

Toespraak van mw. Anneke Frölich-van Sloten (vrijwilliger in het hospice) uitgesproken t.g.v. het 1^e lustrum van het Hospice "Het Alteveer" tijdens de bijeenkomst in het Provinciehuis te Assen op 4 november 2011.

Vasthouden en loslaten

Goedemiddag dames en heren,

In het Kerkblad van september 2000 las ik een artikel met als kop: "Een hospice in Assen, een mogelijkheid?" Mevrouw Johanna Dijk was aan het woord en zij sprak over dát wat de ernstig zieke mens in de laatste levensfase nodig heeft. In datzelfde artikel deed ze een oproep tot meedenken over iets wat ons allemaal aangaat: onze eigen eindigheid.

Het was mij uit het hart gegrepen en ik schreef een steunbetuiging waarin ik bovendien aangaf dat ik als vrijwilliger zeker een bijdrage zou willen leveren. Uit eigen ervaring tijdens de ziekte van mijn man - van december 1993 tot en met zijn overlijden thuis begin januari 1996 - kon ik verhalen hoe het was om met name in de laatste drie weken van zijn leven te vaak "met lege handen" aan het bed van mijn lief gestaan te hebben die - ondanks morfinepomp en andere medicatie - vreselijke pijnen had te verduren, mij aankijkend met grote vragende ogen want: de huisarts had hem telkens weer verzekerd dat pijn goed te bestrijden zou zijn. Wat heb ik in die laatste weken vaak wanhopig een Highcare Hospice in Assen gewenst.

Heel lang bleef het stil totdat in 2005 een bericht in de krant verscheen waarin de realisatie van een hospice in Assen steeds dichterbij kwam. In november 2006 was het zover. Ik maak vanaf het begin deel uit van het team van vrijwilligers en in de afgelopen vijf jaar van ons bestaan heb ik in veel opzichten ervaring opgedaan in het omgaan met een diversiteit aan gasten, met de coördinatoren én met de vrijwilligers onderling. We komen allemaal met een eigen verleden en heden, met eigen kracht en zwakheden.

Ik was in die tijd nog aan het bekomen van zowel een vaatoperatie als een bypassoperatie. Ik was met stomheid geslagen dat mijn lichaam me zo in de steek had gelaten en ik was teleurgesteld in het bedrijf waar ik fulltime werkte en nooit verzuimd had. Bij een zoveelste omvangrijke reorganisatie verloor ik mijn baan, die mij door de jaren heen de nodige structuur gegeven had. Ik wilde vasthouden, had moeite met aanvaarden en kon maar niet loslaten. Ik was weliswaar opgelucht dat mijn lichamelijke herstel voorspoedig was verlopen, maar ik besepte dat ik hulp nodig had om deze klap ook in geestelijk-emotioneel opzicht te boven te komen. Het was een zoektocht, maar van alle stappen op mijn pad naar herstel nam ik bouwstenen mee die helend voor mij waren en die ertoe bijgedragen hebben dat ik er weer kan zijn - voor mijzelf, en daardoor ook voor de ander.

In 2007 volgde ik de workshop "Leven met Sterven", bedoeld voor iedereen die zichzelf wel eens afvraagt:

- Op welke manier kan ik er echt ZIJN voor iemand die gaat sterven?
- Hoe kijk ik naar de eindigheid van mijn eigen leven?
- Wat kan ik doen om mij beter voor te bereiden op mijn eigen sterven en op de dood van dierbaren?
- Hoe kan het besef van mijn sterfelijkheid mij helpen om mijn leven ten volle te waarderen en te leven, nu het nog kan?
- Hoe wil ik leven 'tussen nú en dan'?

Het maakte me opnieuw bewust van de begrensdheid van mijn eigen leven en hoe ik in het leven wil staan, namelijk: door de dingen te doen die mij na aan het hart liggen. Ik geniet van de kansen die het leven mij biedt. In workshops heb ik vele mooie en bijzondere ontmoetingen met mensen gehad zoals ik die ook nu weer heb, in het hospice. Over een vrij recente ervaring waarin het gaat om het "er zijn" wil ik u graag vertellen.

Mevrouw A. verbleef al enkele weken in het hospice. Zij was relatief jong en worstelde behoorlijk met haar ziekte, maar ze kon nog wel op de been zijn. Tijdens een van mijn diensten belde ze. Ik klopte op haar deur en na een moment van bedachtzaamheid ging ik haar kamer binnen. Ze lag in bed, heftig bewegend, ze wist niet waar ze het zoeken moest en ze riep uit: "Ik wil de huisarts spreken, bellen jullie hem alsjeblieft? Het is heel dringend, alsjeblieft?!" Ze wilde uit bed. Samen met mijn collega hielp ik haar naar de relaxstoel waar ze graag in zat. Ze zuchtte en zuchtte. Na overleg met de coördinator heeft zij de huisarts gebeld en hem gevraagd om z.s.m. naar het hospice te komen. In de tussentijd was ik bij mevrouw gebleven. Zij reikte naar mijn hand en ik legde haar hand tussen mijn handen en hield haar een tijdlang behoedzaam vast. Op een gegeven moment sloeg ze haar ogen op en zei: "Wat geef je mij een kracht!" Ze sloot haar ogen weer. Ze leek meer en meer te ontspannen tijdens dit woordeloos maar aandachtig samen-zijn.

Na ongeveer een half uur ging de deur open en de huisarts kwam binnen. Mevrouw keek mij aan en zei: "Ik kan het! Ik ben rustig nu." Gerustgesteld verliet ik haar kamer.

Toen de huisarts weg wilde gaan heb ik hem gevraagd nog even bij de coördinator langs te gaan om "verslag" uit te brengen. "Ik heb weinig tijd", liet hij mij weten. Ik zei hem dat het niet lang hoefde te duren en dat het belangrijk was. Toen is hij toch naar de coördinator gegaan. Goede communicatie is essentieel!

Ik ging nog even naar mevrouw A. terug en ze zei: "Ik heb een goed gesprek met mijn huisarts gehad, echt heel goed. Jij hebt het mogelijk gemaakt dat ik dit gesprek zo rustig aan kon gaan. Ik voel me bevrijd."

Ze was ontzettend moe en ze wilde naar haar bed om uit te rusten. Een paar dagen later trof ik mevrouw A. weer tamelijk ontredderd in bed aan. Ze wist niet meer hoe ze moest liggen, alles was even naar voor haar. Ze keek me aan: "Wil je me weer zo fijn vasthouden?" Toen ze was gekalmeerd fluisterde ik dat ik een mooi lied voor haar had. Ze luisterde aandachtig toen ik zacht voor haar zong. Ze sloeg haar ogen op en vroeg: "Nog een keer?", waarop ik hetzelfde lied nog een keer zachtjes voor haar heb gezongen. Na een poosje heb ik afscheid van haar genomen en met haar "Dankjewel voor alles", verliet ik haar kamer.

Er volgden voor mevrouw A. nog zware dagen getekend door vasthouden en wel los willen laten, maar niet kunnen. Uiteindelijk vond ik het een opluchting toen ik las dat ze gestorven was, na zoveel strijd geleverd te hebben. Tegelijk rees bij mij ook weer de vraag: had dit niet ook anders gekund? Meer aandacht voor emotionele en geestelijke begeleiding tijdens het stervensproces.

Ik zou willen dat wij ernaar streven om ook dát "in huis" te krijgen zodat we palliatieve zorg aan kunnen bieden in de veelomvattende betekenis van dit begrip.

"Onderzoeken laten zien dat veel patiënten onvoldoende psychosociale en spirituele steun ondervinden. Er is vaak overaandacht voor de ziekttekanten en onvoldoende aandacht voor de innerlijke belevingskant", aldus Marinus van den Berg. Hij is als pastor verbonden aan het verpleeghuis Antonius-IJsselmonde en aan het Palliatief Centrum Cadenza in Rotterdam, een zeer betrokken zielzorger met rijke praktijkervaring in het begeleiden van mensen aan het eind van hun leven.

Ik wil een pleidooi houden voor aanvullende zorg. Bijvoorbeeld een geestelijk verzorger met wie wij een "Latrelatie" aan zouden kunnen gaan. Een man of een vrouw die een brede ervaring heeft in het omgaan met stervenden ongeacht achtergrond en levensovertuiging. Een mens met een groot invoelend vermogen, een mensenmens, als ondersteuning voor de gast. Niet om problemen op te lossen maar om een stukje mee te lopen op de weg die de gast moet gaan. Een aanspreekpunt ook voor de naasten en

evenzeer voor ons, de vrijwilligers en de coördinatoren, om nóg beter toegerust te zijn om het "er-zijn" waar te kunnen maken.

Kent u dat liedje van *Kinderen voor Kinderen* nog: "Als ik de baas zou zijn van het journaal"? Ik heb een variant: Als ik de baas zou zijn van het hospice..., dan zou ik zowel huisartsen (niet in functie maar als mens achter de functie) en evenzeer bestuurders en beleidsmakers, maar ook zorgverzekeraars, willen uitnodigen eens samen met ons als collega-vrijwilliger één of meerdere diensten mee te draaien, zodat zij daadwerkelijk kunnen ervaren welke betekenis het hospice voor mensen heeft in die laatste levensfase. Want vroeg of laat kunnen we allemaal in de situatie terechtkomen, waarin we zelf op deze zorg zijn aangewezen.

In het hospice heeft iedere gast een eigen kamer die met eigen spullen aangekleed kan worden en veel gasten voelen dit als een warme en veilige plek waar ze, als ze dat willen, met rust gelaten worden want: van vasthouden naar loslaten blijkt vaak een zware weg te zijn. Familie is veelal opgelucht niet meer voor alles verantwoordelijk te moeten zijn, ook om zelf weer een beetje op verhaal te kunnen komen en om op een voor hen passende manier met elkaar in het hospice te verwijlen. Eens zei een gast die vanuit het ziekenhuis bij ons in het hospice was gekomen: "Ik ben van de hel in de hemel terechtgekomen", en de familie stemde daar van harte mee in.

"Goede zorg en aandacht voor de familie kunnen beschouwd worden als voorzorg die het begin van nazorg is en de noodzaak van nazorg zelfs kan voorkomen", zegt ook Marinus van den Berg. Wat de vrijwilligers in het hospice en in de thuissituatie doen is: solidariteit in praktijk brengen. Daar staan wij voor, maar dit kan niet zonder krachtige financiële middelen voor "palliatieve zorg in de breedte" en prioriteit voor kwalitatief goed opgeleide zorgprofessionals, zodat deze belangrijke zorg - gestoeld op het solidariteitsbeginsel - ook daadwerkelijk voor iedereen toegankelijk is en blijft.

Ik dank u voor uw aandacht.