

## Voorwoord

De nieuwsbrief die u in handen heeft is uitgebracht ter gelegenheid van het minisymposium op 14 oktober 2014 met als centrale thema *Afscheid*.

In de wereld van de palliatieve terminale zorg is afscheid nemen een haast dagelijkse aangelegenheid, maar wennen doet het niet. Het is en blijft een beladen begrip en telkens een unieke ervaring. Je hoort vaak de verzuchting dat niets zo moeilijk is als afscheid nemen; je leert het nooit. Er is inderdaad geen draaiboek voor. Gelukkig maar. Waardig afscheid kunnen nemen vereist maatwerk. In de vrijwillige palliatieve terminale zorg betekent dit dat elke betrokkene zijn plaats moet weten bij de zieke en diens directe naasten. Anders gezegd, zich telkens een plaats moet laten wijzen door 'er te zijn'. Dit kan op veel manieren tot uiting komen. Voorbeelden hiervan leest u in de bijdrage van de twee hoofdsprekers op het symposium, Kees Veldboer en Rob Bruntink. Dat het thema Afscheid meerdere invalshoeken kent, is ook te lezen in een bijdrage van Gerrit Verkuil en in een gedicht van de hand van Dineke van Oort.

Het thema Afscheid krijgt op het symposium ook een extra betekenis. Het is een moment om stil te staan bij het afscheid van Leny Merks als coördinator bij VPTZ Bommelerwaard. Vanaf de start, ruim 18 jaar geleden, is de kar voortvarend getrokken tot een organisatie die staat als een huis. Een afscheid van een ander gewicht dat ook maatwerk verdient.

Hoe dan ook, een goed afscheid helpt je verder en helpt om dichter bij elkaar te komen.

Veel leesplezier!

**Frans van Amelsvoort,**  
Voorzitter VPTZ Bommelerwaard

## Koptekst Leny

Op 18 januari 1998 gaat 's morgens de telefoon. Het is de dag na mijn 50e verjaardag.

Wim Heij aan de telefoon. Vanuit de Lionsclub, waar Wim destijds deel van uitmaakte, heeft een werkgroep de eerste werkzaamheden verricht op de weg naar terminale thuiszorg als een goede aanvulling op het vrijwilligerswerk in de Bommelerwaard. De intentie is om mantelzorgers te ontlasten als de zorg voor een patiënt thuis te zwaar wordt.

Zijn concrete vraag is of ik hierin ook wil participeren. In de wandelgangen wordt gesproken dat het leven bij vijftig begint en ik ben direct enthousiast en zeg toe mee te willen denken mits het een leuke club mensen is waar ik me bij thuis voel.

We zijn begonnen met vrijwilligers werven, inschrijven bij KvK, pr, statuten maken en op 26 mei 1999 is de Stichting VTZ een feit. Sinds december 1999 is VTZ operationeel en kan er door mantelzorg hulp aangevraagd worden. Het officiële startsein wordt op 19 januari 2000 gegeven door mevrouw Peereboom, dan burgemeester van de gemeente Zaltbommel, en de heer Pommer, in die tijd burgemeester van de gemeente Maasdriel.

Om binnen te mogen komen bij mensen in de laatste levensfase is warm en intiem. Je komt natuurlijk altijd in een eindige situatie en vaak merk je dat mensen wat huiverig zijn voor 'weer een vreemde in huis'. Maar gaandeweg valt die afstand weg en bouw je vaak een sterke band op met de zieke en de familie. Mensen wachten jammer genoeg vaak te lang met het inroepen van hulp. De stervende wil toch het liefst eigen mensen om zich heen. Maar als we eenmaal hulp verlenen merk je dat de mensen heel erg blij zijn met onze steun. Zoals een mevrouw die haar schoonmoeder thuis heeft verzorgd. "Het feit dat ik op VTZ kon terugvallen gaf de doorslag bij de beslissing mijn schoonmoeder in haar laatste levensperiode bij ons in huis op te nemen. Het was een bijzonder intense en waardevolle periode. Voor iedereen die om haar heen was. Ze heeft op haar manier genoten van alle warmte die zij van de vrijwilligers ontving."



Leny Merks

In 2005 is de P van Palliatieve Zorg aan de naam van de Vrijwilligers Terminale Zorg (VTZ) toegevoegd. En vanaf die tijd draagt de stichting de naam VPTZ.

Ik heb aan honderden bedden mogen staan en verhalen gehoord. Mooie intense gesprekken.

En heb hulp van onze gemotiveerde vrijwilligers in mogen zetten. Want zonder geschoolde vrijwilligers kan een coördinator niet werken. Ik ben dan ook dankbaar dat ik bijna 18 jaar met zo'n prachtige groep gemotiveerde mannen en vrouwen heb mogen werken. We voelden ons één familie.

Ook ben ik dankbaar dat we een hele fijne werkband konden opbouwen met alle thuiszorgteams in de Bommelerwaard. Zij waren en zijn onze grootste 'leveranciers'. Thuiszorg ziet VPTZ als een professionele partner en zodanig is ook de samenwerking. Tevens maakt VPTZ Bommelerwaard deel uit van het Netwerk Palliatieve Zorg regio's 's-Hertogenbosch/Bommelerwaard. Dit netwerk is een samenwerkingsverband van zorgaanbieders en zorgverleners die betrokken zijn bij de palliatieve zorg in de regio.

Met veel liefde en voor de volle 100% heb ik mij ingezet voor VPTZ. Het was een deel van mijzelf, mijn 'kindje'. Mijn kind dat nu zelfstandig is en dat ik los ga laten. Een proces van bijna twee jaar en waar ik nu vol-

*Thuis... tot het einde*

ledig achter sta. Weliswaar met pijn in mijn hart maar ook met een goed gevoel. Ik hoop dat VPTZ nog in lengte van jaren mag blijven bestaan. Aan de zijlijn zal ik een en ander blijven volgen, zonder iemand voor de voeten te lopen. Binnen VPTZ ga ik het secretariaat verzorgen.

Dit schrijven maakt me ook een beetje weemoedig. Ik zal na al die jaren niet langer een onderdeel zijn van het uitvoerende team van VPTZ. Maar bij iedere deur die je sluit heb je de keuze om nieuwe te openen. Deuren waarachter nieuwe uitdagingen schuilen. In de tijd die nu vrij komt hoop ik nog lang te kunnen genieten van mijn hobby's, waaronder mijn familie, fietsen, vakanties, vrienden.

Ik wil een woord van dank uitspreken op de eerste plaats aan alle lieve vrijwilligers die nog bij VPTZ werkzaam zijn en die bij VPTZ werkzaam zijn geweest. Zonder deze 'motors' kon de stichting niet draaiende blijven.

Een woord van dank aan al die honderden patiënten en gezinnen die vertrouwen in onze Stichting hebben en hebben gehad.

Een woord van dank aan het huidige bestuur en de bestuursleden uit het verleden die mij altijd volledig hebben gesteund.

Een woord van dank aan mijn medecoördinatoren. Altijd was er een luisterend oor en feedback.

Een woord van dank aan de vrijwillige organisaties in de Bommelerwaard met wie wij altijd een goede band hebben en hebben gehad.

Een woord van dank aan de professionele zorg die met het volste vertrouwen in VPTZ een beroep op ons doen en hebben gedaan.

Een woord van dank aan alle donateurs en sponsors van VPTZ Bommelerwaard. Mede namens hun gulle bijdragen hebben wij steeds alles kunnen ondernemen wat op ons programma stond.

Tot slot wil ik mijn opvolger, Sabine van Pelt alle, alle goeds wensen. Het is een mooie club en hoop dat dit gecontinueerd wordt.

We keep in touch!!!

Leny Merks

(ex-)coördinator VPTZ Bommelerwaard

## Graag stel ik me aan u voor

**Mijn naam is Sabine van Pelt en ik ben per 1 september gestart als opvolger van Leny Merks. Ik draag VPTZ een zeer warm hart toe en ben in het verleden ook zelf vrijwilliger geweest in Den Bosch.**

Mijn achtergrond is zeer divers, na mijn studie bestuurskunde heb ik zowel bij de lokale als rijksoverheid gewerkt en daarna tien jaar in het bedrijfsleven. Sinds 2006 ben ik werkzaam geweest in de zorg, voornamelijk in functies waarin projectcoördinatie centraal stond. Dat doe ik nu alweer ruim zeven jaar voor een onderzoeks- en adviesbureau, waarin ik onder andere ook onderzoek doe in de palliatieve zorg door middel van interviews met terminale patiënten en schriftelijke raadplegingen onder nabestaanden.

Naast mijn werk ben ik ook buitengewoon ambtenaar van de burgerlijke stand voor Maasdriel en Zaltbommel, dat wil dus zeggen dat ik huwelijken voltrek. Mijn eigen burgerlijke staat? Verliefd!

Ik woon in Hedel samen met mijn twee dochters en ben 48 jaar oud.

Ik kijk ernaar uit om deze mooie functie te mogen vervullen en met alle vrijwilligers te mogen samenwerken. Daarbij wil ik Leny bedanken voor haar jarenlange inzet en het bestuur in het gestelde vertrouwen in mij.



## Bewust afscheid nemen van het leven is hard werken

**Wie geboren wordt, zal sterven. Aan die wetmatigheid valt niet te ontkomen. Afscheid nemen van het leven is daarmee een potentiële taak voor ons allen. Maar wat is dat, afscheid nemen? Wat valt daar allemaal onder?**

Ik schrijf bewust dat afscheid nemen een potentiële taak is. Niet iedereen krijgt de kans, en ook als je de kans wél krijgt, hoeft je het niet te doen. Er zijn immers diverse manieren om met ziekten om te gaan. Je kunt als een struisvogel je kop in het zand steken, en bij wijze van spreken achteruitwaarts lopend het graf invallen. Je kunt ontkennen dat er sprake is van een ziekte, en ontkennen dat sterfelijkheid ook op jou van toepassing is. Je kunt alsmaar hopen op genezing, en je ogen gesloten houden voor het scenario dat die genezing er niet meer in zit. Ga je zo met ziekte om, dan past bewust afscheid nemen niet in jouw scenario.

Los van de copingwijze komt een meerderheid van de Nederlanders in een situatie terecht waarin zij ervoor kunnen kiezen bewust afscheid te nemen van het leven en de mensen die zij daarin hebben gekend. In de meeste gevallen betreft het mensen die als gevolg van een niet-acute ziekte, een levensbedreigende ziekte die je van afstand ziet aankomen (zoals kanker, hartfalen of COPD), zullen sterven.

In dit artikel wil ik het hebben over een vijftal aspecten van afscheid nemen. Aspecten die bewust aandacht kunnen krijgen, als je weet dat je leven op niet al te lange termijn zal eindigen.

### 1. Afronden van relaties met mensen die je dierbaar zijn geweest

Deze eerste taak is misschien direct de zwaarste taak. Afronden van de relatie met mensen die heel nabij zijn gebeurt niet in één moment. Het kan doorlopend aan-

wezig zijn in het alledaagse contact met de partner, met de kinderen. Over en weer laten mensen zien hoezeer zij van betekenis zijn geweest voor elkaar. In gedragingen, in blikken. Maar er kan ook een moment komen dat duidelijk wordt dat die continuïteit ophoudt. Is het dan nog nodig 'laatste woorden' te spreken? Moet er nog 'iets' gezegd worden?

Daarnaast is er een veel grotere kring van mensen die verder van een stervende af staan: burens, vrienden/-innen of collega's. Wil je hen nog op bezoek krijgen? Wil je van hen bewust afscheid nemen? Of wil je geen bezoek meer, maar wil je iets voor hen achterlaten in een briefje of op een kaart? Het kan gerust zijn dat de energie op het laatst ontbreekt om het afronden van deze relaties aandacht te geven. Maar het kan van waarde zijn, zowel voor de stervende als de achterblijvers.

### 2. Het overdragen van kennis of wijsheid aan anderen

Natuurlijk, iedere stervende leeft vaak nog tientallen jaren door in de herinnering van de nabestaanden. Naarmate de jaren vorderen, zullen de herinneringen in intensiteit en hoeveelheid afnemen. Op welke wijze iemand herinnerd wordt, daar heb je in feite niet zo veel invloed op. Toch valt dit nog te beïnvloeden door niet-materiële zaken, in de vorm van bepaalde kennis, een visie of wijsheden, bewust over te dragen, in woord of op schrift. Je zou kunnen zeggen: hoe dichterbij het sterven dit gebeurt, hoe meer impact dit heeft. Denk daarbij bijvoorbeeld aan Wubbo Ockels, die kort

voor zijn dood via een videoboodschap een klemmend beroep deed op de mensheid om voorzichtig om te gaan met de aarde.

### 3. Terugblikken op het leven

Onder afscheid nemen valt ook een terugblik op het eigen leven, of – met de partner – een terugblik op het gezamenlijke leven. Wat waren de hoogtepunten, en wat waren de dieptepunten? Mooie vakanties, bijzondere verhuizingen, verworven inzichten, memorabele gebeurtenissen met kinderen, zakelijke successen ... Een diversiteit aan ervaringen kan bewust opgehaald worden, om de rijkdom van het (gedeelde) leven te vieren.

### 4. Praten over spijt en vergeving, en het ontvangen van dankbaarheid en waardering van mensen die er voor jou toe doen

De Amerikaanse arts Ira Byock, een specialist op gebied van palliatieve geneeskunde, schreef in zijn boek 'The four things that matter most' over de vier kleine regeltjes die het meest belangrijk zijn rond een sterfbed: 'Vergeef me', 'Ik vergeef jou', 'Dankjewel' en

'Ik hou van jou'. Het zijn korte zinnestukjes, die vooral grote waarde hebben als ze uitgesproken en ontvangen worden door mensen die een innige band met elkaar hadden. Vanuit het perspectief van zowel de stervende als de toekomstige nabestaanden dragen ze bij aan een goede afronding van een relatie.

### 5. Nadenken over de zin van het (eigen) leven

Weten dat het einde nadert, roept per definitie levensvragen op. Wat is de zin geweest van mijn eigen leven? Wat heb ik voor anderen betekend? Dergelijke vragen passen bij het afscheid nemen van het leven.

De vijf taken (en echt, er zijn er nog wel meer te bedenken, in de sfeer van 'zaakjes regelen' of 'laatste wensen realiseren' bijvoorbeeld) maken mijns inziens duidelijk dat afscheid nemen van het leven hard werken kan zijn. Eigenlijk is het vreemd dat afscheidnemen – aan elkaar geschreven – niet als werkwoord bestaat, net als rouwen.



Rob Bruntink

*Freelance journalist met de specialisatie palliatieve zorg. Hij is hoofdredacteur van het tijdschrift Pallium en schreef diverse boeken over palliatieve zorg.*

## Een beetje geluk voor mensen in de laatste fase van hun leven

**Het is allemaal begonnen met de wens van iemand die aan bed was gebonden en niet lang meer te leven had. Hij wilde graag nog één keer aan de waterkant staan en varen door de Rotterdamse haven ...**

Stichting Ambulance Wens startte in april 2007 met het vervullen van de laatste wens van mensen die nog maar heel kort te leven hebben. Een wens zoals 'nog één keer de zee zien', of 'afscheid nemen van mijn huis' wanneer je in een hospice verblijft, of 'dat nieuwe huis van mijn kind of kleinkind bekijken'. Het zijn maar enkele voorbeelden van de talloze wensen die de stichting inmiddels al heeft vervuld. Elke wens wordt kosteloos volbracht door vrijwilligers met een medische achtergrond.



Voor het vervoer zijn zes speciaal ontworpen ambulances beschikbaar. Ze zijn rondom voorzien van ramen, zodat de patiënt comfortabel zittend of liggend alles kan zien wat er buiten gebeurt. Van buiten naar binnen kijken kan niet! Ook is er een speciale brancard met een luxe matras zodat de patiënten heel comfortabel kunnen liggen. Daarnaast beschikt de stichting over een eigen aangepast vakantiehuis in Beekbergen waar de patiënt en één familielid drie dagen gratis mogen verblijven, inclusief de medische zorg van twee vrijwilligers van de stichting.

### Verbaasd en ontroerd

De mensen die met onze vrijwilligers 'op pad' zijn geweest, zijn altijd vol lof. Zo is er veel waardering voor de deskundigheid en de rustige en snelle manier van optreden van de vrijwilligers op de speciale wensam-

bulances. Daarnaast zijn veel mensen verbaasd en ontroerd over het feit dat 'zo'n wens zomaar in vervulling is gegaan'.

De Stichting Ambulance Wens is trots op haar 230 vrijwilligers. Zij gebruiken hun vrije tijd om een beetje geluk te brengen bij mensen die in de laatste fase van hun leven zijn. Dankzij hun inzet kunnen elke dag gemiddeld vier à vijf wensen vervuld worden.

Zo ging een van onze gasten nog één keer op bezoek bij zijn oud-collega's. Een andere gast wilde voor de laatste keer op de koffie bij haar dochter in Zeeland. En weer een andere heeft zelfs met brancard op de middestrip in Stadion Feijenoord gestaan.

Wilt u meer weten over onze stichting of het persoonlijke verhaal van onze wensers lezen, kijk dan op [www.ambulancewens.nl](http://www.ambulancewens.nl).



Kees Veldboer

*Oprichter/Directeur Stichting Ambulance Wens*

**Zomaar een donderdag. Maar niet voor deze familie.** Een familie die vandaag afscheid moet gaan nemen. Afscheid voor de allerlaatste keer. Afscheid van een echtgenote, moeder, zus, tante, oma en overgrootoma. Iets wat helaas hoort bij het leven. Iets waar je niks aan doet.

Een echtgenoot die eigenlijk geen afscheid kon nemen van zijn vrouw. Daar zelf lichamelijk niet meer toe in staat was. Een man in de laatste fase van zijn leven. Terminaal, zoals ze dat noemen. En hij wilde zo graag. Afscheid nemen van de vrouw met wie hij zoveel jaren lief en leed had gedeeld. De vrouw van wie hij hield.

En zo ontmoette ik vandaag Marja en Gerrit van Stichting Ambulance Wens. Zij waren er vandaag voor deze mijnheer. Speciaal uit Nijmegen en Rotterdam waren ze met een ambulance naar Amsterdam gekomen. Stonden de hele dag met al hun professionele kundigheid ter beschikking van deze mijnheer. Vrijwillig. Integer en respectvol. Ze zorgden ervoor dat deze mijnheer het afscheid kon nemen waar hij recht op had. Dat hij nodig had. Na afloop had deze mijnheer een grote glimlach op z'n gezicht. Intens blij. Het was hem gelukt. Zoals het hoort.

Met ontroering en ontzag heb ik Marja en Gerrit vandaag aan 't 'werk' gezien. Mede dankzij hen werd het voor mij geen gewone donderdag. Werd het een bijzondere dag. Ik maak voor Marja en Gerrit, en uiteraard voor al hun collega's een hele diepe buiging.

*Een uitvaartondernemer*



*Stel  
dat ik je  
moet  
laten gaan -  
mijn hart  
zou zwaar zijn*

*en ik weet  
ik moet je  
laten gaan.*

*Stel  
dat ik je  
moet  
loslaten  
leeg en stil  
zou het zijn  
in mijn hart*

*en ik weet  
ik moet je  
loslaten  
Stel  
dat ik je  
vaarwel  
moet zeggen -  
mijn hart  
zou breken*

*en ik weet  
ik moet je  
vaarwel zeggen.*

*Maar  
nu nog niet  
morgen of  
overmorgen...  
En als het dan  
zover is  
laat mijn hart  
groot genoeg zijn  
om jou  
voor altijd  
bij me  
te weten.*

*Dineke van Oort*

## Rouwen: jezelf hervinden

Precies honderd jaar geleden, in 1916, verscheen er een boek van de beroemde psychiater Freud. Het boek gaat voornamelijk over een ziektebeeld dat we nu depressie noemen, maar het gaat ook over rouw. Om depressiviteit te begrijpen maakt hij namelijk een vergelijking met rouw. Freud geeft aan dat hij ziet dat mensen rouwen wanneer ze iets verliezen wat in hun leven grote betekenis heeft. Hij veronderstelt dat mensen zich in hun leven hechten aan andere mensen en aan dingen om hen heen. Als die andere mensen of dingen wegvallen, dan zou het toch heel simpel moeten zijn. Je neemt dat wat je aan liefde en betekenis in een ander mens geïnvesteerd hebt gewoon terug en je richt het op iets nieuws. Freud ziet natuurlijk wel dat het niet zo simpel is en dat het loslaten een heel pijnlijk proces is dat veel verdriet en leed veroorzaakt. Maar waarom dan?

Waar Freud weinig aandacht voor heeft is dat mensen niet kunnen leven zonder de ontmoeting met andere mensen. We leren van elkaar, we houden van elkaar, we ontvangen van elkaar en we geven aan elkaar. Dat is niet vrijblijvend. We veranderen erdoor, steeds weer opnieuw en ons hele leven lang. Die veranderingen zijn soms minimaal en soms zijn ze spectaculair. Ze maken ons tot de mensen die we zijn. Onszelf worden, een uitdrukking die in deze tijd populair is, is ondenkbaar zonder alle ervaringen die we opdoen, zonder alle dingen die ons overkomen of die we op eigen initiatief ondernemen, en het is ondenkbaar zonder het contact met de mensen die we ontmoeten en die voor ons belangrijk zijn.

De psychologie noemt dit: de vorming van onze identiteit. Identiteit is een combinatie van onze eigen aanleg en ons karakter en de ervaringen die we opdoen met andere mensen en dingen. Daarom doet het loslaten zo'n pijn.

Als een belangrijk persoon in onze omgeving sterft, rouwen we omdat die persoon niet alleen iemand náást ons is, maar omdat deze een stukje van onszelf is. Het is absoluut niet egocentrisch om te denken dat we bij de dood van een dierbare rouwen om onszelf. Die dierbare persoon is een deel van onszelf en zal ook altijd een deel van ons blijven, ook als hij/zij niet meer lichfelijk aanwezig is. Wanneer intensief rouwenden het gemis in hun leven beschrijven, gebruiken ze woorden als: 'Het is alsof er een deel van mijzelf gestorven is' of: 'Hij of zij was een stuk van mijn leven'.

Het is om deze reden, dat woorden als 'loslaten' of 'vergeten' verkeerde woorden zijn als we spreken over rouwverwerking. Zelfs het woord 'rouwverwerking' roept soms irritatie op omdat het verstaan wordt als een vorm van loslaten. Natuurlijk is het directe contact met de persoon die overleden is definitief onmogelijk geworden. Maar het innerlijke contact dat er was, blijft op een of andere wijze behouden en wil men ook behouden.

Het verlies van iemand die heel belangrijk is in je leven zet je eigen identiteit op z'n kop.

Je weet nauwelijks meer wie je bent. Een kennis die onlangs geconfronteerd werd met een levensbedreigende ziekte van haar partner zei daarover: "Het is alsof je in een emotionele achtbaan terechtkomt. Je wordt alle kanten uitgeslingerd."

Verwerken is: jezelf hervinden.

Dat kan alleen wanneer je de harde realiteit van het verlies geleidelijk onder ogen durft te zien. Voor rou-

wenden is dat bijvoorbeeld: durven bedenken dat degene om wie je rouwt nooit meer binnenkomt, nooit meer naast je slaapt, je nooit meer direct aanspreekt. Dat kost tijd. Ieder mens heeft de neiging om deze realiteit te vermijden. Zo vertelde een mevrouw dat ze regelmatig om zes uur voor het raam stond uit te kijken naar de thuiskomst van haar man terwijl ze heel goed wist dat hij al drie maanden overleden was.

Rouwen is ook de emotionele pijn van het verlies geleidelijk durven toelaten.

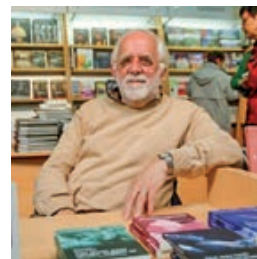
Dat kan door erover te praten maar soms kan iemand het ook in zijn eentje opknappen. Op de dag dat ik dit schrijf lees ik in mijn dagblad dat prins Harry uit Engeland onderkent dat hij de pijn om het verlies van zijn moeder Diana al die jaren heeft weggestopt en dat dat de verwerking een stuk moeilijker gemaakt heeft.

Verlies verwerken is ook: geleidelijk de draad van het leven weer opnemen.

Die gewone en soms banale dingen: opstaan, eten klaarmaken, boodschappen doen, naar een feest gaan, kennissen weer opzoeken, voor iemand die rouwt kost alles inspanning. Je moet jezelf er soms toe dwingen. Omdat het nu eenmaal moet slagen de meeste rouwenden erin om het gaandeweg weer te gaan doen. Maar de zinvolheid ervan wordt pas langzamerhand weer duidelijk. In eerste instantie zoekt iemand die rouwt vaak de betekenis buiten zichzelf, bijvoorbeeld: "Ik moet wel omwille van de kinderen."

Voor ouderen schuilt juist hierin het probleem. Zij zullen eerder verzuchten: "Voor wie of wat moet ik nog doorgaan? Mijn kinderen zijn op hun plaats", et cetera. Het heropnemen van een leven alleen en daarin nog betekenis ervaren, maakt de rouw van ouderen problematisch. Ze hervinden zichzelf dan niet.

Dat wordt mijns inziens te vaak onderschat.



Arthur Polspoel

*Emeritus-universitair docent en supervisor aan de Theologische Faculteit Tilburg.*

*Hij is nog steeds aan diverse opleidingen verbonden als (gast)docent.*

## Het leven is een voortdurend afscheid nemen

'Afscheid' is het thema. Of ik daar een stukje over wil schrijven. Op het moment dat ik het woord opschrijf gaan mijn gedachten tal van richtingen uit. Afscheid heeft namelijk diverse facetten. Vrijwel dagelijks komt het voor dat we afscheid nemen van mensen, dingen, zaken of situaties. Soms bezorgt je dat verdriet soms is het een opluchting. Maar hoe dan ook, er gebeurt iets met je. Om maar een voorbeeld te noemen: aangezien ze echt helemaal op waren deponeerde ik gisteren een paar schoenen in de kliko. Op dat moment realiseerde ik me met enige weemoed hoe ik gehecht was aan dat simpele schoeisel. Eenzelfde gevoel maar dan veel sterker was er toen ik afscheid nam van ons tot op de draad versleten vijftien jaar oude Golfje. Maar liefst 280.000 kilometer had die ons vrijwel probleemloos van hot naar her vervoerd. Toen we het wagentje naar de sloper brachten voelden we dat bijna aan als verraad aan iets dat ons vele jaren trouw was geweest. En dat zijn dan nog maar materiële dingen. Veel heftiger is het als je van mening bent dat je het positieve beeld dat je van iemand had in negatieve richting bij moet stellen, je een eind maakt aan een relatie, je kind opeens je kind niet meer is. Of nog veel erger, als het leven van iemand waar je zeer op gesteld bent, op zijn eind loopt. In zo'n situatie word je nadrukkelijk geconfronteerd met vragen over de zin van het leven.

Gelukkig is er in tal van gevallen voor het gezin waar een dierbare gaat sterven een vrijwillig(st)er van de VPTZ, die de stervende en mantelzorgers bijstaat.

Alleen al de aanwezigheid van een geschoolde VPTZ'er is voor veel betrokkenen een steun in de rug. Dat we in de Bommelerwaard beschikken over een optimaal functionerende afdeling van de Vereniging voor Palliatieve Terminale Zorg is vooral te danken aan Leny Merks. Vandaag nemen we afscheid van haar. Een afscheid vol herinneringen aan haar tomeloze inzet voor de organisatie, die het mede mogelijk maakt dat veel patiënten niet in een ziekenhuis of andere instelling, maar thuis in hun vertrouwde omgeving kunnen sterven. Leny slaagde er in om in onze gecompliceerde Bommelerwaard het vertrouwen van de bevolking te verwerven en, wat enorm belangrijk is, een solide team te formeren. Leny heeft een 'prachtig gebouw' neergezet. De taak is nu aan anderen om dat te onderhouden en in de toekomst zo nodig aan te passen aan nieuwe inzichten. Een definitief afscheid wordt het gelukkig niet. Leny blijft namelijk vooralsnog de VPTZ op de voet volgen en is bereid om haar opvolgster zo nodig van advies te dienen.



Gerrit Verkuil  
Lid van het comité  
van aanbeveling van  
VPTZ  
Bommelerwaard.  
Journalist/publicist.



## Sinds 1999 met en voor elkaar in de Bommelerwaard

Is een familielid ernstig ziek, dan rust op de mantelzorg een zware taak. In deze moeilijke periode staan gemotiveerde en geschoolde medewerkers van de Stichting Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) Bommelerwaard de naasten graag terzijde.

Een verzoek tot ondersteuning kan door uzelf, uw familie, overige mantelzorgers of door de professionele hulpverleners worden aangevraagd.

Bel voor hulpvragen  
en/of inlichtingen:  
de coördinator  
tel. 06-10494120



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg  
Bommelerwaard

[www.vptz-bommelerwaard.nl](http://www.vptz-bommelerwaard.nl) • [info@vptz-bommelerwaard.nl](mailto:info@vptz-bommelerwaard.nl)

VPTZ 2016

*Honderdveertig duizend doden per jaar  
in dit land  
En dan is er dus niets bijzonders aan de  
hand*

*Honderdveertig duizend keer afscheid  
van het leven  
Zonder of met  
VPTZ*

*Je hoort alom:  
Afscheid nemen is een beetje sterven  
Het leven is de dood beerven*

*En een beetje sterven is er echter niet bij  
helaas  
We gaan allemaal gewoon voor gaas  
Gezond, bezweerd of desnoods  
geliquideerd.*

*Mooi om daar vanavond weer bij stil te  
staan  
Even is het afscheid door onze gedachten  
gegaan*

*Geluisterd, geleerd, een hand, een grap  
Mooie toespraken, wat knap*

*Maar diep in mijn hart denk ik  
ik hou me nog even groot  
ik neem wel afscheid van de dood.*

*Wat een ijdelheid  
En nu zijn we coördinator Leny ook nog  
kwijt.*

*Gelukkig niet over de doodsrivier Styx  
Maar ik vind het niks  
Leny hoort bij deze club  
Als een vis bij blub  
Als een plank bij de wip  
Als een ei bij de kip.*

*Gelukkig komt ze terug in het bestuur  
Anders was het afscheid wel heel erg  
zuur*

*Leny, geniet van je vrije tijd  
Wij gunnen jou het  
En maak voorlopig nog geen gebruik  
Van je eigen VPTZ.*

Johan Cahuzak, [www.johancahuzak.nl](http://www.johancahuzak.nl)



## Iedereen kan VPTZ nodig hebben, want het onvermijdelijke overkomt allen

Als u of uw partner, vader, moeder of andere dierbare persoon te horen heeft gekregen dat er geen behandeling meer mogelijk is of door ouderdom de terminale fase aanbreekt, kan VPTZ hulp bieden. Thuis overlijden. Dat is meestal de grote wens. VPTZ begrijpt dat.

Als het te zwaar wordt, of beter nog: vóór het te zwaar wordt kunnen de opgeleide VPTZ-vrijwilligers tijd, aandacht en ondersteuning bieden. Niet alleen aan de stervende patiënt, maar ook aan de mantelzorgers zodat zij zich meer op de familie kunnen richten of zelf even op adem kunnen komen. De vrijwilligers zijn er als het er écht om gaat.

Er zijn voor een ander in de laatste levensfase, thuis of in een verzorgings- of verpleeghuis. Daar staan de vrijwilligers van VPTZ (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg) Bommelerwaard voor. Of dit daadwerkelijk thuis is of in een zorginstelling: de vrijwilligers zijn er voor de ander en diens naasten. Samen met de mantelzorgers en de beroepsmatige zorg doen de vrijwilligers wat gedaan moet worden in deze bijzondere en onzekere periode. Zij verrichten geen medische, verpleegkundige of zwaar huishoudelijke taken, maar vullen datgene aan wat familieleden en vrienden zelf doen.

De vrijwilligers kunnen bij mensen die thuis willen sterven taken van de mantelzorgers overnemen, zodat zij ook even kunnen rusten, gaan sporten, een boodschap kunnen doen of 's nachts rustig kunnen slapen. Weten dat er een opgeleid iemand aanwezig is, kan de rust geven die op dat moment zo nodig is. Als vrijwilligers van VPTZ er zijn, dan is de wens van de zieke en van zijn of haar naasten het uitgangspunt. Het meest worden we gevraagd om:

- 'er te zijn'
- een luisterend oor te bieden
- te waken
- te helpen bij (lichte) persoonlijke verzorging
- de naastbetrokkenen tijdelijk af te lossen
- sociale en emotionele ondersteuning te geven

### Wie zijn de vrijwilligers?

De vrijwilligers krijgen een gerichte opleiding voordat zij worden ingezet. Zij nemen regelmatig deel aan specifiek op dit werk gerichte trainingen. Hier leren zij hoe zij fysiek en mentaal palliatieve terminale patiënten kunnen ondersteunen.

De vrijwilligers hebben vaak in hun eigen leven met ziekte en sterven te maken gehad en weten van nabij wat het betekent om thuis een zieke in de laatste levensfase te begeleiden en verzorgen

### Wat zijn de kosten?

Aan de hulp bij u thuis zijn geen kosten verbonden.

## Stichting Vrienden van de VPTZ

**In de laatste fase van het leven hebben mensen vaak intensieve verzorging en begeleiding nodig. Deze zorg komt in veel gevallen neer op de schouders van de mantelzorgers. Vrijwilligers van de Palliatieve Terminale Zorg Bommelerwaard kunnen in deze periode de zieke en diens naasten bijstaan.**

Stichting VPTZ heeft zich in een korte periode een plaats weten te verwerven in de Bommelerwaard. Niet alleen particulieren, maar ook bedrijven staan bijzonder positief tegenover het initiatief en het werk van onze vrijwilligers. Dit vormde het motief om krachten te bundelen en de Stichting Vrienden Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg Bommelerwaard op te richten. De extra giften van deze vrienden zijn exclusief bestemd voor het werk van de vrijwilligers.

De operationele kosten voor de Stichting VPTZ worden tot op heden via het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport gefinancierd vanuit gelden voor de palliatieve zorg.

Het werk en de doelstelling van de Stichting Vrienden Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg Bommelerwaard worden gesteund door:

de heer A. van den Bosch, Zaltbommel  
*burgemeester*

de heer B. Bus OFM Cap, Zaltbommel  
*pastor R.K. Kerk*

mevrouw Mr. I.M.A.J. den Drijver-Pigmans, Kerkdriel  
*notaris*

de heer H. van Kooten, Kerkdriel  
*burgemeester*

mevrouw drs. C.M.J. de Rooij-de Swart, Hedel  
*voormalig huisarts*

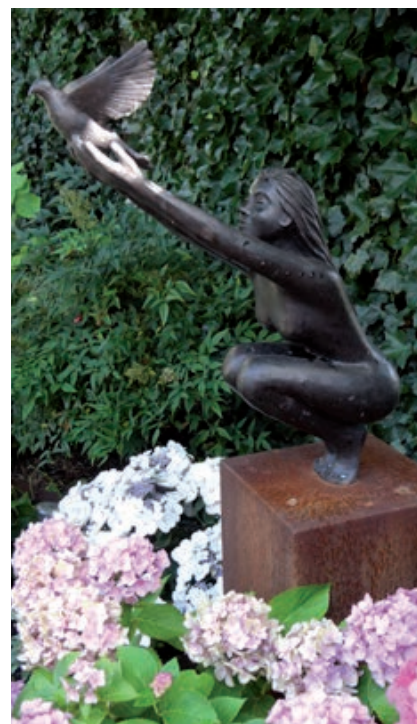
mevrouw E. Verhey, Zaltbommel  
*violiste*

de heer G. Verkuil, Alem  
*journalist/publicist*

de heer L. Waanders, Rossum  
*huisarts*

de heer drs. P.E.J. Willemsen, Zaltbommel  
*voormalig huisarts*

Wilt u meer informatie over of donateur worden van de Stichting Vrienden VPTZ, dan kunt u ons uiteraard altijd via de mail ([info@vptz-bommelerwaard.nl](mailto:info@vptz-bommelerwaard.nl)) of telefonisch (06-10494120) benaderen.



### Tenslotte

Nieuwsbrief nr. 9, oktober 2016, is een extra uitgave bij gelegenheid van het symposium *Afscheid*, gehouden in de Gasthuiskapel in Zaltbommel op 14 oktober 2016.

Tekstbijdragen van: Frans van Amelsvoort, Leny Merks, Arthur Polspoel, Rob Bruntink, Kees Veldboer, Dineke van Oort, Johan Cahuzak. Samenstelling en foto's: Leny Merks (VPTZ Bommelerwaard).

Correctie: Monique van de Vall (Valeur Tekst & Communicatie).

Vormgeving: Arie Mastenbroek (Reclamestudio 7).

Drukwerk: Printbest, Kerkdriel.

Verzending: S.A.M. The Mail Company b.v., Velddriel.

VPTZ Bommelerwaard is ingeschreven onder nummer 11045355 en de Stichting Vrienden van de VPTZ onder nummer 11058896 KvK Midden-Nederland. Bankrekening NL52 RABO 0374 3753 72, Rabobank Bommelerwaard.

VPTZ Bommelerwaard is door de belastingdienst als ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling) benoemd.



### Voor meer informatie of voor aanvragen van hulp:

Telefoon: 06-10494120

E-mail: [info@vptz-bommelerwaard.nl](mailto:info@vptz-bommelerwaard.nl)

Website: [www.vptz-bommelerwaard.nl](http://www.vptz-bommelerwaard.nl)

### Voor aanvragen van hulp:

Telefoon 06-10494120

E-mail: [sabinevanpelt@vptz-bommelerwaard.nl](mailto:sabinevanpelt@vptz-bommelerwaard.nl)