooit vergeet ik meer hoe op het moment dat mijn collega en ik een bewoner die incontinent voor ontlasting was geworden wilden verschonen, de deurbel klonk. De ex-vrouw en een vriend van de bewuste bewoner stonden voor de deur. Maar meneer was op dat moment niet in staat om bezoek te ontvangen en dus vroeg ik of ze plaats wilden nemen in de woonkamer, zodat wij meneer eerst konden verzorgen. We waren bijna klaar toen hij onwel werd. We gaven aan dat we hem nog maar één keer hoefden te draaien en dat we dan klaar zouden zijn. Hij lag van mij afgedraaid in de armen van mijn collega terwijl ik het laken onder hem doortrok en vastmaakte. Op dat moment stierf hij... Dat hadden we niet zien aankomen. Met lood in de schoenen gingen we gezamenlijk naar de woonkamer om het nieuws van zijn overlijden kenbaar te maken. Beide bezoekers gingen vol verwachting staan toen we binnenkwamen en vielen na het nieuws terug in de bank. We vertelden precies hoe het was gebeurd en dat hij in de armen van een vrijwilliger gestorven was. Volgens zijn ex-vrouw was de grootste angst van meneer om alleen te

sterven. En dat was niet gebeurd! Iemand had hem vastgehouden. En daarmee was het goed. Nog vaak heb ik eraan teruggedacht of we iets anders hadden kunnen doen, maar ik denk dat hij ervoor gekozen had om in haar armen het leven los te laten.

Dit soort ervaringen voelt als beloning voor mijn vrijwilligerswerk. Vaak realiseer ik me pas achteraf hoe belangwekkend ze eigenlijk waren. Ze tillen het idee van 'Er zijn' naar een andere dimensie.

Marian van der Veen

## Vrijwillig verwoord

### Verkeerde foto

Toen ik mijn dienst in het hospice begon, bleek er een man te liggen die opeens heel hard achteruitging. De verpleging vermoedde dat hij snel zou sterven. Zijn vriendin was gewaarschuwd, maar zij zat bij de kapper. Zij zou zo spoedig mogelijk komen. De verpleging vroeg mij om bij de man te waken. Wat onwennig ging ik bij hem zitten. Ik kende hem niet, de vorige keer lag hij er nog niet. Het voelde voor mij ongemakkelijk om bij dit intieme moment aanwezig te zijn. Tussen zijn handen had een verpleegkundige een foto van een vrouw geklemd, kennelijk zijn vriendin. Af en toe sprak ik wat tegen de man: 'Ik hoop dat je een goed leven hebt gehad.' Na korte tijd zag ik dat de man zijn laatste adem uitblies en waarschuwde ik de verpleging.

Niet veel later kwam zijn vriendin het hospice binnenstormen, te laat. Ze keek naar de foto in de handen van haar overleden vriend en gaf aan dat zij dat niet was, maar een goede vriendin van de man. De foto had op zijn prikbord in de kamer gehangen. Ik vertelde de vrouw dat ik erbij zat, toen haar vriend stierf, maar daar was ze nauwelijks in geïnteresseerd.

Al met al vond ik het vervreemdend. De foto die niet bleek te kloppen, het waken bij een onbekende, en de desinteresse in de laatste momenten.

**Tina de Vries**, vrijwilliger bij een VPTZ-organisatie

'Dat alles bespreekbaar was, is best bijzonder.  
Het is niet gebruikelijk in onze cultuur'

# Geloof en palliatieve zorg: waar overtuiging en zorg elkaar ontmoeten

Elk sterven is anders en ook na jarenlange ervaring in het hospice word ik vaak verrast door de manier waarop onze terminale gasten het naderende sterven beleven en hoe zij ermee omgaan. Het heeft vaak te maken met de religieuze, atheïstische of spirituele achtergrond van de gast.

In ons hospice was nog niet zo lang geleden een Turkse mevrouw te gast en ook zij keek op haar manier naar het naderende einde. Ik ging in gesprek met haar dochter, Gulsah Korkmaz, om samen met haar terug te blikken op het afscheid van haar moeder. Haar verhaal is anders dan wat er doorgaans gebeurt in ons hospice.

## Niet toegestaan...

Gulsah: 'Wij zijn islamitisch en wij benoemen niet dat iemand gaat sterven. Ook het palliatieve gedeelte bij ons eigenlijk niet voor. Euthanasie al helemaal niet, maar palliatief eigenlijk ook niet. In ons geloof betekent palliatief: je komt zonder pijn te overlijden. Palliatieve sedatie is dus niet toegestaan. Je maakt het iemand dan makkelijker en dat mag niet, want God heeft gezegd: 'Ik heb je zo op de wereld gebracht en ik bepaal ook hoe jij komt te overlijden.' Gelukkig mag pijnbestrijding door medicatie wel. Het kan ook zijn dat mensen jarenlang pijn ervaren, geen comfortabel leven hebben en dat ze jarenlang lijden, zelfs in de laatste fase. Dat heeft mijn moeder dus niet gedaan. Mijn moeder, die vergevorderde COPD had, heeft eerst pijnbestrijding gehad die steeds verder werd opgevoerd.

Zo liep het stukje bij stukje naar het einde. Elke nieuwe stap zoals zuurstof, pleisters, een rollator of een katheter wilde ze niet en ze heeft bij alles in eerste instantie 'nee' gezegd. Gaandeweg gaf ze zelf aan wanneer ze het wel wilde, want ze had wel veel pijn. Ze verzette zich niet zozeer omdat Allah dat niet wil, maar vanuit haar eigen verzet. Zo hebben we stapje voor stapje naar het einde toegeleefd. Ze is eerst drie maanden in een verpleeghuis geweest en daarna opgenomen in het hospice omdat de zorg te complex werd.

*'Het hele weekend heeft ze afscheid genomen van iedereen die haar nog wilde zien en die zij nog wilde zien; het was een komen en gaan van mensen'*

Ook de overgang naar het hospice wilde ze niet omdat ze wist dat ze daar ging sterven. Haar vader was in een hospice overleden. We hebben het woord 'hospice' niet benoemd. Ze wist het wel, maar de acceptatie was er niet. Toen ze er eenmaal was, vond ze het heel erg fijn. Ze genoot van alle aandacht en constante zorg.

## Vrede sluiten

De conditie van Gulsahs moeder ging steeds verder achteruit en de huisarts besprak de mogelijkheid van palliatieve sedatie. 'Dat wilde ze in eerste instantie niet, maar onver-

wachts besloot ze er toch toe over te gaan', vertelt haar dochter. 'Het hele weekend heeft ze afscheid genomen van iedereen die haar nog wilde zien en die zij nog wilde zien. De mensen van het hospice wisten niet wat hen overkwam, want het was een komen en gaan van mensen. In onze cultuur is het zo dat je dan heel veel mensen om je heen hebt en dat je van iedereen afscheid neemt. Je wil met iedereen in het reine komen, vrede sluiten, zodat je rustig kunt sterven. De laatste zondag was heel emotioneel en sommige gesprekken waren ook bijna te veel voor mijn moeder.'

## Waarom doe je dit?

Gulsah: 'Er was binnen de familie wel verzet en verbazing en ze spraken haar er wel op aan. 'Waarom doe je dit, wij zijn er toch voor je, we willen voor je zorgen, je ademt, je bent in gesprek met ons', zeiden ze. Maar moeder gaf aan dat ze te veel pijn had en dat het ondraaglijk werd. Het is in onze cultuur ook gebruikelijk dat je er op blijft aandringen dat de patiënt eet. Dat gebeurde bij mijn moeder ook, maar ze kon het echt niet meer. Zelfs het drinken van de Turkse thee waar ze zo dol op was, lukte niet meer. Ze beseftte dat haar lichaam op was. Daarom koos ze heel bewust voor sedatie. Ze is in slaap gebracht en toen na twee dagen de zuurstof werd afgekoppeld, is ze rustig ingeslapen. Extra zuurstof toedienen mag wel van het geloof, maar ermee stoppen eigenlijk niet, want je moet er alles aan doen om iemand nog in leven te houden.'

## Alles bespreekbaar

De familie in Turkije vroeg achteraf: 'Waarom hebben jullie haar dood laten maken?'

*'Geen zorginstelling,  
maar een warm thuis  
waar de liefde gevierd  
mocht worden'*



## Willem Holtrop Hospice voor even trouwlocatie

Gulsah: 'Ze dachten aan euthanasie, maar we hebben kunnen uitleggen dat het dat niet was. Toch valt palliatieve sedatie volgens hen ook wel een beetje onder euthanasie.'

'We hebben van tevoren alles met mijn moeder kunnen bespreken en wisten zodoende hoe ze dacht over haar afscheid. Ze is op haar wens in Turkije begraven. Dat alles bespreekbaar was, is best bijzonder. Het is niet gebruikelijk in onze cultuur', blikt Gulsah terug.

Haar vader, die al jaren gescheiden van zijn vrouw leefde, overleed twee maanden later vrij onverwachts. Hij liep een ernstige longontsteking op en belandde op de intensive care. Ook nu waren er weer veel familieleden gekomen om afscheid te nemen. Na onderzoek bleek dat hij legionella had en hij ging steeds verder achteruit. Na een aantal dagen besloten de artsen om hem van de apparatuur af te halen, want er was geen kans op herstel. 'Volgens onze cultuur kan dat niet', zegt Gulsah. 'Mijn vader was nog in leven en in principe zou de dokter dit niet kunnen beslissen. Het is aan Allah wanneer iemand sterft. De arts gaf echter aan dat het in Nederland strafbaar is om iemand in leven houden die het niet redt. Mijn vader was na een dag al niet meer aanspreekbaar. Daardoor hebben we geen afscheid kunnen nemen. Wat zijn wensen waren, wisten we ook niet. Wel dat hij in Nederland begraven wilde worden. Dat is gebeurd in Enschede, op het islamitische gedeelte van de Westerbegraafplaats.'

Gerda Leeuw

**Begin dit jaar vond in het Willem Holtrop Hospice in Ermelo een bijzondere gebeurtenis plaats: een gast trad in het huwelijk met haar partner. Er was een bliksemactie en de welwillende medewerking van een aantal partijen voor nodig om dit voor elkaar te krijgen. 'Ik ben er heel dankbaar voor dat we dit hebben mogen doen.'**

Het betreffende koppel was al eerder bezig met hun toekomstige huwelijk, toen mevrouw ziek werd, in het ziekenhuis werd opgenomen en hoorde dat haar situatie zo slecht was dat ze naar een hospice zou worden overgeplaatst. Het mogelijk maken van haar grote wens om te trouwen met haar partner werd toen in het ziekenhuis al in gang gezet.

'Op zaterdag is mevrouw bij ons gekomen', vertelt Laura Jansen-de Ruijter, directeur van het Willem Holtrop Hospice. 'De maandag erop vertelde het stel dat tussen de aanvraag en de uitvoering twee weken zou zitten. De verpleegkundige vond dat in haar situatie wel heel erg ver vooruit. Als ze wilden trouwen, zou dat echt eerder moeten. Ik vroeg of ik zou kunnen helpen.'

Laura Jansen nam contact op met de gemeente en legde de situatie uit. 'Burgerzaken zei gelukkig: 'Wij gaan helpen!' Er waren wel een paar dingen nodig, want het ging om spoed én ons hospice was geen officiële trouwlocatie. Zo was er een medische verklaring nodig met de reden voor spoed en een verklaring waarom iemand van het toekomstige bruidspaar niet zou kunnen worden verplaatst. Vanuit het hospice moest er officieel een verklaring komen dat de

huwelijksvoltrekking hier plaats zou kunnen vinden. Er waren nog meer papieren nodig. Niet van twee, maar van zes getuigen, inclusief kopieën van ID-bewijzen. Als alles binnen zou zijn, zou het naar de Officier van Justitie worden gestuurd die ontheffing zou moeten verlenen om binnen de wettelijke wachttijd van twee weken tussen aanvraag en uitvoering te kunnen trouwen. En er zou een ambtenaar met mevrouw komen praten om te onderzoeken of ze het echt wilde en of ze wilsbekwaam was. Dinsdag zouden we weten of het zou kunnen doorgaan.'

Die dag werd om twee uur 's middags bekend dat de trouwerij zou kunnen plaatsvinden. Ook nu werd de koe bij de hoorns gevat; 16.15 uur kon het huwelijk worden voltrokken. 'We hadden de huiskamer gezellig gemaakt en gezorgd voor een piano en een gitaar. Meneer speelt gitaar, zijn broer piano. De verpleegkundige kleepte mevrouw mooi aan. Hun gasten arriveerden. Ze hadden allemaal prachtige boeketten bij zich. De huiskamer stond vol bloemen, haar eigen kamer ook. De plechtigheid kon volgens plan plaatsvinden. Superfijn dat het is gelukt. Het was een heel bijzondere gelegenheid.'

'Wat heel mooi was, was dat meneer in zijn dankwoord aangaf dat hij tijdens de huwelijksvoltrekking totaal niet het gevoel had in een zorginstelling te zijn, maar in een warm thuis waar de liefde gevierd mocht worden.' Mevrouw was inmiddels heel erg ziek, vertelt Laura. Het trouwmoment heeft ze op adrenaline kunnen meemaken. Daarna is haar echtgenoot alle tijd die ze nog had bij haar in het hospice gebleven. Vier dagen na de bruiloft overleed mevrouw.

Marie-Christine Koestel

# Loslaten

## Kindermenu met biefstuk

Ze zat op de grond midden in de kamer tussen haar spullen die ze had meegenomen uit haar huis. Praktisch en slagvaardig was ze te werk gegaan. Zoals ze haar hele leven had geleefd.

'Geen getut en gelummel hoor,' zei ze afgemeten.

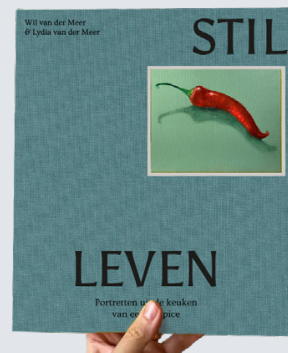
De verhuizing naar het hospice had ook iets van een militaire exercitie gehad. Met een kleine verhuiswagen was ze met de helft van haar spullen hiernaartoe gekomen. De rest had ze al op Marktplaats gezet en wat er nog overbleef, moest direct naar de kringloop gebracht worden.

'Zo! Opgeruimd staat netjes.' Altijd was ze ervan overtuigd geweest dat iedereen haar maar een raar en ingewikkeld mens vond. 'Ik ben nogal een controlefreak.'

En naast haar regeldrift kon ze ook vaak emotioneel van het ene op het andere moment omslaan als een blad aan een boom. Van supervrolijk naar onbegrijpelijk

woedend. En daarmee had ze iedereen op afstand gehouden, voelde ze.

Hier in het hospice kon ze het allemaal ineens loslaten en kwam ze tot rust. Ze werd overstelpt met lieve kaarten, bezoeken en berichtjes van vrienden. Zelfs brieven van oud-cliënten voor wie ze in het verleden gewerkt had. Plotseling waren daar totaal onverwacht de tranen, omdat ze zich realiseerde dat al die mensen echt om haar gaven. Dat ze helemaal niet zo alleen was als ze had gedacht. Dat er zo veel mensen waren die met haar meeleefden, hoewel ze dat nu in het hospice een heel raar woord vond. Meeleven. Met het loslaten komt de mens in een staat van niet weten. En hoewel dat haar in eerste instantie nog een beetje beangstigde, bleek dát nu juist de sleutel te zijn om tot zichzelf te komen. Ineens beseft ze dat er niet maar één juiste manier van leven is en dat er niet maar één versie van jezelf is. In het afscheid nemen van het leven, voelde ze ineens hoe het is om mee te bewegen met wat er zich op dat moment aandient.



Acteur en zanger Wil van der Meer heeft als kookvrijwilliger in een hospice ontdekt dat er op zijn werkplek hard gehuild én hard gelachen wordt. Vaak op hetzelfde moment. In het hospice heeft hij veel geleerd over zichzelf en zijn eigen worstelingen met het leven. Het resultaat is **STIL LEVEN**, een verzameling charmante, ontroerende en vaak hilarische korte verhalen, vergezeld van eenvoudige recepten, prachtig geïllustreerd met olieverfschilderijen van stillevens van kunstenaar Lydia van der Meer. Enkele daarvan zijn gepubliceerd in Antenne. Het boek **STIL LEVEN** kun je bestellen via de website [stil-leven-boek.nl](http://stil-leven-boek.nl).



## Recept

### Ingrediënten

- 150 g kogelbiefstuk
- Roomboter
- 500 g verse doperwtten in de dop
- 2 kruimige aardappelen
- Zonnebloemolie
- Bloem
- Mayonaise
- Appelmoes
- Zout en peper

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil de aardappels en snijd er frieten van. Eerst in dikke plakjes en dan weer in langwerpige reepjes. Dep ze af met een keukenpapiertje en doe ze in een mengkom. Voeg wat zonnebloemolie, zout en wat bloem toe. Alles goed mengen en op een met bakpapier bedekte bakplaat leggen.

Zet de bakplaat 20 minuten in de oven.

Haal de biefstuk uit de koeling om hem in minstens 30 minuten op kamertemperatuur te laten komen. Dit zorgt voor een gelijkmatig kookproces.

Dan is het tijd om de erwten te doppen. Een ontspannen werkje waarbij je even lekker na kan denken over wat je maar wilt.

Doe de erwten in een pan met weinig water met zout en een snufje suiker. Daardoor komt de zoete smaak van de erwten nog iets meer naar voren. Het is tenslotte een kindermenu. Hoewel je het natuurlijk niet te bont moet maken.

Haal de frieten uit de oven en schep ze om en zet ze nogmaals 20 minuten in de oven.

Dep vervolgens de biefstuk droog met wat keukenpapier. Daarna kruiden met peper en zout.

Verhit een braadpan op hoog vuur. Wanneer je de boter in de pan doet, wacht je tot het een lichtbruine kleur krijgt. Bak de biefstuk in 1,5 minuut aan elke kant mooi bruin. Zet het vuur laag en voeg wat extra roomboter toe. Laat de roomboter opnieuw smelten tot het lichtbruin wordt. De boter mag niet verbranden uiteraard.

Houd de braadpan schuin en schep met een lepel de roomboter over de biefstuk. Draai hem om en doe hetzelfde met de andere kant. Laat het vlees vervolgens een paar minuten rusten op een warm bord en dek het af met aluminiumfolie. De sappen zijn

'Het is weleens klaar om altijd maar zo hard te zijn voor mezelf. Nergens voor nodig. Ik mag zo veel twifelen als ik wil. Ik mag het gewoon niet weten. Ik mag gewoon doen wat ik wil en wanneer ik het wil. Huilen wanneer ik wil. Boos zijn wanneer ik wil. En lachen wanneer ik wil.'

Ze werd op slag het leuke mens dat haar vrienden altijd al in haar hadden gezien. En waar die vrienden nu gewoon bij mochten. Ze was in staat om die liefde nu eindelijk ook te voelen.

'Eindelijk,' zei ze. 'Ook alweer zo'n raar woord, einde-lijk.' Ze moest er zelf hard om lachen door al haar tranen heen. 'Ik ga dus gewoon zelf zeggen wat ik wil eten, toch?', checkte ze nog even.

'Nou, dan wil ik een lekkere biefstuk met doperwtten. En friet. En mayonaise. En appelmoes. En vla. Zo! Daar heb ik zin in. Klinkt wel een beetje als een kindermenu misschien?'

'Dat is met een frikandel,' zei ik.

'Nee hoor, ik wil biefstuk.'

Wil van der Meer

door de verhitting allemaal naar het midden van het stukje vlees getrokken. Door het te laten rusten kunnen de sappen zich weer verdelen over de hele biefstuk waardoor het vlees weer zacht wordt.

Kook de erwten één à twee minuten. Dan blijven ze nog lekker knapperig. Giet ze af en haal de frieten uit de oven.

De biefstuk in dunne plakjes snijden en op een bord leggen. Druppel er wat jus overheen. Doe de doperwtten in een vrolijk schaaltje en serveer de frieten in een frietzakje met een dikke klodder mayonaise erbovenop. En vergeet de appelmoes niet.

*Eet smakelijk!*

## Twee geloven op één kussen

Onlangs was er een gast in ons hospice die bij de intake aangaf dat hij Nederlands hervormd was. Hij vertelde dat zijn vrouw katholiek was en dat het tijdens hun huwelijk geen enkel probleem was. De Rooms-Katholieke Kerk bleef altijd zijn interesse houden en ook de steun die zij in haar geloof vond, maakte het voor hem bijzonder. Inmiddels was zijn vrouw overleden en op de katholieke begraafplaats in hun dorp begraven. Onze gast heeft vroeger theologie gestudeerd en zelfs overwogen om priester te worden. Maar het celibaat was toch een te hoge drempel. Begrijpelijk dat hij ook tijdens zijn ziekte met het geloof bezig bleef. Na een lang gesprek met de pastoor die in het hospice op bezoek kwam, vroeg hij hem of het mogelijk was om als Nederlands-hervormd lid over te mogen gaan naar de Rooms-Katholieke Kerk. De pastoor zocht het voor hem uit en kon hem groen licht geven. De daarop volgende zondag werd meneer katholiek en ontving hij van de pastoor de ziekenzalving. Het was zijn wens om de afscheidsdienst in dezelfde kerk als van zijn vrouw te laten houden en bij zijn vrouw op de katholieke begraafplaats te mogen rusten. Meneer kon nu alles loslaten en rustig sterven. Hij overleed drie dagen later.

Inger Visser, *Leonardus Hospice Twente*

## Bedankt voor de goede zorgen...

Mevrouw was vaak best veeleisend naar ons als vrijwilligers toe in het hospice. Dan was de soep te heet, dan weer te koud. Ook was het ingewikkeld om te zorgen dat ze comfortabel in haar bed lag; kussen hier en kussen daar. Op een gegeven moment was er besloten tot palliatieve sedatie. Zoals ze steeds de regie wilde houden, zou zij het moment bepalen waarop het spuitje daarvoor zou worden gegeven. Dat punt kwam maar niet, waarop de verpleegkundige op een gegeven moment vroeg: 'Zal ik het spuitje nu dan maar geven?' Dat was goed. Het laatste dat ze zei voordat ze in slaap werd gebracht, was dat ze ons wilde bedanken voor onze goede zorgen...

Lina Oomen, *redacteur Antenne*

## Eindelijk rust

Het echtpaar Smit leerde ik kennen toen mevrouw ernstig ziek was en hulp nodig had bij de dagelijkse verzorging. Beiden waren over de tachtig en tot dan toe zelfredzaam. Ondanks haar ziekte bleef mevrouw opgewekt en spraakzaam. Ook over haar naderende einde sprak ze open en met vertrouwen. Haar dochters en ook familie en vrienden kwamen graag op bezoek.

Hoe anders verging het meneer. Hij zat er steeds zwijgzaam en terneergeslagen bij. Aan de gesprekken nam hij nauwelijks deel. Hij had er duidelijk veel moeite mee om te aanvaarden dat zijn vrouw er binnenkort niet meer zou zijn. Mijn band met mevrouw werd steeds vertrouwelijker en op een dag vertelde ze me dat haar man al jaren depressief was. Therapie en medicatie brachten hem niet de nodige verlichting. Mevrouw ging steeds verder achteruit en is op een dag thuis rustig ingeslapen. De crematie was in kleine kring.

Na het overlijden van mevrouw bleef ik betrokken bij de zorg voor meneer. Hoe anders verging het hem nu zijn vrouw er niet meer was. Het leek alsof er een last van zijn schouders was gevallen. Hij hoefde niet meer verder en wilde dit leven ook verlaten. Al eerder had hij de wens geuit samen met zijn vrouw euthanasie te krijgen, maar daarvoor kwam hij niet in aanmerking. Wachten op euthanasie met hulp van het Expertisecentrum Euthanasie was wat hem betreft geen optie. De lange wachttijd en gesprekken met weer andere professionals zag hij niet zitten.

Daarop besloot hij in overleg met zijn huisarts en zijn kinderen te stoppen met eten en drinken. Zijn dochters stonden achter zijn besluit en steunden hem daarin. Het hospice was bereid meneer op te nemen en hem samen met de arts te begeleiden. Zijn twee dochters bleven vanaf de eerste dag afwisselend bij hem en hebben alle dagen naast hem gezeten. Na veertien dagen is hij rustig ingeslapen. Hij had eindelijk rust.

Maaïke Wiersma, *wijkverpleegkundige*

## 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.



# Sterven

Als de terminale fase is aangebroken, komt het sterven in zicht. Sterven is de laatste fase van het leven, waarbij er zekerheid bestaat dat de dood eraan gaat komen, maar onze ker is hoe lang die fase nog gaat duren. Het kan gaan om enkele uren of dagen, maar langer kan ook.

Het is wel een belangrijke periode. Meestal zijn er al allerlei afspraken gemaakt en dingen geregeld, maar nu komt de periode van echt afscheid nemen. En goed afscheid is belangrijk om goed te kunnen rouwen na de dood.

Als de patiënt aangeeft te gaan sterven, is het tijd om afscheid te nemen. Dat geldt niet voor alle culturen. Soms zijn er familieleden die koste wat kost doodgaan willen voorkomen, extra eten meenemen of een sonde of infuus willen laten inbrengen om de dood uit te stellen. Een enkeling wil alsnog een ziekenhuisopname.

Goede voorlichting en begeleiding moeten tegenhouden dat niet alles wat kan ook hoeft. Arts, filosoof en schrijver Bert Keizer schreef eens dat men in Nederland scans blijft maken tot halverwege het crematorium.

Er zijn ook culturen en volkeren waar de patiënt het huis verlaat als hij voelt dat het einde nabij is en het sterven begint. Alleen of met een metgezel, bijvoorbeeld de oudste zoon, trekt hij of zij zich terug in de bossen of soms bovenop een berg om daar te sterven.

## Stervende neemt afscheid

Vaak merk je al dat degene die gaat sterven zich meer terugtrekt en afstand neemt van zijn omgeving en zijn aardse bestaan. Het bewustzijn kan langzaam wegzakken, zeker als er medicatie tegen de pijn wordt gegeven en de patiënt geen pijn meer voelt. Ook hon-

ger- en dorstgevoel worden minder.

Pas dan op met water geven, de patiënt kan zich verslikken en vloeistof kan in de longen lopen. De lippen vochtig houden geeft wel verlichting bij droge lippen.

De omstanders moeten zich er bewust van zijn dat de stervende afscheid aan het nemen is en niet steeds opnieuw afscheid wil blijven nemen. Als vrijwilliger moet je hier rekening mee houden, zeker in een hospice, wanneer er meerdere mensen bij betrokken zijn.

Ook kan het zijn dat er een korte periode nog een ervaring is bij de patiënt.

## Gehoor blijft lang intact

Soms kan de stervende bijzondere waarnemingen hebben; die kunnen worden geïnterpreteerd als glimpen van het hiernamaals, maar ook als verwardheid of hallucinaties. Je kunt dit als mantelzorger met de patiënt bespreken, zeker als hij angstig is.

Een enkele maal komen er onbekende kanten van de stervende naar boven. Hij wordt onredelijk, negatief of soms zelfs gemeen of agressief. Dit kan schokkend zijn voor de omgeving. Psycholoog Carl Jung verklaart dit doordat door de lichamelijke dood ook de persoonlijkheid sterft. Ook de donkere persoonlijkheidskanten (die vaak verdrongen zijn) verdwijnen tegenstribbelend en manifesteren zich nog een keer.

Let op, het gehoor blijft wel lang intact, dus je kunt wel tegen een persoon blijven praten, ook al heeft hij niet de kracht of puf meer om te reageren.

Soms is er een glazige, doffe blik in de ogen van de stervende. Men spreekt wel van gebroken ogen. Soms ogen open of halfdicht. Als er niet meer wordt geknipperd, kan het hoornvlies uitdrogen. Wat oogzalf of kunsttranen geven soms verlichting.

Handen, voeten en benen kunnen koud

aanvoelen en bleek zien omdat de lichaamstemperatuur daalt. Soms zie je blauwpaarse, gemarmerde vlekken (cyanose), de zogenoemde lijkvlekken.

Lippen en nagels kunnen ook blauw worden. De neus kan er spits en bleek uitzien en koud aanvoelen (doodsmasker, ook wel facies Hippocratica genoemd). De polsslag wordt steeds zwakker en is soms nog nauwelijks voelbaar.

Soms maakt een stervende onwillekeurige schokkende bewegingen, lijkend op zenuwtrekjes zoals die ook kunnen voorkomen vlak voordat iemand in slaap valt.

Er kan hoge koorts optreden met veel transpireren. Frisse lucht en verkoeling geven verlichting, medicatie helpt niet.

Vaak is er vlak voor het overlijden incontinentie voor faeces en urine.

Wanneer het stervensproces vordert, kunnen onaangename geurtjes ontstaan. Hiertegen kun je geurlampjes met esoterische oliën gebruiken. De nare geur van aceton kan worden geabsorbeerd door een schoteltje met wat versgemalen koffie in de hoek van de kamer te zetten.

## Ademhaling vaak graadmeter proces

De ademhaling is vaak een graadmeter van het stervensproces.

Deze wordt oppervlakkiger en onregelmatiger. De tijd tussen twee ademhalingen wordt langer en stopt soms even (de zogenoemde cheyne-stokesademhaling). Deze adempauzes kunnen soms wel een halve minuut duren.

Het is goed om bezorgde mantelzorgers hierover in te lichten, het lijkt veel erger dan de patiënt het beleeft. Dit geldt ook voor het zogenoemde reutelen. Ook hiervan merkt de patiënt zelf niets.

Vaak ademen omstanders ritmisch mee met de stervende en dan is het fijn om te weten dat het erbij hoort.

Zoals bij een bevalling wordt gewacht op de eerste ademhaling, stopt hier op een gegeven moment het ademen en wordt het stil.

Het hart kan nog eventjes reflexmatig door-kloppen. Soms ontsnapt er nog wat lucht dat door het diepe hijgen in de maag terecht is gekomen. Maar dan is de patiënt over-leden, over het lijden (dat leven is) heengegaan. De dood moet dan door een arts worden vastgesteld.

Vroeger stierven vrijwel alle mensen thuis, binnen de eigen gemeenschap en geloofstraditie. Mensen die niet meer beter konden worden, werden door de huisarts, samen met de wijkverpleegkundige en vaak pastoor of dominee, begeleid. De in 1984 opgerichte VPTZ maakte hulp thuis van vrijwilligers gemakkelijker. Het eerste hospice/bijna-thuis-huis kwam ook in 1984.

## Dood op bestelling...

De dood hoorde gewoon bij het leven. Tegenwoordig vinden veel mensen dat de dood te veel wordt gemedicaliseerd. Een aantal dingen in het leven is steeds meer maakbaar. Ook het sterven lijkt dat. Veel mensen sterven in een zorginstelling en de dood lijkt daardoor verder van ons af te staan. Er is bijvoorbeeld een enorme toename van palliatieve sedatie (8% van de overlijdens in 2005 naar 28% in 2025). Dat is goed om lijden te voorkomen, maar vaker worden oneigenlijke argumenten, zowel van familie als van de arts, gebruikt om sedatie toe te passen: het komt beter uit, in verband met vakantie bijvoorbeeld... Het lijkt een dood op bestelling.

Maar voor iedereen begint op een gegeven moment het sterven en dat zal nooit kunnen worden tegengehouden op welke manier dan ook. Het valt ook niet te voorspellen wanneer een stervende gaat overlijden. Dat kan op een moment zijn dat je net de kamer uit bent of dat je nog moet arriveren.

## Loslaten

Een bekend spreekwoord zegt: de dood komt als een dief in de nacht.

Er blijft een wederzijdse verbondenheid, iedereen heeft zijn eigen tijd van sterven. Geef als omstander aan dat het goed is zo en dat je hebt geaccepteerd dat de patiënt heengaat.

Als je naast het bed zit en de hand van de stervende vasthoudt, let er dan op dat je jouw hand onderop legt en die van de stervende daarop. Op die manier houdt je de stervende niet tegen. Echt loslaten dus.



## Reactie themanummer op 'euthanasie is geen recht'

Met grote belangstelling heb ik de reacties gelezen.

Ruim tien jaar heb ik als vrijwilliger in een high-care hospice gewerkt waar euthanasie niet werd uitgevoerd. Zo valt Bewust Stoppen met Eten en Drinken (BSTED) daar ook onder, want dat zou het verlengstuk van euthanasie zijn, doch palliatieve sedatie mag dan wel (eventueel iets opgehoogd). Het werken in een hospice was voor mij een enorme omschakeling en ik heb er heel veel geleerd. Maar nu ik vrijwilligerswerk in een bijna-thuis-huis doe, ben ik ervan overtuigd dat het onthouden van euthanasie en BSTED wel heel botte manieren zijn van hoe het anders kan.

Er wordt geen euthanasie uitgevoerd zonder uiterst zorgvuldige onderzoeken/afwegingen die ook achteraf getoetst worden, en ik heb het nog niet meegemaakt dat er een arts achteraf berispt is.

Iedereen mag zijn/haar eigen gedachten hebben over euthanasie, maar wanneer een hospice gaat bepalen welke vormen van overlijden niet begeleid gaan worden in dat hospice, zou dat in hoofdletters op hun voordeur moeten staan en zou dat in mijn opvatting zelfs geen hospice mogen heten.

**Joke Boks, Maarssen**

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



## Over liefde, de dood en verder leven na verlies



Pieter, de grote liefde van de schrijfster, Annegreet van Bergen, overleed zeker niet onverwachts, maar de rouw en de periode daarna waren moeilijker dan ze had verwacht. Temeer daar ze al meer dan een jaar was voorbereid op het naderende einde. Pieter, die elf jaar ouder was, had al veel langer een zwakke gezondheid en was al ruim een jaar ziek. De rol van Annegreet verschoof steeds meer naar die van mantelzorgster. Ze had het gevoel dat ze dat laatste jaar al in pre-rouw was. Ze vertelt op openhartige wijze over haar eigen ervaringen. Daarnaast schetst ze hoe het andere nabestaanden is vergaan, waardoor het beeld dat ontstaat heel divers is. Ieder rouwt op zijn of haar eigen manier. Haar reactie op goedbedoelde troost zet je aan het denken. De schrijfster neemt in dit boek ook de maatschappelijke ontwikkelingen mee en deze geven een goed beeld van de veranderende tijd en opvattingen over omgaan met de dood. De titel van het boek doet recht aan de inhoud. Het boek leest als een roman over een grote liefde en de onverbiddelijke rouw die toeslaat na het overlijden. Toch is het een waardevol boek voor iedereen die met verlies en rouw te maken krijgt, omdat het boek het persoonlijke overstijgt.

Gerda Leeuw

Auteur: Annegreet van Bergen  
Uitgever: Atlas Contact  
Omvang: 304 pag.  
Prijs: € 24,99 (paperback)  
€ 15,99 (e-book)

## Nog even Leven

*Verhalen uit het Willem de Boer huis Hospice Hoogeveen*

Hospices zijn plaatsen waar bijzondere gebeurtenissen plaatsvinden. De naderende dood is verre van een routine in een mensenleven. Het leven wordt vaak intensiever beleefd en in de contacten tussen mensen komen aspecten naar voren die in eerdere levensfasen verborgen waren. In dit boekje worden veel bijzondere gebeurtenissen beschreven. Geen abstracte beschrijvingen, maar gewoon de situaties waar de vrijwilligers in Hoogeveen mee te maken krijgen.

De korte verhalen maken duidelijk dat vrijwilligers het vaak niet gemakkelijk hebben. De aanname dat een hospice vooral gekenmerkt wordt door mooie gesprekken over het leven, blijkt in veel gevallen onterecht. Veel verhalen van vrijwilligers geven aan dat er dilemma's zijn over hoe te handelen. Soms pakt het goed uit, maar regelmatig ook niet. Soms wil een gesprek niet vlotten, maar valt een hand- of voetmassage in goede aarde. De rol van de maaltijden en andere voeding komt regelmatig terug in de verhalen. Het samen eten als verbindend gebeuren, maar ook als confrontatie met wat er niet meer lukt tegen het einde van het leven.



Een zeer lezenswaardig boekje. Zeker ook voor mensen die overwegen om vrijwilliger in een hospice te worden of die nog maar net begonnen zijn.

Jan Tuit

Auteur: Erna Koole  
Uitgever: Willem de Boer huis  
Omvang: 76 pag.  
Prijs: € 18,00 (bestellen via [willemdeboerhuis.nl](http://willemdeboerhuis.nl))

## LieVs vanuit de hospice

Hoewel ik niet tot de doelgroep behoor, heb ik dit jeugdboek met veel plezier gelezen. Het is een verhaal met als hoofdpersoon Livia, een tiener van wie de oma wordt opgenomen in een hospice.



Dat hospice is vlak bij het huis van Livia, en ze komt er dan ook regelmatig. Het boek geeft een realistisch beeld van het reilen en zeilen in een hospice, de moeilijke momenten maar ook de gezelligheid en de grappjes die worden gemaakt. Er lopen verschillende verhaallijnen: de zorgen om haar oma en om kat Flodder van oma die een nieuw huis moet vinden. Ook spelen de ontmoetingen met medewerkers, andere gasten en bezoekers in het hospice een rol in het boek. Zo krijgt Livia een bijzondere band met een jongen die vaak bij zijn vader in het hospice langskomt, en regelmatig piano speelt in de gang. Ook is er aandacht voor hoe bij Livia thuis iedereen anders omgaat met de situatie rond oma en de kat, en de spanningen daaromheen. Het contact tussen Livia en haar oma wordt mooi omschreven. Ook is er aandacht voor haar worsteling met haar gevoelens voor haar vader, die eerst Flodder niet in huis wil nemen. Het is een levendig boek, met veel dialogen (ook in de vorm van appjes) en ruimte voor emoties.

Het lijkt me een fijn boek voor jeugdigen. Zeker wanneer zij te maken krijgen met een palliatief zieke in hun omgeving, die al dan niet in een hospice terecht komt. Zij zullen veel herkenning vinden, en ook kunnen leren hoe het eraan toegaat in een hospice.

Lina Oomen

Auteur: Klari Nanning  
Uitgever: Boekscout  
Omvang: 219 pag.  
Prijs: € 21,99



## Game over

### Alles over doodgaan

Praten over sterven en de dood is iets dat gelukkig steeds meer gebeurt. Want of je wil of niet, we gaan allemaal een keertje dood. Mensen hebben de neiging om kinderen weg te houden van een stervensproces, dit om hen te beschermen. Het omgekeerde gebeurt vaak: de gebeurtenissen gaan een eigen leven leiden, met soms juist angsten en verkeerde ideeën tot gevolg. Auteur Sander de Hosson heeft het zelf meegemaakt toen hij elf jaar was en zijn opa stierf. Hij ziet het ook regelmatig in zijn werk als longarts. Sander is iemand die praten over de dood veel heeft gepromoot via boeken, columns en blogs. Hij is oprichter van Carend, een platform dat zich inzet voor goede voorlichting over palliatieve zorg en stervenszorg. Nu is er een boek verschenen voor de jeugd over dit onderwerp: *Game over*.

Samen met journalist en schrijver Els Quaegebeur schrijft hij over verschillende ziektes en vormen van ziek zijn, waaronder ook ongeneeslijke ziektes. Vaak vinden mensen het moeilijk daarover te praten. Er wordt veel informatie gegeven over ziek zijn en doodgaan. Het zijn duidelijke beschrijvingen en dat helpt kinderen, want die hebben vaak heel eerlijke en praktische vragen. En als je er meer over weet, wordt het ook minder griezelig en eng als je ermee wordt geconfronteerd. Het is een heel logisch opgebouwd boek: ziek worden, ziek zijn, doodgaan, dood zijn. En tussendoor mag je ook nog een dag meelopen met dokter Sander. En dat levert voor iedereen, jong of oud, zinvolle informatie op.

Enkele mooie uitspraken om over na te denken:

- Sander zegt zelf tegen zijn kinderen: 'Oma is dood, maar de liefde die ze heeft gegeven leeft voort, in mij en jullie.'
- Durf toe te geven dat je iets niet weet, en gebruik vooral geen omwegen.
- Hoe kan oma nou op de begraafplaats liggen én een sterretje zijn?

Het is een informatief boek geworden met prachtige illustraties van Marianne van der Walle. Aanrader voor mensen met kinderen die met de dood geconfronteerd worden en voor die kinderen zelf, dus eigenlijk voor iedereen.

Hans van den Bosch

Auteurs: Sander de Hosson en Els Quaegebeur  
Illustraties: Marianne van der Walle  
Uitgever: Volt  
Omvang: 128 pag.  
Prijs: € 18,99

## Niets dan tijd

*een dialoog over leven en dood*

Hier zijn al heel wat boeken over sterven en rouw de revue gepasseerd. Maar niet eerder las ik een boek dat de lezer zo openhartig meeneemt in de zielenroerselen van mensen die de dood onder ogen moeten zien. Judith en Nelleke zijn beiden Bedside Singers in hospices. Judith krijgt te horen dat haar kanker terminaal is en ziet ondanks behandeling de levenshorizon steeds dichterbij komen. Haar tijd was beperkt en is inmiddels voorbij. Zij is kort na de presentatie van het boek, eind mei, overleden. Nelleke heeft een progressieve nierziekte en is constant vermoeid. Ze krijgt extra tijd doordat er een donornier beschikbaar is, maar moet wel door een heftige operatie en is haar verdere leven patiënt. Voor beiden blijkt het een eenzaam traject, niet alleen op fysiek vlak, maar ook emotioneel, mentaal en spiritueel.

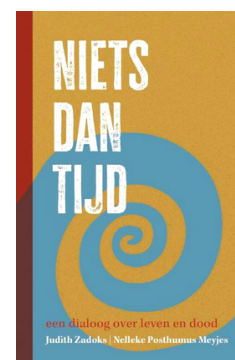
Judith zegt daarover dat ze in een parallelle wereld leeft. De mensen om haar heen ervaren een andere werkelijkheid. Ze weten niet van de stille pijn die zij voelt als er gesproken wordt over dingen die in de toekomst liggen. Zoals kleinkinderen die ze niet zal kennen of de nieuwe bomen die geplant gaan worden op het erf. Nelleke ervaart als chronisch zieke ook die parallelle wereld. Ze heeft wel meer tijd, maar ze heeft levenslang. Soms is daar even niet mee te leven, dan overheerst de ziekte. En dat heeft invloed op alles in haar leven en dat van de mensen om haar heen.

Het boek laat ons iets meer begrijpen van hoe het werkelijk is om zo ernstig ziek te zijn, je vaak niet goed te voelen, of je steeds weer te moeten voegen naar wat je overkomt. 'Als je me wilt steunen', roept Judith op 'blijf dan bij me, praat het niet weg, los het niet op, maar biedt een bodem waarop ik kan vallen. Gewoon samen zijn, zonder woorden. Nabijheid. Een omhelzing, een knuffel, dicht naast elkaar zitten op de bank.' Nelleke vindt het genoeg als je er bent. 'Volledig aanwezig zijn. En mij mijn ding laten doen. Kunnen verdragen dat het even niet leuk is, omdat ik me slecht voel en jij dat niet kunt oplossen. Dat is ontzettend moeilijk, weinig mensen kunnen dat, erbij blijven, ook als het echt zwaar is om te zien. Het is een hele kunst.'

Die kunst verstaan is waar wij als vrijwilligers elke dienst weer aan werken. Een ontroerend en geweldig boek voor iedereen die te maken heeft of krijgt met ziekte en de dood. Openhartig en prachtig geschreven.

Marian van der Veen

Auteurs: Judith Zadoks en  
Nelleke Posthumus Meyjes  
Uitgever: Breindok  
Omvang: 180 pag.  
Prijs: € 24,95



# Neem jij afscheid?

Je dienst zit erop en je weet dat die middag een bewoner euthanasie krijgt. Neem je afscheid? En hoe? Of niet? En wat zijn je overwegingen om wel of geen afscheid te nemen?

## Afscheid van een bijzondere dame

Ja, ik nam afscheid van een bijzondere dame. Kort na mijn dienst, zou de door haar zo gewenste euthanasie plaatsvinden. Deze middag zat ze stralend in de stoel. Ze was gedoucht, haar haren mooi gekapt, en gekleed alsof ze naar een feest zou gaan. Dat zei ik haar, en ze antwoordde dat dat ook wel een beetje zo was. Mooie witte bloes en een knalrood vest. 'De bloes zit wel wat strak', zei ze, 'maar als ik straks lig, zal die perfect passen.' Haar gezicht was mooi opgemaakt, ze had lichtrode lippen, en een tevreden blik. Bijna verheugd om te gaan. Een rustige, waardige dood, na een leven dat veel mooie, maar ook erg verdrietige momenten had. 'Het is goed zo', zei ze. Ze vertelde haar levensverhaal, en hoe ze tot haar wens was gekomen. Soms een traan in haar ooghoek, maar steeds overtuigd en kalm. Ik vroeg haar of ze nog ergens een glimlach van zou krijgen. Dat was een schaalje fruit met slagroom. Veel slagroom. Ze genoot. Kort daarna zou mijn dienst eindigen, en de arts arriveren die de euthanasie ging uitvoeren. Ik heb haar bedankt voor haar verhalen, en haar een mooie, fijne reis gewenst. Terug naar iedereen die ze liefhad en verloor.

*Normaliter nemen we geen afscheid in deze situaties. Soms is er echter een klik, een gepast moment waarop dat wel kan of gewenst is. Dit was zo'n mooi moment waarin ik als vrijwilliger voelde dat het enorm fijn is dat wij er zijn. Voor onze bewoners, maar ook voor hun geliefden.*

**Esther Baks**, Hospice Leendert Vriel, locatie De Koppel, Almelo

## Een vredig einde

Wanneer ik weet dat ik deze patiënt niet meer zal zien (ik werk in de thuiszorg) neem ik afscheid door hem of haar te bedanken dat ik bij hen mocht zijn. Voor het vertrouwen en de gesprekjes die we hadden.

'Ik wens u een veilig gevoel, maar vooral een vredig einde met de lieve mensen rondom u. Lieve groet van mij!'

**Tiny Appeldoorn-Bijmold**, thuiszorggroep Hospicegroep De Lelie, Winterswijk

## Geen plek voor mij als vrijwilliger

Als vrijwilliger probeer ik het de gast en zijn of haar relaties naar de zin te maken. Dat doe ik uit hoofde van mijn positie als vrijwilliger, niet uit de positie van mijn persoon. Afscheid nemen is een beladen en zeer emotionele gebeurtenis, waarbij de naasten de eerste positie innemen. Daar is voor mij als vrijwilliger geen plek anders dan die ondersteunende rol. Dus nee.

**Pieter Nieuwenhuis**, Hospice Holos, Oldenzaal

## Boek verloot

Onder de inzenders van de rubriek *Wat vind jij?* is een boek verloot. **Esther Baks** krijgt het boek *Die ene palliatieve patiënt vergeet ik nooit meer – verhalen van zorgverleners* van Gertien Koster en Jos Schuring toegestuurd.

## Overige reacties

De overige reacties staan in de digitale nieuwsbrief Antenne Flits. Nog geen (gratis) abonnee? Meld je dan aan via [antenne@vptz.nl](mailto:antenne@vptz.nl).

## Reageren op de nieuwe 'Wat vind jij?'

Mail jouw reactie voor **15 november 2026** naar [antenne@vptz.nl](mailto:antenne@vptz.nl). Onder de inzenders wordt het boek *Over liefde, de dood en verder leven na verlies* van Annegreet van Bergen verloot.

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



## Breng jij die kop koffie?

De gezondheidstoestand van een gast in het hospice is opeens ernstig verslechterd. Het zal niet lang meer duren voordat ze overlijdt. Die middag zitten niet alleen haar echtgenoot, maar ook hun beide zonen aan het bed van mevrouw. Als het vier uur is, staat een van jouw collega-vrijwilligers op om de echtgenoot koffie te brengen, zoals elke middag rond die tijd gebeurt. 'Ik vraag dan meteen wat de zoons willen drinken', zegt ze. 'Laat die koffie maar even zitten, dat is nu niet zo gepast', zegt een andere vrijwilliger. Wat vind jij? Zou jij die kop koffie brengen?



Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas

Retouradres:  
Barchman Wuytierslaan 10, 3818 LH Amersfoort