

Interview met een vrijwilliger van PHA



Je bent vrijwilliger bij PHA. Hoe ben je bij PHA terecht gekomen? Waarom jouw interesse in palliatieve zorg?

Eigenlijk via een flyer op een vrijwilligersbeurs dat ik had meegenomen. Ik ben daar thuis dan beginnen over nadenken. Ik had toen nog niet van PHA gehoord en ik heb heel vrijblijvend contact opgenomen. En ik werd uitgenodigd voor een informatiegesprek, heel vrijblijvend. Toen hoorde ik dat we een opleiding kregen. En zo ben ik mee in het vrijwilligerswerk actief geraakt. Een beetje verassend. Maar het heeft mij wel goed gedaan en ik denk dat ik daar op dat moment ook klaar voor was.

Want ik was toen op die vrijwilligersbeurs niet echt op zoek naar vrijwilligerswerk. Ik stond er namelijk zelf met een stand. Ik had even tijd en kon zelf eens even rondlopen. Dat sprak mij aan, zorgen voor mensen die sterven. Hoe zit dat in mekaar? En toen ik thuis kwam en dieper die folder begon te lezen, dacht ik, waar draait het om in het leven? Waar ben ik nu mee bezig met mijn vrijwilligerswerk? En hoe voel ik mij daar bij? En dat was een terrein waar ik van dacht, daar moet ik misschien wat dieper op ingaan op die nood die er is, want uiteindelijk zullen we allemaal sterven. En dat is in het leven, een proces waar we allemaal door moeten.

Ik was toen heel erg bezig met cijfers. Ik was penningmeester. Ik was zo gefixeerd op die cijfers dat ik bijna het doel vergat. Ik had geen geduld meer. Ik merkte dat dat niet goed was. Mijn moeder begon toen te dementeren en ik had ook met haar dat geduld niet. Ik voelde dat dit niet goed was. En door het palliatieve werk en in die richting te gaan, ging er plots een andere wereld voor mij open die echt essentieel is en ik heb er nog geen minuut spijt van gehad omdat ik er zoveel van terug gekregen heb. Ik kreeg in de opleiding de opmerking dat ik veel te oplossingsgericht ben en dat is ook zo. Ik ben dat. Maar dat is nu net wat je niet moet hebben in dit werk. Je kan niet alles oplossen. En dat heb ik ook geleerd bij PHA. De situaties waarin we komen, zijn wat ze zijn. Als er een nood is waarvan ik vind dat er iets mee gedaan moet worden, dan vraag ik dat aan de coördinator of een verpleegkundige. Ik wil mij op die manier bij de mensen positioneren. Ik ben er voor jullie, het is jullie weg. Hebben jullie vragen, stel ze en ik wil ze doorgeven of ik geef er een antwoord op maar ik breng de oplossing niet.

Hoe zou jij palliatieve zorg omschrijven?

Als ik voor mezelf spreek, is het voor zowel de patiënt als mantelzorger in die laatste fase er voor hen te zijn. Het wat dragelijker maken. Een heel klein beetje. We stellen uiteindelijk binnen heel dat proces maar een heel klein aspectje voor. Maar soms worden wij door mensen heel erg uitvergroot. Dat ze dat zo waardevol vinden terwijl ik voor mezelf denk 'Het stelt toch niets voor'. Zo ervaar ik het. De patiënt en mantelzorgers hebben het toegelaten. Zij zijn niet verplicht om een vrijwilliger in huis te laten. Ze zijn niet verplicht om met PHA in zee te gaan. Dit is gewoon een keuze en het toelaten van die vrijwilliger is zeker voor veel mensen nog een heel grote beslissing.



En dat merk je vaak in het eerste gesprek. Dat mensen vaak heel zenuwachtig zijn en de vraag stellen 'Wat komen jullie dan doen?' Ik probeer mensen in het eerste gesprek gerust te stellen. Ik kom op vraag van jullie dus jullie bepalen ook wat jullie van mij verwachten. Willen jullie slapen, lezen, tv kijken? Je moet u goed voelen. De moment dat ik er ben, is het de bedoeling dat dat goed voelt. Ook voor de mantelzorger.

Wat ik niet doe, is huishoudelijke hulp. Maar wat ik wel doe is met mensen die nog mobiel zijn, mee naar buiten gaan of mensen die nog zelf graag een boodschap doen, begeleiden. Ik doe die boodschappen niet, die mensen doen boodschappen met mij. Het mag dan tijd kosten. We kunnen daarna op een terras nog iets drinken. Dat geeft mensen dan terug een gevoel van, 'ik kan nog veel, ik doe nog iets.' Wij doen eigenlijk geen ingewikkelde dingen. Mensen praten niet altijd over de dood. Ik laat dat bij de mensen. Als er vragen rond komen dan zal ik proberen te antwoorden. Ik ga dat onderwerp nooit aansnijden. Ik stel mezelf soms in de plek van. Ik ken die mensen niet. Je komt op een moment in mensen hun leven en je weet totaal niet hoe zij hebben geleefd. Ik zie op dat moment een resultaat van hun leven, goed of slecht. Maar we komen ook in een ziekteproces. Dat is heel broos eigenlijk. Dus het is niet aan mij om de vragen te gaan stellen. De vragen mogen van hen komen en ik probeer te antwoorden.

Wat is volgens jou het belang van palliatieve zorg?

Ik vind het enorm belangrijk dat sterven terug bij het leven hoort. Vroeger gingen veel mensen dood in hun gewone omgeving. En ik vind dat PHA daartoe bijdraagt. Het is vaak dat men mensen naar het ziekenhuis doet als er geen behandeling meer mogelijk is. Een palliatieve eenheid is een andere situatie. Maar mensen die in een ziekenhuis sterven. Dat vind ik schrijnend. Een ziekenhuis is daar niet op ingesteld. Een ziekenhuis wil mensen genezen en dat is ook logisch. Maar als mensen niet meer kunnen genezen en ze belanden dan toch in dat ziekenhuis en moeten daar hun laatste dagen of uren doorbrengen, dat vind ik heel spijtig. Als je zelf in een ziekenhuis ligt of op bezoek bent, dat is niet je thuis. Er zijn regels. Er is personeel. Die doen dat heel goed. Maar thuis ben jij en je familie echt thuis. Dat is mooi dat PHA dat mogelijk maakt, dat mensen thuis kunnen blijven zolang dat kan.

Wat geeft het jou om vrijwilliger te zijn bij PHA?

Ik haal daar heel veel levenswijsheid uit. Relativeren. Geen verwachtingen hebben. Ik doe al een aantal jaren lange trektochten. Je weet ook niet waar je aan begint die dag. De weg is er maar hoe gaat hij zijn? Waar ga je slapen? Dat is allemaal onbekend. Dat geeft een rust. Geen verwachtingen. Ik heb dat ook geleerd in dat palliatief werk. Ik bel aan bij de mensen. Ik heb geen verwachtingen. Maar als je geen verwachtingen hebt in het leven, kan er ook niets tegenslaan. Dus dat is eigenlijk mijn levensfilosofie een stuk geworden. Wat niet wil zeggen dat ik niets plan. Mensen zeggen als je niets verwacht, dan hoop je op niets. Maar dat is een verschil. Er is een verschil tussen dat ik hoop op een mooie zomer maar ik heb hierover geen verwachtingen. Ik probeer ook dingen te plannen die niet teveel ontgoocheling zouden kunnen geven. Als het niet doorgaat, gaat het niet door. Wat zijn we kwijt? Dan een andere keer en dat geeft een rust zodanig dat je geen stress krijgt om dingen te willen plannen. Palliatieve mensen kunnen dat niet meer. Kunnen alleen nog hopen dat de volgende dag nog een goede zal zijn.

Ik kom wekelijks bij de mensen en dan vraag ik hoe de week geweest is. Dat is zo de intro als ik kom. En voor mezelf denk ik ook. Wat neem ik hier mee? De mooie dingen uit hun verhalen. Hoe je mensen samen oud ziet worden. Dat tracht ik te ontdekken. Wat is het geheim van die mensen? Zijn ze gelukkig oud kunnen worden? Wat is het geheim van in het leven te staan op die manier? Je ziet ook schrijnende dingen. Je ziet mensen die niet gelukkig zijn en die daar dan mee worstelen. Want het leven is voorbij. Je kunt het niet meer terugdraaien. Maar wat zou je nu nog wensen? Wat zou er nog wel iets kunnen betekenen? Soms is dat een ruzie met kinderen die toch misschien nog bijgelegd kan worden of die toch nog tot een ontmoeting kan leiden. Dat neem ik ook allemaal mee, die verhalen.

Hoe gebeurt een inzet bij een vrijwilliger?

Meestal krijgen we eerst een telefoontje van de vrijwilligerscoördinator van PHA die dan even de situatie schetst. Meestal wordt de leeftijd van de persoon gezegd en de regio. En of ik er klaar voor ben. En dat is altijd een hele open vraag. En dan krijg je een telefoontje van de verpleegkundige die de eigenlijke situatie schetst. Zodat je een beeld hebt. Dan bel ik de mensen op. Ik stel mijzelf voor en ik vraag of ik op een kennismakingsgesprek kan komen. En op dat gesprek toetsen we even af, wat ik kom doen en wat zij van mij verlangen en proberen we concreet af te spreken welke dag ik best kom. Steeds met de afspraak dat ik maximum 4 uur kan komen maar het kan voor mij ook minder. Er is tevens de mogelijkheid om met 2 vrijwilligers langs te komen. Praktische zaken worden op dit gesprek afgesproken. Ik laat dan aan PHA weten dat mijn inzet begonnen is.





Vanaf dan gaan wij er het op afgesproken moment naartoe en dan is het afhankelijk van wat de mensen willen. Bijvoorbeeld naar buiten gaan, voorlezen uit een boek, televisie kijken wanneer de mantelzorger boodschappen gaat doen. Televisiekijken is vaak een kanaal voor mensen die niet makkelijk praten. Dan komt er een verhaal op gang door wat er op de televisie gebeurt. Soms gebeurt dan dat de volgende keer de televisie uitstaat. Het is soms een beetje een zenuwachtigheid van de mensen van waar moet ik met u 2 uur over praten? Je verwacht niets en wat er komt, gebeurt.

Welke ondersteuning ontvang je van PHA?

Daar ben ik echt heel tevreden van. Als ik naar huis ga en ik voel dat ik met iets zit dan kan ik altijd bellen. En ik krijg altijd antwoord van de vrijwilligerscoördinator. Maandelijks komen we met kleine groepjes vrijwilligers samen om onze situaties te brengen en die worden wat uitgediept of een thema aan toegevoegd zodat we ook van elkaar leren. Dat is heel waardevol. Je gaat verrijkt terug naar huis. Ik vind dat heel aangenaam.

Vrijwilligers ontvangen buitengewone gewone verhalen. Wat betekent dit voor jou?

Het verrijkt echt uw leven. Ik rijd soms langs die huizen en dan hoor ik eigenlijk van wat er van die persoon is bijgebleven, kernachtige dingen die ze toen hebben gezegd. Die verhalen blijven in mijn leven zitten. Ook al weet ik niet exact de namen van die mensen. Ik zie ze levendig voor mij. Je verrijkt uw leven ermee. Je neemt echt kleine dingen mee. De verhalen beginnen over het weer maar soms komt er diepgang bij kijken. Ze stellen ook wel vragen van 'Hoe is dat doodgaan?' en dan antwoord ik 'Dat weet ik niet, ik heb dat ook nog nooit gedaan. Wat maakt dat je die vraag stelt?' Je kan er over nadenken en praten, meer kan je ook niet helpen maar je merkt dat mensen dan denken dat de dood mag benoemd worden. Het is geen taboe. Ze vertellen dingen tegen de familie maar die zijn emotioneel betrokken. Bij mij komen die verhalen wel toe maar emotioneel doet mij dat veel minder dan dat het mijn eigen familie zou zijn. Dat is een verschil. Je blijft er eigenlijk veel beheersbaarder bij waardoor ik denk dat mensen meer durven zeggen. Ze kwetsen mij niet maar ze kunnen wel hun partner, hun kinderen kwetsen. Dat is veel moeilijker.

Wat is binnen de werking van PHA het meest waardevolle voor jou?

Wij worden goed omkaderd. Wij worden goed gestuurd. Wij krijgen veel vorming tussenin. Wij worden verwend. Maar toch mogen we het op onze eigen manier doen. We hebben afspraken uiteraard wat je wel en niet doet. Maar je kan jezelf zijn en je moet het ook op uw eigen manier doen. Want je staat er alleen voor want PHA is er niet. Bij de patiënt ben je een afgevaardigde van PHA. Met de ene mens klikt het meer dan de andere maar dat vind ik eigenlijk niet zo belangrijk. Kijk, er zijn mensen die uit een totaal andere leefwereld komen dan waar ik mij in begeef. Normaal gezien zou ik nooit met die mens in contact komen want onze werelden liggen zo ver uit elkaar. Maar nu zit ik naast dat ziekbed van die patiënt en die vertelt een heleboel verhalen en nu hoor ik die wel. Je bent uzelf en komt in situaties waar je anders nooit zou zijn en dat verrijkt uw beeld. Het is nooit wit en nooit zwart maar grijs. Dat is ook iets dat ik voor mezelf nodig heb.

Wat wens je voor PHA en de palliatieve zorg in de toekomst?

Dat er nog vrijwilligers kunnen bijkomen, daar is toch wel een nood aan. En dat het meer en meer bekend word. Het is vaak een grote onbekende. Ook te maken met taboe van de dood. Palliatieve zorg is er en is goed werk. Ik wens PHA nog een groei en ik hoop dat ze nooit stoppen.