

# Interview met Evelyn Goris, vrijwilliger bij Palliatieve Hulpverlening Antwerpen vzw (PHA)

## Hoe ben je bij PHA terechtgekomen?

**Evelyn** › Via een omweg. In september 2020 begon ik een opleiding tot begrafenisondernemer in avondonderwijs. Door de covid-crisis verliepen de lessen bijna uitsluitend online. Ik kreeg veel praktische info tijdens de opleiding. Denk aan de wetgeving over crematie, aan het opstellen van rouwberichten, aan het protocol bij een officiële uitvaart. Toch miste ik iets in de opleiding zonder juist te weten wat. Tot ik er tijdens de kerstvakantie over sprak met een vriendin. Ze vertelde me spontaan over palliatieve thuiszorg. Ze sprak over vrijwilligers in palliatieve zorg die tijd en aandacht geven aan mensen met palliatieve zorgnoden en hun naasten. Ze benadrukte vooral het menselijke aspect. Het leek haar iets voor mij. Dat bleef nazinderen. Daar zocht ik thuis het een en ander over op. Al surfend op het internet kwam ik op de site van PHA terecht. Mijn oog viel op een vorming tot vrijwilliger in palliatieve zorg in maart 2021.

## Hoe is je traject tot nu verlopen?

**Evelyn** › Ik nam telefonisch contact op met PHA en kreeg een uitnodiging tot een gesprek. Het gesprek had iets van een sollicitatiegesprek: wat was mijn motivatie? Hoe zou ik omgaan met spanningen in het huishouden van mensen met palliatieve zorgnoden? Wat was mijn prioriteit: begrafenisondernemer of vrijwilliger worden? Na het gesprek sloeg de twijfel even toe tot er een bericht kwam om aan de vierdaagse opleiding deel te nemen. Ja, daar had ik heel veel zin in! Hoe sneller, hoe liever. De covid-crisis besliste er anders over. Het was uiteindelijk wachten tot juni. Dan pas lieten de maatregelen toe om een “live” opleiding te volgen op de campus van de Universiteit Antwerpen. Intussen hadden de kandidaat vrijwilligers elkaar wel al eens in Zoom-sessies ontmoet. Enthousiasme en tonnen goesting hadden we alvast met elkaar gemeen.

De vierdaagse opleiding was intensief. We leerden welke de noden en behoeften van ongeneeslijk zieken en hun naasten zijn. Ik leerde over pijn, spirituele vragen en over



Evelyn Goris

afscheid nemen. Wat ik vooral onthoud uit de opleiding is dat je als vrijwilliger tijd en aandacht aanbiedt. Wil iemand een praatje doen? Ik luister. Wil iemand in stilte rusten? Ik blijf in de buurt en ‘hou me in stilte bezig’. Wil iemand een frisse neus ophalen? Dan doen we dat samen. Intussen kunnen de huisgenoten (vaak de mantelzorger) op adem komen, een boodschap doen, op bezoek gaan bij vrienden.

Kort na de opleiding kreeg ik een telefoontje van PHA om samen met een collega-vrijwilliger te starten. Het was voor ons beiden onze eerste “inzet”. Onze eerste persoon was een dame met palliatieve zorgnoden van 76 jaar die voor de derde keer met kanker te maken had, Geertrui. Haar man en zoon namen heel veel zorg op zich, 7 dagen op 7, 24 uur op 24. Ze waren toe aan wat tijd voor zichzelf. Als vrijwilligers palliatieve zorg zouden we ieder een halve dag per week op bezoek komen.

Voor we bij de dame aanbelden ter kennismaking, zat mijn hoofd vol vragen: durf ik wel binnengaan in een huis van een totaal onbekende? Zou het klikken met de dame en haar familie? Zou het gesprek vlot verlopen? Wat bleek: ja, binnengaan bij een vreemde is oké. Ja, wederzijdse nieuwsgierigheid zorgde voor een klik. Ja, het gesprek kwam op gang. Ze zei zuchtend: “Het is goed dat





jullie komen, veel ga ik wel niet zeggen want ik ben heel moe. Ik kan niet eten of slikken. Het is goed geweest.”

Bij mijn volgende bezoek brachten Geertrui en ik de namiddag al pratend door. Schilderkunst en sport hielden ons letterlijk aan de praat. Geertrui was een fervent volleybalster en schilderde vroeger. Tijdens ons gesprek gaf ze zelf aan wanneer ze moe werd en wilde rusten. Ze hield haar spuitdrijver dicht bij haar magere lichaam en zuchtte heel veel. Ik besepte dat Geertrui meer dan moe was. Ze was op. Ze sprak openlijk over haar wens om snel en waardig te sterven.

De week daarop verwittigde PHA me dat de wekelijkse bezoeken bij Geertrui stopten. Geertrui kwam eerstdaags in aanmerking voor euthanasie. Ik legde de telefoon af en voelde een vorm van opluchting voor haar en haar familie. Dit was haar diepste wens. Ik voelde ook dankbaarheid. Dat ik haar had leren kennen en ze me haar vertrouwen had geschonken. Ze had me fier haar gezelschapsdame genoemd.

Enkele weken na haar overlijden, keerden mijn collega-vrijwilliger en ik terug naar het huis van Geertrui voor een rouwgesprek. Haar man deed open. Hij vroeg of we zin hadden om samen naar de uitvaart te kijken die gefilmd was. Het bleek een prachtig afscheid met muziek door Geertrui zelf gekozen, met haar schilderijen en met heel persoonlijke teksten van haar familie. Daarna bekeken we samen fotoboeken van nog niet zo lang geleden. Een schok ging door me heen. Ik herkende haar niet. Op de foto's zag ik een sterke vrouw op reis in Scandinavië met een camper! Toen pas besepte ik hoe ziek ze was geweest, hoe dicht ze al bij de dood stond.

#### Hoe volgt PHA zijn vrijwilligers op?

**Evelyn** > PHA organiseert minstens maandelijks werkbegeleidingsavonden (WEB) voor de vrijwilligers. Niet online, wel “live” bij PHA. De vrijwilligers vertellen dan

over de mensen die wij bezoeken. We delen onze ervaringen, we stellen elkaar vragen en ondersteunen elkaar vanuit onze inzetten en als een groep. Toen ik enkele dagen geleden naar de WEB-bijeenkomst ging, sprak Gérard als ancien vrijwilliger over zijn ervaringen sinds 2004. Hij had meer dan 60 personen met palliatieve zorgnoden begeleid en gaf nu de fakkel door aan de jongere generatie vrijwilligers. Ik noteerde zijn waardevolle woorden: *“Ik heb veel opgepikt van mensen die aan het einde van hun leven staan en daardoor heb ik ook veel over mezelf geleerd. Het belangrijkste is om menselijk aanwezig te zijn bij mensen, ook al zeg jezelf niets of zegt de persoon zelf niets. Doe je werk als vrijwilliger verder!”* Dixit Gérard.

#### Hoe ervaar je de samenwerking met de multidisciplinaire begeleidingsequipe (MBE) van PHA?

**Evelyn** > Mijn indruk over PHA is dat ze een organisatie is met sterke fundamenten. Er is een nauwe samenwerking tussen alle medewerkers. Deze samenwerking is ook voelbaar bij de equipe van verpleegkundigen, artsen en de vrijwilligers. We zijn als schakels en we versterken elkaar. Ieder met de eigen expertise.

#### Hoe dacht je over dit vrijwilligerswerk voor de opleiding en bij je eerste inzet en wat is hier nu anders in?

**Evelyn** > Toen ik me aanmeldde bij PHA dacht ik dat ik als vrijwilliger van alles zou doen. Ik zag het als iets heel actiefs. Vanaf het kennismakingsgesprek vernam ik dat de vrijwilliger PHA een luisteraar is, een observator, een persoon die geeft wat professionals graag willen geven, maar onvoldoende hebben: tijd.

Ook voor mij is dat een oefening om éénmaal per week een halve dag tijd vrij te maken voor een thuisbezoek aan een zieke met palliatieve zorgnoden en er ten volle voor die persoon en zijn naaste te zijn. Zonder mijn agenda te checken, mails te beantwoorden, naar de winkel te hollen en to-do lijsten te maken voor mijn werk.

#### Hoe zie jij je toekomst als vrijwilliger bij PHA?

**Evelyn** > Dat is een moeilijke vraag. Ik voel me nog een groentje. Laten we zeggen dat ik met dankbaarheid terugkijk naar mijn eerste ervaring als vrijwilliger en uitkijk naar een volgende ontmoeting. ☺



# Word een collega van Evelyne!



## Vrijwilligers in de palliatieve thuiszorg

Palliatieve Hulpverlening Antwerpen zoekt gemotiveerde vrijwilligers die patiënten met palliatieve zorgnoden en hun naasten ondersteunen en begeleiden in de laatste levensfase. Ben jij iemand met enige levenservaring en wil je je vrije tijd zinvol besteden? Kijk dan zeker wat PHA jou te bieden heeft!

### Wat bieden wij vrijwilligers aan:

- 4 -daagse opleiding voor je start
- Een meter of peter die je wegwijs maakt binnen PHA
- Permante vorming over verschillende vormen binnen palliatieve zorg
- Maandelijks een begeleidingsmoment in groep, waar vrijwilligers leren van elkaar
- Persoonlijke ondersteuning in complexe begeleidingen
- Gratis deelname aan vormen georganiseerd door PHA
- Een fijne en gezellige groep van vrijwilligers die jou mee ondersteunen
- De vrijwilligerscoördinator die je vast aanspreekpunt is
- Onkostenvergoeding en verzekering (BA + lichamelijke schade)

### Wat verwachten wij van een vrijwilligers:

- Je bent minstens 4 uur per week beschikbaar tijdens de kantooruren
- Je volgt de 4 -daagse opleiding
- Je volgt regelmatig opleidingen die PHA aanbiedt
- Je volgt de maandelijks werkbegeleidingsmomenten (intervisie)
- Je draagt bij aan een aangenaam vrijwilligersklimaat

### Taken van vrijwilligers:

Je concrete taken hangen sterk af van de situatie waar je in terecht komt. Elke begeleiding die je doet zal anders zijn en het is belangrijk dat je hierop kan inspelen.

Taken die aan bod kunnen komen zijn:

- Rustig aanwezig zijn (soms in stilte als de patiënt slaapt)
- Actief luisteren
- Koffie of thee zetten
- Hulp bieden bij eten of drinken
- Wandelen al dan niet met een rolstoel
- Zorgnoden die je opmerkt in de patiëntsituatie signaleren aan de deskundige van PHA
- Ondersteunen van mantelzorgers
- Aandacht hebben voor emotionele noden

### Lijkt vrijwilligerswerk bij PHA iets voor jou?

Stel je dan kandidaat door het aanmeldingsformulier in te vullen op onze website en te mailen naar [kristof.mensch@uantwerpen.be](mailto:kristof.mensch@uantwerpen.be) of neem telefonisch contact op via **03/265 25 31**.

