INFO PHA

JG. 29 – 2023 I NR. 3 I JUL – AUG – SEPT

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Wordt het ooit weer normaal?
Jongeren over leven met gemis
–
Doe de groeten aan de ganzen
–
Kortfilm: Licht

PALLIATIEVE HULPVERLENING ANTWERPEN

Tijdschrift van Palliatieve Hulpverlening Antwerpen (PHA) vzw | UAntwerpen Gebouw FC | Domein Fort VI | Edegemsesteenweg 100 bus 2 | 2610 Wilrijk | Verschijnt viermaal per jaar | Afgiftekantoor Antwerpen X
Erkenningsnummer P708336

COLOFON

REDACTIERAAD
Ynes Denert
Isabel Heylen
Inne Leuris
Dries Robbens

WERKTEN MEE AAN DIT NUMMER
Ynes Denert
Isabel Heylen
Inne Leuris
Dries Robbens
Sereni
Griet Snackaert
Peggy Bosschaert
Freek Vielen
Sarah Lederman
Alexandra Hustinx
Missing you
GKC

Adviesprijs magazine: €4,95

LAY-OUT & DRUK
EPO drukkerij, www.drukkerij-epo.be
Fotograaf coverfoto: Alexander Daems

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Johan Wens
APB Gouverneur Kinsbergencentrum
Doornstraat 331,
2610 Wilrijk.

De redactie behoudt zich het recht om ingezonden teksten aan te passen en eventueel in te korten. Iedere auteur blijft verantwoordelijk voor het artikel dat hij of zij ondertekent. Geheel of gedeeltelijke reproductie is toegelaten mits vermelding van de bron. Auteurs schrijven artikels in eigen naam. Deze geven niet per definitie de visie van PHA weer.

INHOUD

5 **WE HEBBEN NOG IETS TE WEINIG 'LEVENSEINDEGELETTERDHEID'**

10 **DOE DE GROETEN AAN DE GANZEN**

14 **KORTFILM: LICHT**

17 **WORDT HET OOIT WEER NORMAAL? JONGEREN OVER LEVEN MET GEMIS**

verder in dit nummer

3 Voorwoord
4 *Cursiefje*
8 Peggy Bosschaert (lector verpleegkunde KdG) vertelt over het KdG Skills lab
20 Partner aan het woord: Missing You
21 Onthaalvrijwilligers gezocht
22 Gluren bij de buren
23 Giften en sponsors
24 Achter de schermen
26 Boekbespreking
29 Gepost op Facebook
31 Wetenschapsdagen

Beste lezers

Hopelijk heeft u allen kunnen genieten van een deugddoende vakantie.
Traditioneel starten we in september met een nieuwe editie van ons magazine. De inhoud is misschien wat minder traditioneel. Als je het levenseinde echt bespreekbaar wil maken en volwaardig wenst te (her)integreren in de maatschappij dien je dit dan ook te doen langs verschillende facetten van de samenleving. Kunst en cultuur kan op pakkende, doortastende of humoristische manier het sterven, verdriet of rouw laagdrempelig maken, een onderdeel van het dagelijkse leven. Doodgewoon.

Info-PHA gaat dan ook in gesprek met Freek Vielen, artistiek leider van de Nieuwe Tijd en maker van de voorstellingen 'Doe de groeten aan de ganzen' en 'Zo gaat het'. Op 30/11 ontvangen we Freek op het event 'Buitengewoon, Praten over leven en dood.' Hij speelt er 'Zo gaat het' met muziek van Harald Austbø. Een doortastende monoloog over troost in een wereld waarin de tijd vaak ongenadig is.

Verder komt ook Sarah Lederman aan het woord. Ze is 29 jaar en filmmaker van documentaires en fictie. Haar nieuwe film zou gaan over het moment dat iemand sterft. De emoties die hier mee gepaard gaan zet ze om in beelden, voor haar een taal om er grip op te grijpen of te begrijpen.

Op 6 november organiseert PHA de workshop 'verpleegtechnische vaardigheden aan het levenseinde' in het Skills lab van de Karel de Grote-Hogeschool. Peggy Bosschaert licht vanuit haar ervaring met palliatieve zorg het belang van deze opfrissingsmodule toe.

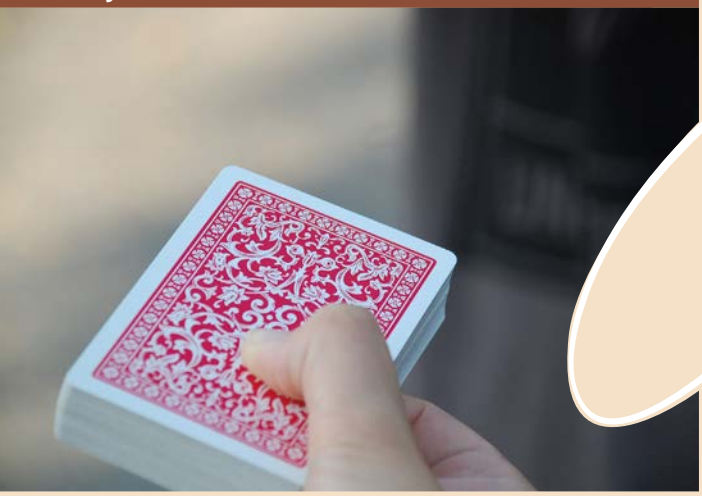
Het team van PHA heeft intussen zijn intrek genomen in zijn nieuwe locatie. We hebben alvast kennis gemaakt met de vaste medewerkers van het APB Gouverneur Kinsbergencentrum door hen vragen te stellen over hun ervaringen rond palliatieve zorg en de dood. Niet voor iedereen evident, soms confronterend. Maar de antwoorden waren bijzonder mooi en authentiek. Durven spreken over het levenseinde nodigt uit tot reflectie van het leven nu… en bovendien, van een 'klapke gade ni dood'.

Veel leesplezier!
Dries

"Van een klapke gade niet dood." (Sus)

Bekijk hier onze filmpjes van
Sus & Jef
Da's palliatieve zorg
#PalliatieveZorg

NIEUW ADRES VAN PHA:
APB Gouverneur Kinsbergencentrum
Doornstraat 331, 2610 Wilrijk.



Cursiefje

Pijn voor beginners

Elke 2 maanden kom ik met 3 vrienden (m,v,x) bij elkaar die zich een avond lang laten meeslepen door de duistere geheimen van het wiezen. Een bont clubje van speelse zielen die, niet altijd gehinderd door enige kennis van zaken, de spelregels ervan interpreteren zoals de doorsnee Parijzenaar het verkeersreglement.

Dat zet de deur open voor de meest creatieve varianten waarvan, na zowat het vierde spelletje ofzo, je niet meer weet in welk sub-universum van het kaartersparadijs je je bevindt. Een fles wijn zorgt dan meestal wel voor voldoende smering zodat het na verloop van tijd eigenlijk niet meer uitmaakt. Er bestààn wel degelijk veel varianten, hoor. Boomke wies, kleurenwiezen, vuilbakwiezen en ook, de meest toepasselijke trouwens, *bandieten*wiezen. Ik vermoed dat we meestal -geheel ongewild uiteraard- in dié variant terechtkomen.

Eén van ons heeft duidelijk de minste ervaring in dit spel. Soms zie je haar dan, badend in onzichtbaar zweet, trillend een kaart op tafel schuiven waarvan ze hoopt dat de anderen er niét van door hun stoel zakken. Soms lukt het, soms niet. Wij, de anderen, die niét zozeer twijfelen aan ons kunnen, geven dan doorgaans goedbedoeld advies dat best solide klinkt. Al zeg ik het zelf.

Het is de verbluffende eerlijkheid in het toegeven dat je er eigenlijk nog maar weinig ervaring mee hebt, die me telkens doet smelten van affectie. Het getuigt van een moed waar ik met open mond naar sta te kijken. Wat hou ik toch van deze eerlijke, echte mens.

Ik sprak laatst een man met een recente diagnose van pancreaskanker waarvan de goedmenende vrienden hem hadden gewaarschuwd voor de helse pijn die 'm te wachten stond. Het zou vreselijk worden, echt, niet te doen. Dus gaat hij in zijn zetel zitten en zet hij zich schrap tegen de pijn. Hij kende er niet veel van, zei hij me, dus restte hem niks anders dan het goedbedoeld advies van de anderen voor waar aan te nemen.

Bij het geringste beetje pijn, eender waar, nam de man onmiddellijk met trillende hand een pijnstiller, en niet van de minste, om de profetie van de krijsende ondergang af te wenden. De dokter had die trouwens met gulle hand voorgeschreven. Het werd al snel 4 keer per dag zo'n pil. Dat ging een tijdje goed. En zijn vrienden mompelden goedkeurend iets dat hij niet goed verstond. Tot hij begon vast te stellen dat hij te pas en te onpas in slaap viel voor de TV, zelfs voor het nieuws, en dat zijn stoelgang uitbleef. En als er iets is waar je mee bezig bent, zo in de dagelijkse stilte, dan is het wel je *vooruitgang van de achteruitgang*. Als het dan na een week dan toch eens lukte, ja dàn werd er gekrijst, ja.

Toen ik hem dus sprak, keek ik naar een onzekere mens die badend in onzichtbaar zweet mijn komst had afgewacht. Die van *de palliatieve*, weet je wel. Toen we na een tijdje erachter kwamen dat hij tot nog toe eigenlijk geen pijn had gehàd, vroeg hij voorzichtig of hij er wel goed aan had gedaan om naar zijn vrienden te luisteren, en te beginnen met die pillen. Hij wilde proberen ermee te stoppen. Hij was dus bereid, temidden van een zeker traject naar de dood, de moed op te brengen om een kaart te spelen die geen enkele garantie bood op beterschap en die lijnrecht in ging tegen het advies van zijn vrienden. Ik stond er met open mond naar te kijken.

Sabine

We hebben nog iets te weinig 'levenseindegeletterdheid'

Griet Snackaert en Dries Robbens werken als coördinator in de palliatieve zorgverlening. Griet doet dat voor Palliatief Netwerk Mechelen (PNM), Dries voor Palliatieve Hulpverlening Antwerpen (PHA). Naast de ondersteuning van eerstelijnszorgers en mantelzorgers, investeren ze in sensibilisering en informatie over palliatieve zorg: "Je mag nooit denken dat mensen hier spontaan mee aan de slag gaan."

Tekst: Benedikte Van Eeghem
Foto's: Tania Mertens en Jelle Vochten
Dit artikel verscheen in ONTroerd Magazine #7, een initiatief van Sereni, uitvaartplanner

Palliatieve netwerken zoals die in regio Mechelen en regio Antwerpen vervullen een brede opdracht via twee basisstructuren. Enerzijds zijn er de multidisciplinaire begeleidingsequipes (MBE's), die hulpverleners ondersteunen bij palliatieve zorg. Anderzijds investeren ze in laagdrempelige informatie voor de bevolking en in deskundigheidsbevordering.

Wie is jullie voornaamste doelgroep? Welke mensen kloppen bij PNM of PHA aan?

Dries: "Iedereen die geconfronteerd wordt met een palliatieve zorgvraag kan bij ons terecht. We nemen daarvoor contact op met de huisarts, om de samenwerking af te stemmen. Niet elke hulpverlener heeft immers een even grote ondersteuningsnood. Toch trachten we altijd in te gaan op de vraag van patiënten en hun naasten. Ons team bestaat uit verpleegkundigen, equipe-artsen, klinisch psychologen én vrijwilligerscoördinatoren. We ondersteunen eerstelijnsverzorgers letterlijk aan het bed van de patiënt. In de praktijk merken we wel dat aanvragen niet alleen via de eerste lijn binnenkomen. Ziekenhuizen, palliatieve supportteams, oncologie: ook zij komen bij ons terecht na een 'slechtnieuwsgesprek' met de patiënt."

Griet: "Heel wat thema's uit de palliatieve zorg belanden daardoor op een hoopje. De noden van de zorgverstrekker en de patiënt zijn niet altijd dezelfde, maar de impact van een aanmelding bij ons is altijd groot."

'DE DYNAMIEK IN EEN PALLIATIEF TRAJECT IS HEEL WISSELEND'

Hoe bepalen jullie de zorgdoelen precies? Niet elke patiënt heeft dezelfde noden, niet elke aanmelding is acuut.

Griet: "We werken vooral op basis van het inschalingsinstrument PICT (Palliatieve Care Indicator Tool). Daarmee toetsen we via zorgverleners af hoe groot zij de kans achten dat een patiënt binnen de zes à twaalf maanden overlijdt. Zo wordt de doelgroep min of meer afgebakend, maar idealiter is dat een verhaal van 'komen en gaan'. Na een slechtnieuwsgesprek kunnen wij een stap richting patiënt zetten, of de andere beweging maken en wat afstand nemen als de patiënt dat wenst. De overheid verwacht van ons dat we er vooral zijn voor mensen in complexe en instabiele situaties. Die dynamiek is in een palliatief traject heel erg wisselend."

Dries: "Het draait keer op keer om maatwerk en daar moet je als palliatief zorgteam op een bewuste manier mee omspringen. We betrekken de patiënt en mantelzorger als volwaardige partner in het debat om zorgdoelen

goed te definiëren. Wat opvalt, is dat we de zorg vaak pas in de terminale fase kunnen starten, terwijl hulpverlening voor die tijd minstens even heilzaam kan zijn. De diagnose van een ongeneeslijke ziekte betekent niet meteen dat alles verloren is. Palliatieve zorg is ook dan mogelijk, maar levensverlengende therapie kan binnen die zorg even waardevol zijn als pijn- en symptoomcontrole. Belangrijk is om het gesprek daarover tijdig te voeren zodat mensen duidelijk het signaal krijgen dat ze autonoom beslissen over de doelen die ze nog willen halen."

Palliatieve netwerken steunen op heel wat vrijwilligers. Hoe worden die mensen gecoacht in hun opdracht?

Griet: "Ze moeten sowieso een vooropleiding hebben gevolgd, of die binnen een bepaalde termijn volgen. Vrijwilligers moeten ook stage lopen en er is jaarlijks verplichte bijscholing. Het is dus een continu proces en we merken dat die bijscholing tot nu toe sterk inhoudelijk georiënteerd was. Stilaan evolueren we naar meer coaching en ondersteuning voor zorgverleners."
Dries: "Palliatieve zorg is altijd een breed verhaal met vier dimensies: fysiek, psychisch, sociaal en spiritueel. Je kunt als individueel hulpverlener in een team nooit op alle vlakken even gespecialiseerd zijn en daarin schuilt net de kracht van onze netwerken. We hebben wekelijks teamoverleg met equipe-artsen die de medische bril opzetten om het verhaal van andere hulpverleners waar nodig aan te vullen. Het is teamwerk en dat overtreft elke individuele kennis."

Tijdens 'Samen Onderweg' op 26 oktokber in Boom zijn jullie met het palliatief netwerk aan zet. Wat staat er op de agenda?

Griet: "We brengen ons verhaal samen en willen vooral de nazorg in palliatieve context belichten. We onderstrepen hoe we mensen voorbereiden op de zorg na het overlijden met een concrete casus, een getuigenis. Zo willen we de wisselwerking in dat proces duidelijk maken, omdat onze opdracht niet stopt na een overlijden. Zowel nabestaanden als onze eigen medewerkers kunnen een traject dat soms maanden heeft gelopen, niet zomaar afronden en klasseren. Dat proces doet iets met een mens."
Dries: "Structureel krijgen wij geen financiën voor die nazorg, de begeleiding stopt in principe bij een overlijden. Dat is een immens gapend gat, omdat een aantal zaken ondersteuning blijven vereisen. Daarom voorzien we altijd een afrondingsbezoek bij nabestaanden. We polsen hoe het met hen gaat, hoe de zaken zijn gelopen. Een pool van vrijwilligers belt mensen drie maanden na een overlijden nog eens op. Het is niet omdat iemand bij een afrondingsbezoek geen zorg vraagt, dat het drie maanden later niet 'anders' kan zijn."

DE DOOD TE SLIM AF

Zijn we überhaupt voldoende geïnformeerd over palliatieve zorg? Weten mensen wat er mogelijk is?

Griet: "Ach, het is geen onontgonnen terrein en je mag nooit denken dat mensen hier spontaan mee aan de slag gaan. De hulpverlening moet bij wijze van spreken aan de voordeur staan voor iemand ze met beide handen aanneemt. Dat zorgt vaak voor discussies: moeten we dit thema niet in kleuterscholen, lagere scholen binnen brengen? Er meer over praten? Ik ben ervan overtuigd dat doodgaan meer vermaatschappelijkt mag worden, zonder te overdrijven. De dood moet weer doodgewoon worden. Dat het niet zo is, is het gevolg van de medische evolutie die onze maatschappij op korte tijd doorgemaakt heeft. We dachten lange tijd dat we de dood te slim af waren. Tot een specialist komt zeggen dat het op is, natuurlijk."
Dries: "We slagen er in deze maatschappij in om mensen heel oud te laten worden op een relatief gezonde manier. Maar we vinden het een pak moeilijker om die ouderdom nog aan zingeving te koppelen.
Op hoge leeftijd krijgen mensen vaak het gevoel dat ze geen betekenis meer hebben en dan duiken die levenseindevragen altijd op. We hebben helaas te weinig 'le-

venseindegeletterdheid' om het thema ten gronde aan te kaarten. Het taboe blijft."

Helpen jullie concreet knopen doorhakken, als patiënten twijfelen tussen een comfort- of een levensverlengende behandeling?

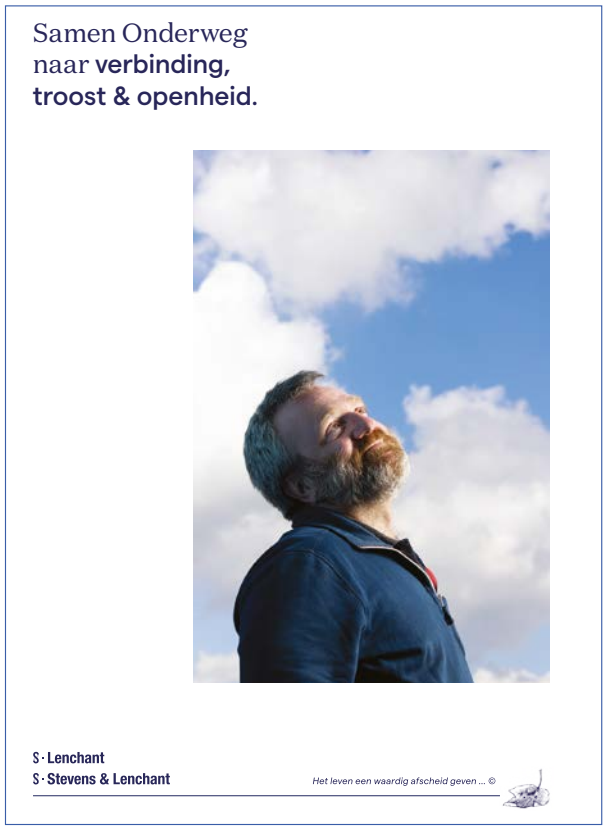
Dries: "We kunnen daar zeker een rol in spelen omdat we over brede expertise beschikken, maar de beslissing ligt steeds bij de patiënt zelf. Het komt erop aan om zorgnoden bespreekbaar te maken en om te luisteren naar de arts en de patiënt. Wat kan de arts doen, wat wil de patiënt nog? Als die laatste ervan droomt om nog een verre reis te maken, dan kan levensverlengend behandelen heilzaam zijn. We moeten bovenal vermijden dat we 'palliatief hardnekkig' worden. Zorgdoelen respecteren, blijft de eerste voorwaarde."

'CONTRASTEN BLIJVEN ME ONTROEREN'

Hoezeer worden jullie – na jarenlange ervaring – nog geraakt door dit thema? Coördinatoren en deskundigen zijn ook maar mensen.

Griet: "Ik ben nog steeds onder de indruk door de grote verschillen in levenseindecontext. Hoe sommige mensen nog ruim de tijd krijgen om dingen af te ronden, terwijl het voor anderen abrupt stopt. Je hebt mensen die terugkeren van vakantie, zich niet lekker voelen en van de huisarts te horen krijgen dat ze Nieuwjaar niet meer zullen halen. Maar net zo goed zijn er anderen die na een diagnose heel wat tijd krijgen, of bij wie het traject zelfs langer duurt dan artsen hadden ingeschat. We noemen dat 'overtijd gaan'. Sommigen genieten daar maximaal van, anderen weten niet wat ze met die onvoorziene tijd aan moeten. Die contrasten blijven me ontroeren."

Dries: "Als dit werk je niet meer raakt, ben je niet meer geschikt voor de job. Het komt erop aan om een gezonde balans te vinden in de opdracht. Als mens en hulpverlener moet je authentiek zijn in je gesprekken en verhalen loslaten als je naar huis gaat. Net zoals je soms je 'aanpak van gewoonte' moet loslaten. Toen ik zelf nog als verpleegkundige werkte, begeleidde ik ooit een relatief jonge moslima die terminaal was. Ik kreeg van het team het signaal dat men palliatieve sedatie wou opstarten, omdat de dame niet meer comfortabel was. Toen we daar toekwamen, stond er minstens tien man rond het bed. We legden uit dat mevrouw stervende was en merkten dat er een immense last van die mensen hun schouders viel. Ook de vrouw voelde dat ze niet meer hoefde te vechten. De omstaanders begonnen verzen uit de Koran op te zeggen, heel rustig en bezwerend, om haar de oversteek te helpen maken. De vrouw werd er kalm door en vond het comfort dat wij misschien alleen medisch hadden kunnen aanreiken. Het zou op dat moment, in die context, ongepaste zorg zijn geweest. Die dingen aanvoelen en de medische bril durven afzetten: dat blijft het allerbelangrijkste in palliatieve zorg."



Peggy Bosschaert (lector verpleegkunde KdG) vertelt over het KdG Skills lab

Op 6 november organiseert PHA de workshop: "Verpleegtechnische vaardigheden aan het levenseinde" in het Skills lab van KdG. In deze ruimte krijg je de tijd en ruimte om volgende vaardigheden via anatomische modellen en poppen in te oefenen:

- Het aanprikken van een poortkatheter
- Plaatsen van een maagsonde
- Werken met spuitdrijvers
- Tracheazorg

We starten plenair met een korte theoretische uiteenzetting. Daarna krijg je in de workshop de mogelijkheid om de technieken uitgebreid te oefenen aan de hand van de meest recente procedure en met ondersteuning van een begeleider.
Lesgevers: Peggy Bosschaert, Lector Verpleegkunde KdG en Frank Desmet, verpleegkundige - deskundige palliatieve zorg PHA.

Peggy Bosschaert in een notendop

In 1992 ben ik als verpleegkundige afgestudeerd en onmiddellijk begonnen op de dienst intensieve zorgen in het Middelheimziekenhuis. Een jaar later startte ik aan de BANABA-opleiding 'spoed en intensieve zorgen'. Na de geboorte van mijn eerste dochter in 1998 wou ik graag 80% gaan werken, hierdoor kon ik helaas niet op intensieve zorgen blijven. De personeelsdirecteur vroeg me toen of ik geen interesse had in palliatieve zorg en het opstarten van het Palliatief Support Team. In deze functie heb ik mij voornamelijk toegespitst op longkankerpatiënten en samen met de pneumoloog en sociale dienst het klinisch pad voor thoracale oncologie ontworpen. Het was een diverse job, ook de intakes voor de palliatieve eenheid hoorden erbij. In 2000 behaalde ik het diploma 'Verpleegkundige in Palliatieve Zorg' aan KdG en 9 jaar laten ben ik leidinggevende geworden op de afdeling pneumologie in AZ Klina. Tijdens deze periode heb ik mijn Master of Science in verpleegkunde en vroedkunde aan de Universiteit van Antwerpen behaald. Tenslotte heb ik de overstap naar het onderwijs gemaakt, eerst HBO5 en daarna bij KdG. Wat ik heel fijn vind aan het onderwijs is dat je vanuit je expertise kunt handelen.

Workshops Skills lab

Eén van onze opdrachten als docent is om aan maatschappelijke dienstondersteuning te doen. Dit wil zeggen dat we samen met het werkveld gaan zien waar de

noden zitten en hoe we daar als KdG Academy aan tegemoet kunnen komen. Zo is ook deze workshop ontstaan. Deze workshop wordt georganiseerd in het Skills lab en dit onder de vorm van een carrousel. Er wordt gestart met een korte toelichting van welke verpleegtechnische vaardigheden evidence based zijn veranderd en wat de meerwaarde hiervan is. Nadien gaan we over tot het effectief oefenen in het Skills lab. Daar zijn er 4 stations voorzien, waar je een techniek kan oefenen: het aanprikken van een poortkatheter, het plaatsen van een maagsonde, werken met spuitdrijvers en tracheazorg. Het materiaal en de procedures zijn voorhanden. De opzet is dat je met 2 of 3 personen aan een station komt te staan: iemand leest het protocol, de 2de persoon kan de techniek oefenen en de laatste observeert. Je kan de techniek met elkaar bespreken, bijsturen en ervaringen uitwisselen. Daarna worden de rollen omgedraaid, zodat iedereen aanbod komt. Vervolgens wordt er doorgeschoven naar het volgende station met een nieuwe techniek. Er wordt ook gekeken naar de handhygiëne, de steriliteit en of er economisch gewerkt wordt. Dit alles gebeurt in een gemoedelijke, veilige sfeer en omgeving. Je mag gerust fouten maken. Je kan je in het Skills lab verder bekwamen om er in de praktijk mee aan de slag te gaan.
Zelf heb ik 25 jaar in een ziekenhuis gewerkt, ik dacht dus de technieken goed te beheersen. Maar tijdens je loopbaan krijg je hiervan eigenlijk geen opfrissing. Ik weet nog heel goed dat ik in het Skills lab aankwam en een maagsonde moest plaatsen. Dit deed ik op de manier die ik aangeleerd had gekregen maar deze was niet meer evidence based.
De verantwoordelijke docenten van de verpleegtechnische vaardigheden updaten de protocollen op regelmatige tijdstippen. Dankzij KdG Academy kan er toegang tot deze protocollen voorzien worden. Dat mis je soms als je in de praktijk staat, je krijgt een bepaalde routine. Zo heb ik nooit geleerd om een bloedafname of om een infuus te plaatsten handschoenen aan te doen. De studenten nu leren dit wel.
Als ze op stage gaan dienen ze kritisch te kijken hoe de technieken op stage worden uitgevoerd en hoe dit verschilt met de geziene theorie en praktijk op KdG. Dit is een deelcompetentie die studenten moeten behalen in hun evaluatiedocument. Niet met de intentie om negatief te zijn, maar het is fijn dat een afdeling input meekrijgt van hoe het nu wordt aangeleerd. De meeste mentoren vinden het trouwens leerrijk als studenten kritisch durven reflecteren.
Evidence based werken heeft ook zijn voordelen zoals het werk verlichten of op economisch vlak. Een voorbeeld hiervan is het aanprikken van een poortkatheter. Dit was vroeger altijd met steriele handschoenen, nu kan dit ook zonder steriele handschoenen, wat voor de thuiszorg economischer is.

De feedback na het praktisch oefenen op het Skills lab is positief. Het correct aanbrengen van korte rekwindels is niet zo simpel. Of het durven aanprikken van een poortkatheter op een anatomisch model, is veiliger dan dat je het ineens bij een zorgvrager moet doen. Je ervaart onder andere hoe het voelt om door het membraan te prikken. Het aspireren, het inbrengen van een sonde, deze eruit halen, steriel of niet, hoe moet je dat doen? Er zijn filmpjes ter ondersteuning maar het effectief uitvoeren geeft meer zelfvertrouwen.
De begeleiders zijn er om te coachen, vragen te beantwoorden enz. Het doel is voornamelijk dat je nadien alleen aan de slag kunt gaan en de studenten correct kunt begeleiden bij het toepassen van hun technieken. Verpleegtechnische vaardigheden dienen opgefrist te worden. Je komt professioneler over en het is belangrijk voor je eigenwaarde en je kritisch kijk op zorg. Je hebt je praktijkervaring maar je dient de technieken op een correcte manier uit te voeren.

Doe de groeten aan de ganzen

In gesprek met Freek Vielen, artistiek leider van De Nwe Tijd en maker van de voorstellingen 'Doe de groeten aan de ganzen' en Zo gaat het'

Freek Vielen is samen met Suzanne Grotenhuis en Rebekka de Wit, artistiek leider van De Nwe Tijd, een theaterhuis in Antwerpen. Hij studeerde Woordkunst aan het conservatorium in Antwerpen. Freek is als docent verbonden aan de opleiding woordkunst aan het Herman Teirlinck Instituut van Antwerpen. In dit artikel vertelt ons wat meer over de voorstellingen 'Doe de groeten aan de ganzen' en 'Zo gaat het'.

Doe de groeten aan de ganzen

De voorstelling gaat over een broer en een zus. De broer is ziek en zijn zus merkt dat hij verdrietig is, maar hij wil niet vertellen waarom. Ze denkt dat het overlijden van hun hond een jaar geleden de reden zou kunnen zijn. Om hem op te monteren, besluit ze een verjaardagsfeestje te organiseren en zo 'de verjaardag van De Dood' te vieren. En opeens komt De Dood langs op dat verjaardagsfeestje om het broertje mee te nemen naar het land van gisteren…

Vogels en het land van gisteren

Het broertje ziet graag vogels. Hij vindt een vogel die heel erg ziek is en hij vertelt aan zijn zus dat de vogel bang is om dood te gaan. Het zusje wil hem graag troosten. Ze vertelt hem dat als je dood gaat, je naar een plek gaat waar vandaag heen gaat, als vandaag gisteren wordt. Zo bedenken ze dan samen 'het land van gisteren'. Het broertje verzint dat vogels de helpers zijn van De Dood. De eksters brengen schitterende herinneringen naar het land van gisteren. De uilen verzamelen de dromen. De ganzen zijn trekvogels en die trekken de aarde van zomer naar winter en van winter naar zomer. Uiteindelijk krijgt de zus een brief van haar broer uit het land van gisteren waarin hij schrijft, '*Doe de groeten aan de ganzen*'. Ganzen zijn een beetje een metafoor voor het voorbijgaan van dingen. We leven vandaag maar je leeft nog met veel herinneringen van gisteren en van wat er geweest is. Dat is niet helemaal weg, dat bestaat nog ergens, in je gedachten, namelijk in het land van gisteren.

Freek Vielen Fotograaf: Alexander Daems

De dood bespreekbaar maken

Ik wilde een verhaal schrijven over een onderwerp waar kinderen echt iets aan kunnen hebben. Een verhaal dat een gesprek kan openen nadat ze de voorstelling hebben gezien. Ik vond inspiratie bij de film 'Coco', de Pixar film over Día de Muertos, en hoe zij omgaan met de dood als onderdeel van het leven. Je kan de doden herinneren, er jaarlijks stil bij kan staan, het leven en de dood samen vieren.

Kunst of theater is goed om iets bespreekbaar, zichtbaar, voelbaar, tastbaar te maken waar je in je dagelijks leven moeilijk beelden voor hebt. Toen mijn tante vroeg aan mijn vader hoe hij zich voelde toen we wisten dat mijn moeder uitbehandeld was, zei hij: "G*oh ja, wat ik nu allemaal voel, daar zou je echt een heel dik boek voor nodig hebben om dat te kunnen bevatten*". Kunst kan al die complexe emoties tastbaar maken.

Doe de groeten aan de ganzen

Fotograaf: Kurt van der Elst

6 jaar

Ik weet nog dat ik erg bezig was met de dood als ik 6 jaar oud was. Veel kinderen zijn rond deze leeftijd hiermee bezig. Het is een thema waar veel nachtmerries en angsten vandaan komen. Ik vond het prettig om daar iets anders mee te doen, er een twist aan te geven. Ik ben atheïstisch opgevoed, dus ik geloof niet in een hemel of in reïncarnatie. Dus ik heb voor mezelf geen verhaal van hoe je dan op een troostende manier er over kan spreken. Dat was ook het doel van het stuk: wat kan je tegen een kind zeggen als hij bang is voor de dood en als je niet wil zeggen dat de persoon naar de hemel gaat of later zal terugkomen. Ik wou dat De Dood gespeeld werd door een droevige clown. Danny Ronaldo, een hele goeie circusartiest, speelt De Dood. Hij spreekt op een natuurlijke manier jong en oud aan. Er zit heel veel humor in. De Dood is onhandig en er gaan bijvoorbeeld dingen kapot.

Familievoorstelling

Het stuk is echt een familievoorstelling. Op zich hebben volwassenen geen bevredigender antwoord op de dood dan kinderen. Als volwassene heb je misschien geaccepteerd dat je leeft in een wereld waarin de dood bestaat, maar zeker niet iedereen kan dit makkelijk aanvaarden. Er zit troost in de voorstelling. Kinderen reageren dolenthousiast en gelukkig, volwassenen laten een traan. De reacties zijn alleen maar erg warm en liefdevol. Het is voor mij een gelukte voorstelling: als we alle componenten bij elkaar optellen komen we tot iets waar mensen blijkbaar iets aan hebben en graag naar komen kijken.

Educatie: herinneringendoos, theatraal sterven en cake

Het educatieteam van Het Paleis ontwikkelde naar aanleiding van deze voorstelling opdrachten zoals het maken van een herinneringendoos, hoe theatraal sterven, hoe je een cake kan bakken, ... Als je met je kind naar een theater gaat, dan vraag je automatisch na afloop wat hij er van vond, maar bij schoolvoorstellingen is er niet één op één aandacht voor elk kind. Dan is het waardevol om er klassikaal een gesprek over te voeren. Leerkrachten kunnen deze tools dan gebruiken om dat gesprek op gang te brengen. Het kan ook leuk zijn om te gaan tekenen, knutselen of toneel te spelen want niet elk kind vindt het leuk om te praten. Iets klassikaal doen na de voorstelling, zoals een cake bakken, kan aanleiding geven om te reflecteren over wat je gezien hebt.

Doe de groeten aan de ganzen

Fotograaf: Kurt van der Elst

Zo Gaat Het

Fotograaf: Nichon Glerum

Hoe omgaan met afscheid nemen en rouw: tips voor (groot)ouders en leerkrachten

Je moet niet te veel gaan invullen voor het kind, of zeggen wat ze moeten denken, maar hen vragen stellen, luisteren en samen nadenken. Op een gegeven moment hoort het er gewoon bij. Een huisdier sterft, of een grootouder, of ze zien iemand doodgaan in een film. Ga het niet uit de weg, neem de gedachten serieus. Je hoeft niet een existentiële angst op een kind te projecteren maar wel in ieder geval te erkennen dat de dood bestaat.

'Zo gaat het'

Ik heb ook een monoloog gemaakt: 'Zo gaat het', naar aanleiding van het overlijden van mijn moeder. Het stuk gaat over de dagen direct na het overlijden en hoe ik wandel door het dorp waar ik ben opgegroeid. Tijdens deze wandeltocht probeer ik mijn gedachten terug te vinden en na te denken over wat ik voel. Dat doe ik door middel van een aantal fragmenten uit de literatuur waar ik veel aan heb gehad, met name, Karl Ove Knausgård, Julian Barnes en Kurt Vonnegut. Er zijn in het stuk ook heel wat passages uit mijn kindertijd. Toen heb je je moeder leren kennen en een bijzondere band gemaakt. Na haar overlijden kwam ik terug in mijn ouderlijk huis, in de slaapkamer, aan de ontbijttafel. Je bent terug in het dorp waar je als kind gespeeld hebt, het lijkt wel opeens terug een andere tijd. Het lijkt wel of de tijd stil staat op dat moment.

Accepteren of veranderen?

De verwijzingen naar auteur Kurt Vonnegut gaan over iemand die losgekomen is van de tijd na een aantal dramatische gebeurtenissen en doorheen heel zijn leven heen en weer reist. Iemand die zijn leven niet als lineair ervaart, maar als iets waar er altijd iets aan de hand is en waar je dan weer terug naar toe kan of vooruit kan reizen. Ik heb dat verhaal vaak gelezen. In dat boek komt er een zin voor: 'Zo gaat het', elke keer als er iemand sterft. Moet je in het leven nu dingen accepteren of proberen te veranderen? Over de dood heb je niets te zeggen, dat heb je te accepteren. In dat boek wordt gezegd dat je alles moet accepteren, dat je niets kan veranderen. Ergens is dat een geruststellende gedachte, dat alles is zoals het zou moeten zijn. Ikzelf denk dat dat net iets te nihilistisch is. In het boek van Knausgård staat dat voor een hart het leven simpel is. Het slaat tot dat het op een dag vroeg of laat stopt. Zo kan je woorden geven aan die onbegrijpelijke boel van emoties en gebeurtenissen die op dat soort momenten in het leven plaatsvinden.

Zo Gaat Het Fotograaf: Nichon Glerum

Onderzoek naar wijsheid

'Groeten aan de ganzen' geeft troost of houvast aan kinderen om over de dood te kunnen spreken. Mijn monoloog is meer een onderzoek naar waar je als mens invloed op hebt en waarop niet. "Geef mij de kracht om te veranderen wat ik kan veranderen, de moed om te accepteren wat ik moet accepteren en de wijsheid om het verschil daartussen te zien". Het stuk is een onderzoek naar die wijsheid. Waar het verhaal uiteindelijk op uitkomt is een metafoor van een spreeuwenzwerm. Als je zo'n spreeuwenzwerm ziet vliegen, dan lijkt allemaal georkestreerd, alsof er een soort plan is waar elke individuele spreeuw zich aan hoort aan te passen. Terwijl in werkelijkheid, heb ik ooit gehoord, reageert elke spreeuw op de spreeuw naast zich. Dus elke spreeuw heeft wel degelijk invloed op de spreeuw naast zich. Als de ene spreeuw naar links gaat, gaat de andere ook naar links. Elke spreeuw kent actie en reactie tegelijkertijd. Dat is het beeld waarmee ik het stuk afsluit: de wijsheid, het verschil tussen wat je moet accepteren en kunt veranderen. Je kan niet verantwoordelijk zijn voor de gehele spreeuwenwolk. Je bent geen blaadje op de wind. Je kan ook dingen aanpassen.

Op 30/11 ontvangen we Freek op het event 'Buitengewoon, Praten over leven en dood.' Hij speelt er 'Zo gaat het' met muziek van Harald Austbø. Een doortastende monoloog over troost in een wereld waarin de tijd vaak ongenadig is.

Wil je er graag bij zijn? Schrijf je dan in via onze webshop www.pha.be/webshop en reserveer je tickets.

Kortfilm: Licht – Light

geregisseerd door Sarah Lederman

Ensor award for Best Short Film 2023

Ik ben Sarah Lederman, 29 jaar en filmmaker van documentaires en fictie. Film maken is voor mij een manier om vat te krijgen op het leven en dingen beter te begrijpen, verhalen te delen, mensen te raken en te ontroeren. Dat is iets waar ik veel voldoening uit haal. Het is een passie en ik heb er mijn werk van kunnen maken. Sinds mijn 16 jaar gebruik ik een camera om momenten vast te leggen en te kunnen vastgrijpen zodat ik dat moment voor altijd heb en het nergens meer naartoe gaat. Ik volgde theater, dans en audiovisuele vormgeving aan de kunsthumaniora. Daarna studeerde ik documentaire en fictie op het RITCS en vervolgens deed ik een masteropleiding op Sint-Lucas. Mijn afstudeerwerk was een documentaire, les Racines de l'Eau, over een vriendschap tussen 2 Joodse vrouwen in Brussel. Het gaat over rituelen en hoe wij verbonden zijn met het Jodendom: wat kunnen we van onze tradities leren, wat betekent dat voor ons vandaag en hoe vrij zijn we daarin. Het was een persoonlijke film over de ontdekking van mijn Joodse identiteit.

Licht

Daarna heb ik 'Licht' gemaakt, een documentaire voor Ketnet en VRT, gesubsidieerd door het VAF. Hiermee won ik de Ensor voor beste Kortfilm 2023. Het doelpubliek van deze film zijn kinderen van 9 tot 12 jaar, maar een goede kinderfilm kan ook volwassenen raken.
'Licht' gaat over Julie die enkele jaren geleden haar beide ouders verloor: haar vader aan kanker toen ze 7 jaar oud was en haar moeder is 2 jaar later uit het leven gestapt. Daarna werd Julie samen met haar broer geadopteerd door Brian en Peter. Ik kende Julie doordat 1 van haar nieuwe vaders Rabbijn is van een synagoge hier in Brussel waar ik verbonden mee ben. Ik zag haar toen ze meekwam naar de Shabbat dienst en daar hebben we een band opgebouwd. Ik dacht meteen aan haar toen ik de documentaire wilde maken: iemand waar kinderen naar kunnen opkijken, iets van kunnen leren.
Eigenlijk gaat de film over de veerkracht van Julie, over hoe slim en bijzonder zij is en hoe zij ondanks het immense verdriet, positief in het leven staat. Het geeft een inkijk in haar dagelijks leven en toont haar kleine manieren om met het verlies om te gaan: muziek die haar verbindt met haar mama, koken met haar papa, foto's bekijken, sporten, … Die verbindingen zien is heel waardevol. Tijdens een rouwperiode is elke dag een uitdaging om er een mooie dag van te maken en de positieve dingen te vinden om met dat verdriet om te gaan. Ik vond vooral dat Julie op een volwassen, duidelijke manier kon verwoorden wat het met haar heeft gedaan.
Tijdens het maken van de documentaire is mijn eigen vader ook ziek geworden. Hij kreeg ALS. Ik wist dat dit ongeneeslijk was en het ging allemaal erg snel. Ik vroeg aan Julie hoe ik met dit verlies moest omgaan, terwijl mijn papa er nog was. Terwijl ik de documentaire aan het ontwikkelen was, werd het duidelijk dat ik mijn verhaal mee in de film zou steken. Als ik nu naar de film kijk, met daarin beelden van mij en mijn vader samen, dat is een enorm geschenk. Ik vond het belangrijk om mij als maker kwetsbaar op te stellen. Ik hou erg van transparantie

en van het kwetsbare want net in dat persoonlijke zit iets heel universeel. Ik moest er niet lang over nadenken om zelf mee in beeld te komen omdat ik wist dat dat gegeven de film nog betekenisvoller zou maken. Wat er gebeurt in ons leven, gebeurt niet zomaar. Ik geloof dat je iets moet doen met wat je gegeven wordt. Het was een drijfkracht om aan Julie te tonen dat ik mij kwetsbaar durf opstellen. Deze documentaire gaat over ons en over zoveel andere mensen. Ik denk dat het voor kinderen bijzonder is om die 2 verhaallijnen naast elkaar te zien.

Eerst heette de film 'Licht van de duisternis'. Maar de focus ligt op leven, op verdergaan. Ik was met mijn vader en familie op weekend en we reden door een lange tunnel waar geen einde aan leek te komen. Maar hoe donker en lang zo'n tunnel ook is, er is altijd licht aan het einde. Dat klinkt heel erg cliché, maar het is zo. We zijn met Julie in die tunnel gaan draaien, dat was een symbolisch moment. Het maakte de cirkel rond. Ze skate, gaat door de tunnel en op het einde als ze uit de tunnel komt, ben ik er en gaan we samen verder. Ik wilde tonen dat je niet alleen bent en dat verdriet vaak heel veel verschillende vormen kent. Zoals een schaduw die soms lang, soms kort, dan onzichtbaar kan zijn. Maar je draagt die wel steeds met je mee.

Pellicule

De film is op pellicule gedraaid: dat is op 16 mm waardoor we op elke bobijn 11 minuten hadden om te filmen. Ik moest heel goed op voorhand weten wat we gingen filmen. Ik heb veel tijd gestoken in de band met Julie zodat ik heel goed wist wat haar gedachten en meningen over verdriet en de dood waren. Als ik bij de opname een bepaalde vraag stelde, kon ik een beetje inschatten welk antwoord er zou komen en zo kon ik het verhaal regisseren. Voor Julie was dat fijn omdat we dan geen overbodige dingen moesten filmen. Bij digitale opnames blijf je filmen omdat elk ding interessant kan zijn, maar hier was het heel gericht. Op pellicule filmen is bovendien bijzonder want je voelt intimiteit en poëzie. Dat was iets waar ik naar op zoek was.

Ensor voor beste kortfilm - 2023

Het is een droom als je erkenning krijgt voor de dingen die je maakt. Je doet het niet voor de prijzen, maar het is fijn als je werk geapprecieerd wordt en je als maker voelt dat mensen geraakt en dankbaar zijn voor hen mee te nemen in dat verhaal. Dat geeft een boost en zelfvertrouwen. Het voelde als een geschenk van mijn papa, alsof hij erachter zat, want hij heeft dat moment niet mogen meemaken.

Julie

Hij zou enorm trots geweest zijn, hij was mijn grootste fan. Omdat hij bij Universal Music creative director was, wist hij heel goed wat het is om een product eigen te maken, iets authentiek te vertellen, hoe je muziek speciaal maakt, mensen bereikt en raakt. Hij kon heel goed met mij nadenken over de essentie van een project en hoe je die op de beste manier bracht. Hij was mijn coach.

De dood

De dood is heel abstract als je dat nog niet van dichtbij hebt meegemaakt. Je kan het je wel inbeelden: mensen sterven, ze zijn er niet meer en je mist hen. We weten allemaal hoe het voelt om iemand te missen. Een liefde, een vriendschap, een huisdier,... Ik dacht dat ik het toen wel begreep, zoveel als ik kon. Maar toen mijn papa stierf, wist ik totaal niet waar ik het over had. Pas toen besefte ik hoeveel bewondering ik voor Julie had. Dan pas begreep ik dat iemand verliezen heel hard en moeilijk is. Ik had dat niet verwacht. Ik heb dan in de aftiteling een aanpassing gedaan, ter nagedachtenis van mijn papa. In november werd de aangepaste film vertoond op een filmfestival. Om hem dan te zien op beeld, dat was erg intens. Ik kon na zijn overlijden ook even niet meer creëren. Mijn papa zei altijd: "Nieuwsgierigheid is 1 van de mooiste eigenschappen". Het gaat over een vraagstelling, iets willen te

weten komen. Ik voelde mij toen niet nieuwsgierig. Ik had dat nog nooit meegemaakt. Ik had er geen nood aan om iets nieuw te ontdekken. Het was heel zwaar om het verdriet van mijn mama te zien. Als ik denk hoe Julie dat heeft moeten doorstaan. Ik heb enorm veel respect voor haar. Van zodra ik het dan zelf begreep, was ik echt sprakeloos. Na een jaar is de inspiratie terug aan het aanwakkeren. Ik wil over mijn verlies een film maken.

Film verbindt

In kunst kan je verdriet of een gevoel omzetten in beelden, in een taal om er grip op te grijpen of te begrijpen. Met mijn nieuwe film zou het gaan over zo'n moment dat iemand sterft. Er is opeens een leegte en een soort van besef dat het zo voorbij kan zijn. Alles is zo vergankelijk. Voor andere mensen gaat alles door maar voor mij stond alles stil. Maar binnen die leegte en het niets, is er ook heel veel schoonheid. Het gaat over die dualiteit, het volle en het lege. Ik wil de dood tastbaar maken en delen. We moeten verbinden. Er zijn vast mensen die hetzelfde voelen en misschien niet goed weten hoe je er mee moet omgaan. Ik beweer niet dat ik het antwoord heb. Maar kunst kan wel troost bieden. Als we onze verhalen kunnen bundelen en er over praten en delen, creëren we meer connectie en begrip voor elkaar. Het gaat over de honger naar leven. Met het sterven van mijn papa heb ik zelf een enorm verlangen om zelf kinderen te hebben. Dat voelt nu heel juist.

Tijdens het event 'Buitengewoon, Praten over leven en dood' op 30/11 tonen we Licht – Light. Na afloop vertelt Sarah over de film en gaat ze graag in gesprek met het publiek.

Wil je er graag bij zijn? Schrijf je dan in via onze webshop www.pha.be/webshop en reserveer je tickets.

Steun PHA door online te shoppen

POWERED BY TROOPER

Wordt het ooit weer normaal?

PHA in gesprek met Alexandra Hustinx, medeauteur van het boek: *'Wordt het ooit weer normaal?' Jongeren over leven met gemis.*

Ik ben Alexandra Hustinx, getrouwd, mama van Nora en plusmama van Elien en Marie. Ik ben opgegroeid in Kanne, een klein valleidorpje in de buurt van Maastricht. Als kind was ik altijd buiten, ik speelde in grotten, klom in bomen, maakte bloemensoep en zocht naar schatten. In mijn tienerjaren ontdekte ik een blijvende passie: schrijven. Door een vroege verlieservaring werd ik soms overspoeld door verdriet. Woorden neerpennen werkte helend.

Rond mijn 35ste werd ik op korte termijn geconfronteerd met enkele verlieservaringen, waaronder mijn eigen papa. Ik wist nog niet wat het plan was, maar ik ben mij toen beginnen verdiepen in allerlei opleidingen en workshops. Begin 2020 ben ik dan begonnen als rouwcoach en ritueelbegeleider en lanceerde ik 'de essentie'. Stilaan vond ik mijn weg en ging er een hele nieuwe wereld open. Als vrijwilliger werkte ik ook een jaar bij Missing You als praatgroep begeleider van jongvolwassenen. Sindsdien draag ik deze organisatie een warm hart toe en ben ik contact blijven houden. Ik vind jongeren een hele belangrijke, vaak niet geziene doelgroep. Het raakt me als jongeren vastlopen en ik wilde hier iets mee doen. Twee jaar geleden benaderde ik Maarten De Boitselier, bestuurslid Missing You, met een concept dat al een tijdje borrelde. Het leek me een fijn idee om jongeren aan het woord te laten, om getuigenissen uit te schrijven. Zij hadden toevallig voor de Warmste Week een project ingediend onder de noemer 'sharing = caring' en wilden met getuigenissen naar buiten komen om het taboe te doorbreken. De bal ging aan het rollen en toen ging ik met Tine Depoorter, algemeen coördinator van Missing You, in gesprek. We hebben toen een plan uitgewerkt waarbij ik als medeprojectcoördinator ook zou schrijven. Ik ging in gesprek met 6 jongeren die hun verliesverhaal deelden: Loïc Smidts, Yaren Lenie, Amelie Dufoort, Rune Gril-

Je bent niet wat jou is overkomen.
Wat jou is overkomen, draagt bij tot wie je bent.

laert, Laure Peeters en Sarah Matthys. Ze getuigden over gemis, verder leven, overleven, stilstaan, eenzaamheid, vriendschap en troost. De getuigenissen, ervaringen en tips van de rolmodellen werden gebundeld in 'Wordt het ooit weer normaal?'. Hun verhalen worden afgewisseld met quotes, lijstjes, handvaten en ruimte voor eigen ideeen. Er zijn nu meer dan 1.000 boeken in omloop.

Verschillende verhalen, verschillende wegen

De 6 jongeren die in ons boek aan bod komen zijn communicatief en hebben hun weg, met ups-and-downs, gevonden. Er zijn jongeren die vastlopen in rouw en gemis. Elk verhaal is uniek, er zijn zoveel verschillende wegen… en er is geen handleiding. We hebben een aantal gezamenlijke sessies gehad met de 6 jongeren samen. Ze waren wildvreemden van elkaar en hebben elkaar leren kennen via het project. Ze gaan allemaal op een andere manier met het verlies om. Omgevingsfactoren spelen ook een rol, zoals hoe er bijvoorbeeld binnen het gezin over wordt gesproken. Ik denk dat kinderen soms hun ouders sparen vanuit een soort liefde, zeker als ze zien dat een ouder verdrietig is.

Dromen en passies

Ze hebben mij allemaal geraakt met hun puurheid, hun eerlijkheid maar ook hun veerkracht. De rolmodellen zijn nog altijd jongeren in ontwikkeling, met passies met interesses, met bepaalde doelen waar ze in hun leven naartoe willen werken. En dan komt dit verlies op hun pad. Ik denk dat de buitenwereld dat dan zielig vindt. Het is dat taboe dat jongeren naar buiten willen dragen. Ja, ze missen iemand en ja, dat is super heftig, intens en verdrietig maar ze zijn ook nog altijd een mens met dromen, passies en vrienden. Hetgeen dat mij raakte is dat ze allemaal, zonder dat ik iets daarover heb gesuggereerd, het gevoel hebben dat er nog ergens een connectie is met diegene die er niet meer is. In een droom, in een teken, in een gevoel. Die vorm van troost zit in elk verhaal. Iemand is fysiek niet meer aanwezig maar in zoveel andere facetten nog altijd nabij. We hoeven die persoon niet los te laten, wat vroeger wel gedacht werd. In het boek staat er een gedicht van Floortje Agema – ik weef jou. Dat is voor mij de kern van elkaar missen op een andere manier, een ander niveau. Als mensen je raken en bepaalde lessen hebben meegegeven dan ga je dat sowieso voor een stuk mee weven. Dat vind ik een mooie en troostende gedachte.

Vrienden

Het boek kan ook een aanleiding geven om hier met vrienden over te praten. Ik heb door deze job te doen met mijn vrienden andere gesprekken. Ik denk dat wij nog nooit zoveel over de dood, het leven en verdriet hebben gesproken. Het belangrijkste is dat als je dit meemaakt, dat je weet dat je niet alleen bent. Durf er over te praten. Ik denk niet dat het alleen aan de rouwenden is om te wachten tot er iemand over begint, want dan ga je vaak teleurgesteld zijn. Het is niet met kwaad opzet dat je vrienden er niet over durven te praten. Probeer elkaar vast te houden, samen stil te zijn. Gewoon diepe nabijheid. Dat hoeft niet altijd met woorden zijn.

Er is een versie van jezelf voor het verlies en na het verlies. Sarah zegt letterlijk in haar getuigenis: *'Ik ben Sara 2.0'*. Dat kan voor vrienden confronterend zijn want Sarah 2.0 heeft besloten om minder energie te steken in mensen waar ze geen positief gevoel van krijgt. Er valt een stukje onbevangenheid weg en dat kan je niet meer herstellen. Je hebt iets meegemaakt waarbij je de eindigheid heel snel onder ogen hebt moeten komen. Veel van die jongeren zeggen dat ze zich voor een stuk verantwoordelijker voelen voor de mensen die er nog wel zijn. Dat maakt dat je misschien bewuster leeft, harder geniet, jezelf meer durft te tonen. Yaren is 14 jaar en zegt dat letterlijk, '*Mijn vriendinnen maken zich zorgen over een kleedje dat niet meer in de winkel hangt*'. Zij wil graag iedereen zo lang mogelijk bij haar houden. Door het verlies kijkt ze anders naar het leven.

Laure botste vroeger met allerlei emoties die ze niet kon benoemen. Ze toonde gedrag dat voor de buitenwereld onverklaarbaar was. Ze heeft dit met haar vrienden besproken en die waren daar dankbaar voor. Ze kregen inzicht in haar emoties en ze leerden samen hierin een weg te vinden. Verlies raakt niet alleen jezelf, maar ook de mensen die jou graag zien. Het belangrijkste is om elkaar daarin niet kwijt te geraken. Ik merk ook dat scholen voor dit thema open staan. Het is geen makkelijk onderwerp om over te praten, zeker als je tussen 12 en 23 jaar oud bent.

Ouders

Er zijn veel ouders die het boek lazen en het vervolgens lieten rondslingeren in de hoop dat hun kind het een keer zou openslaan. Of ze gaven het cadeau als gespreksopener. Dat we die brug kunnen maken met dit boek, is heel dankbaar. We hebben ook veel gepost op sociale media. Er kwamen reacties van oudere mensen die zeiden: "*Was dit boek er maar toen ik jong was. Ik merk door het lezen van deze verhalen, dat ik dit verdriet nog niet in de ogen heb durven aankijken en gewoon ben blijven gaan*". Ik denk dat het wel problematisch kan worden, als je dat verdriet hebt weggestoken, in de donkerste kamer van je zijn. Hoe je ook in het leven staat en hoe veerkrachtig je ook bent, vroeg of laat ga je dat verdriet in de ogen moeten kijken. Als dat niet gebeurt, dan kan zich dat ergens vastzetten. De warmste reactie kwam van een mama die zei dat haar dochter zich herkende in de verhalen. En dat ze daardoor voelde dat ze niet de enige was. Dat is dan ook meteen de belangrijkste boodschap van het boek: je bent niet alleen.

Om goede zorg te kunnen bieden heb je een goed zorgnetwerk nodig. Daar zijn we ons bij PHA ten volle bewust van. We geven jullie met deze rubriek graag een inkijk in een organisatie waarmee we samenwerken. Dit keer neemt **Missing You** het woord.

In het vorige artikel spraken we Alexandra Hustinx. Zij maakte samen met Missing You het boek 'Wordt het ooit weer normaal?'. In onderstaand artikel vertelt Missing You jullie graag meer over wie ze zijn, waar ze voor staan en welke activiteiten ze organiseren.

Visie en missie

Wij bieden steun en ruimte aan kinderen, jongeren en jongvolwassenen van 6 tot 30 jaar in hun individueel rouwproces. Zo vergroot Missing You hun veerkracht en helpt hen hun verlieservaring te verweven in hun leven.
Kinderen, jongeren en jongvolwassenen uiten hun emoties op hun eigen manier, samen met lotgenoten die het verdriet erkennen en herkennen. Zo zetten zij de stap naar aanvaarding van hun gevoelens en leren ze luisteren naar hun gevoelens en gedachten.
Missing You zorgt voor deze kinderen, jongeren en jongvolwassen en hun omgeving met als doel: hun eigen noden herkennen en het verdriet ruimte geven.

Missing You sensibiliseert scholen, jeugdbewegingen en jongerenorganisaties via campagnes en vormingen om anders te leren kijken naar rouw bij kinderen en jongeren.
Wij bouwen aan een samenleving die begrip toont en ondersteunt, waar rouwen kan en mag.

Creatieve rouwgroepen

Missing You biedt maandelijks creatieve rouwgroepen aan verspreid over alle Vlaamse provincies, opgesplitst per leeftijdscategorie. Kinderen, jongeren en jongvolwassenen leren er hun emoties verwoorden, uitbeelden en aanvaarden, aandacht te geven aan hun gevoelens en

er aandacht voor te vragen. In kleine groepjes krijgen kinderen, jongeren en jongvolwassenen de mogelijkheid om hun verhaal te delen met leeftijdsgenoten en vinden zo steun en (h)erkenning bij elkaar.

Rouwkamp en rouwweekend

Ons rouwkamp (voor kinderen en jongeren) en ons rouwweekend (voor jongvolwassenen) bieden een veilige omgeving, waar lotgenoten verschillende dagen stilstaan bij wat ze voelen en denken. Deelnemers gaan er aan de slag met hun verliesverhaal, door middel van creatieve activiteiten en opdrachten, zoals muziek, tekenen, knutselen, … Daarnaast zetten we ook in op gezellig samenzijn, ontspanning, spel, … Verbinding met elkaar en verbinding met diegene die er niet meer is, staan centraal. Iedereen heeft recht op rouwondersteuning dus we bieden onze activiteiten gratis of aan democratische prijzen aan.

Ontmoetingsdag

Tijdens de ontmoetingsdag brengen we een grote groep kinderen, jongeren en jongvolwassenen samen. We creëren verbinding, los van leeftijd, woonplaats en van wie ze op welke manier verloren. Zo ervaren de deelnemers dat ze niet alleen zijn. Er is keuze uit verschillende creatieve workshops. Ouders kunnen een vorming bijwonen over hoe omgaan met hun rouwende kind. We sluiten elke ontmoetingsdag af met een hartverwarmend afscheidsritueel.

Vrijwilligers zijn de motor van onze organisatie

Missing You kan dit aanbod enkel organiseren door de vele gedreven vrijwilligers. Meer dan 100 vrijwilligers over heel Vlaanderen (vaak zelfervaringsdeskundigen of professioneel aan de slag met rouwverwerking) dragen de werking. Dit gaat van het begeleiden van rouwkampen en creatieve rouwgroepen tot logistieke en administratieve taken, het geven van vormingen,…
Zij worden ondersteund door een klein professioneel team dat instaat voor de algemene coördinatie van de activiteiten, aanwerving en coaching van vrijwilligers en administratieve en financiële opvolging.

Meer informatie over Missing You kan je terugvinden op hun website: https://www.missingyou.be/

GEZOCHT: ONTHAALVRIJWILLIGERS

PHA is op zoek naar vrijwilligers om onze telefoonpermanentie te bemannen. Opdracht: telefoon opnemen, boodschappen noteren en doorschakelen naar de rest van het team.

Werkuren: van 9u tot 12u30 en/of van 13u tot 17u30.
Kan jij je minstens een vaste halve dag om de 2 weken vrijmaken? Heb je goede telefonische communicatieve vaardigheden? Ben je gemotiveerd om PHA te ondersteunen op vrijwillige basis?

Neem dan snel contact op via inne.leuris@uantwerpen.be

We worden allemaal geboren en gaan allemaal dood, toch? Zijn het leven, het sterven en palliatieve zorg dan een vanzelfsprekendheid? In 'Gluren bij de Buren' trekt Palliatieve Hulpverlening Antwerpen vzw de straat op en stelt centrale vragen over dit thema aan een telkens ander publiek.

GLUREN BIJ DE BUREN

In dit nummer trekt PHA naar haar directe buren: de medewerkers van het Gouverneur Kinsbergencentrum. We gingen in gesprek met Scarlett, Lin, Kim, Guy en Annelies.

Wat was je laatste ervaring met sterven?

Scarlett › Mijn dierbare collega en vriendin die in Zuid-Afrika stierf aan COVID.

Lin › Op een jaar tijd zijn er helaas 3 familieleden overleden › een neef, mijn peter en mijn vader.

Kim › Het plotse overlijden van de baby van een vriendin, 2 weken na de bevalling.

Guy › Het plotse overlijden van mijn schoonmoeder, het aangekondigde afscheid van een voormalige collega, de dood van enkele mediafiguren ook (Robbie Robertson, Tom Pintens, Martine Tanghe, Bea Van der Maat, …).

Annelies › Mijn buurman die zelfmoord heeft gepleegd.

Als je nadenkt over de dood, wat maakt je dan onzeker?

Scarlett › Geen afscheid kunnen nemen. Het onverwachte van sommige overlijdens. Verwacht is ook triest, maar als je tijdens het leven er nog aan kan wennen, lijkt het anders.

Lin › Ik denk dat vooral het onvoorspelbare me onzeker maakt. Niet iedereen krijgt de kans om oud te worden. Soms komt de dood pas na een oneerlijke strijd. Het aftakelingsproces dat daar aan voorafgaat, vind ik ook moeilijk om te zien.

Kim › De onzekerheid om levensdoelen niet volledig te hebben benut.

Guy › Wellicht de onzekerheid, bezorgdheid tot angst over de manier waarop, de weg er naar toe, veel meer dan het sterven zelf.

Annelies › Alles. Op nummer 1 van grootste angsten › het verliezen van mijn geliefden en dit verdriet niet kunnen plaatsen. Op nummer 2 › zelf sterven omdat dit mij verschrikkelijk lijkt. Je weet niet wat er gebeurt.

En wat geeft je kracht?

Scarlett › Dat mensen een mooi leven gehad hebben of dat we een goede relatie hadden. Sommigen vinden vertrouwen in hun geloof. En dat ze niet of nauwelijks hebben moeten afzien, er zelf geen besef van hebben gehad. Dat dierbaren bij je blijven, ook na hun dood, door over hen te blijven praten, hen te blijven herinneren en herdenken.

Lin › De dood kan ook rust brengen. Ik was ergens ondanks het verdriet ook opgelucht dat hun strijd voorbij was. Ik vind troost in de natuur. Een beetje vreemd misschien maar mijn vader was een echte natuurmens. Door te wandelen in bossen voel ik hem dicht bij mij.

Kim › De kans om tijdens je leven al heel bewust om te kunnen gaan met wat je wil achterlaten.

Guy › Het 'mysterie' kunnen aanvaarden ?

Annelies › Iedereen 'doet het', dus zo erg zal het wel niet zijn om te sterven? En ik zie mensen herstellen van de dood van hun geliefden, dus ook daar kan je uiteindelijk toch mee leven? Ik heb nog te veel vragen om zeker te zijn van wat mij kracht geeft.

GIFTEN EN SPONSORS

PHA bedankt alle sponsors voor de giften van de voorbije maanden!

Speciale dank aan volgende sponsors:

Universiteit Antwerpen

Met steun van Kom op tegen Kanker

LIONS INTERNATIONAL

International Women's Contact Antwerp

Bakkerij Payet | Hazenschransstraat 31 | Edegem | bakkerij.payet@telenet.be

Carrefour Edegem | Prins Boudewijnlaan 306 | 2650 Edegem

Steun PHA

PHA vzw realiseert haar werking met beperkte middelen. Elke schenking klein of groot, is dan ook heel welkom.

Giftenrekening PHA:
Bestemmeling UA-Antwerpen
IBAN BE42 7310 4624 7854 met vermelding 'gift PHA'.

Voor elke storting van €40 (of de som van minimum €40 op jaarbasis) kan PHA een attest afleveren waarmee u het gestorte bedrag kan ingeven op uw jaarlijkse belastingsaangifte.
Het attest wordt begin april van elk jaar toegezonden.

Dankjewel

Onze artsen

Onze 3 equipeartsen genieten van een ontspannend moment na een vormingsdag.

Rollenspelen

Tijdens de basisopleiding voor de nieuwe vrij-willigers doen we vele rollenspelen. Sofie en Ilse toonden hun beste acteerprestaties.

Dozen, héél veel dozen

Een heel klein deeltje van de gigantische hoeveelheid dozen die werden ingepakt voor onze verhuis.

Leeg gebouw

Doet toch een beetje raar, zo'n leeg gebouw.

Verhuiswagens

En dan was het tijd om alles naar het nieuwe gebouw te brengen.

Containerpark

Verschillende ladingen werden nog naar het containerpark gebracht, tot alles volledig leeg was.

Vaarwel

Dag Fortgebouw!

Op het dak

Frank klom even tot op het dak van het nieuwe gebouw en kiepte wat smurrie naar beneden.

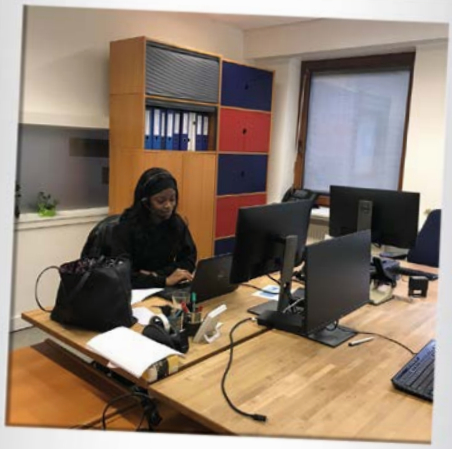
Even ontspannen

Na de pittige verhuis gingen we even ontspannen in de zomerbar.

Oud-collega Vital kwam op bezoek in ons nieuw gebouw.

Hoog bezoek

Studente Christine kwam ons tijdens de maanden augustus en september helpen met de telefonie en enkele administratieve taken.



Jobstudent

Succes Simon

Simon gaat terug naar de schoolbanken en trakteerde ons met lekkere taartjes. We wensen hem heel veel succes!

Nazomer

Heerlijk, het zonnetje in september tijdens de middagpauze!

Vertroostingen

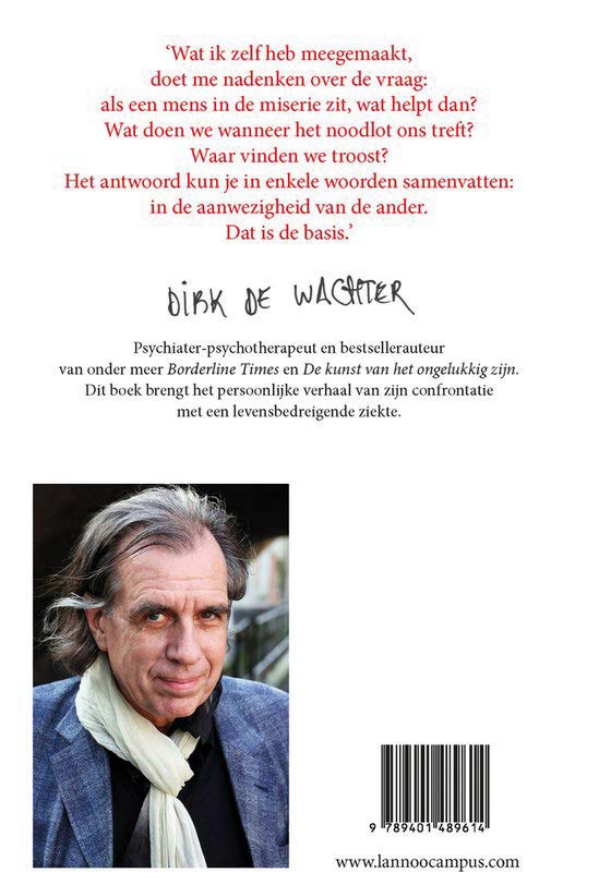
Auteur: Dirk De Wachter

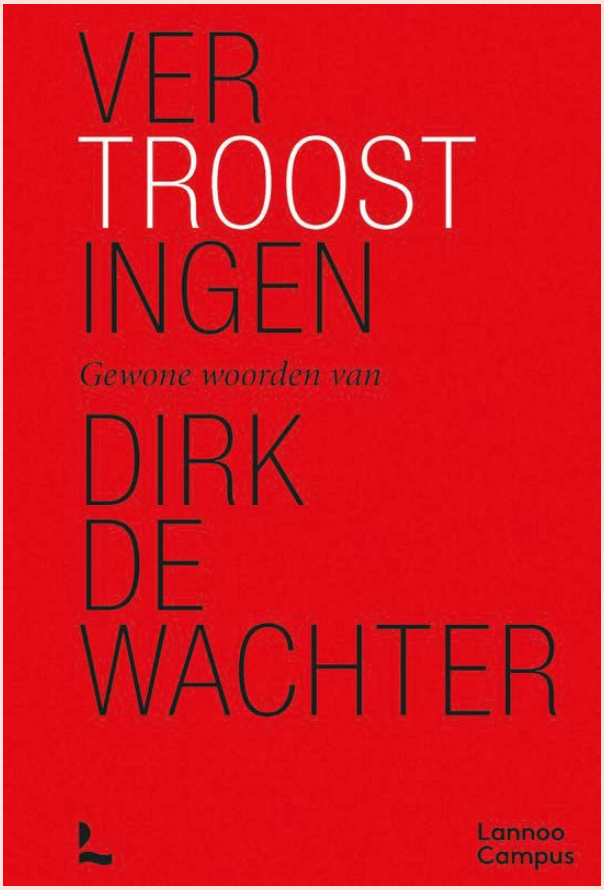
Gelezen en besproken door Ynes Denert, verpleegkundige / deskundige palliatieve zorg bij PHA

'Vertroostingen' is een boek geschreven door Dirk De Wachter, een gerenommeerd Belgisch psychiater en hoogleraar. In dit boek onderzoekt De Wachter het belang van troost in ons leven en hoe we ermee kunnen omgaan. Het is geschreven vanuit zijn persoonlijk 'toeval' waarbij hij zelf geconfronteerd werd met een ongeneeslijke ziekte.

De Wachter begint het boek door te stellen dat troost een essentieel onderdeel is van ons menselijk bestaan. Hij benadrukt dat we allemaal te maken krijgen met pijn, verlies en verdriet, en dat troost ons kan helpen om hiermee om te gaan. Hij pleit ervoor om troost niet te zien als iets zwak of passief, maar als een krachtige en noodzakelijke bron van steun en heling.

Het boek is opgebouwd uit 15 hoofdstukken waarin De Wachter verschillende aspecten/vormen van troost bespreekt. De ene vorm van troost is al wat universeler dan de andere, de andere persoonlijker, duidend op wat





de schrijver zelf doormaakt met zijn overpeinzingen van dit universele thema op zijn ziek zijn. Hij behandelt onderwerpen als rouw, eenzaamheid, ziekte en de rol van kerkelijke rituelen, religie, kunst, literatuur en muziek in het vinden van troost. Hij put vanuit zijn jarenlange ervaring als psychiater en deelt ook zijn eigen persoonlijke verhalen en inzichten, waardoor het boek toegankelijk en herkenbaar wordt voor de lezer.

De Wachter combineert wetenschappelijke kennis met filosofische inzichten en literaire referenties om zijn punt te maken. Hij maakt gebruik van voorbeelden uit de literatuur, zoals de werken van Shakespeare en Camus, om de complexiteit van troost en menselijk lijden te illustreren. Hij erkent dat de kwetsbaarheid van een individu verbinding legt tussen mensen. Dit maakt het boek niet alleen informatief, maar ook inspirerend en verrijkend.

Typerend aan dit boek is de omzichtige woordkeuzes en wijze, bijna 'woord-tovenarijtjes', waarmee hij zijn ver-

haal neerschrijft. De schrijfstijl van De Wachter is helder en begrijpelijk. Hij vermijdt vakjargon en legt complexe concepten op een eenvoudige manier uit waardoor het heel laagdrempeliger wordt. Dit maakt het boek geschikt voor zowel professionals als leken die geïnteresseerd zijn in het onderwerp 'troost'. De Wachter slaagt erin om diepgaande psychologische inzichten toegankelijk te maken voor een breed publiek.

Een ander aspect van "Vertroosting" dat ik waardeerde, is de nadruk op het belang van verbinding en empathie. De Wachter benadrukt dat troost vaak gevonden kan worden in de aanwezigheid en steun van anderen. Hij moedigt ons aan om open te staan voor de pijn van anderen en om er voor hen te zijn in moeilijke tijden. Hij pleit voor een samenleving waarin we elkaar ondersteunen en troosten, in plaats van te streven naar perfectie en individualisme.

Bij momenten geeft het boek een inkijk op een van de meest kwetsbare momenten waar een palliatieve patiënt (lees ongeneeslijk) zich in dit proces kan bevinden. Op zich is het geen samenhangend verhaal maar eerder losse beschouwingen over troost, zin van het leven, de zoektocht naar verbinding die naar voren komen in tijden van crisis, van 'miserabilisme' zoals hij het zelf omschrijft.

Kortom, "Vertroosting" is een boek dat ons helpt om troost te vinden in ons leven. Het boek is toegankelijk, inspirerend en biedt inzichten en handvatten om met pijn en verdriet om te gaan. Ik zou dit boek zeker aanraden aan iedereen die geïnteresseerd is in het onderwerp troost en hoe we ermee kunnen omgaan.

TEKENTALENT GEVRAAGD

Zijn jouw cartoons wel grappig?

Om ons magazine nóg leuker te maken, zijn wij op zoek naar iemand die gevatte cartoons kan maken met een knipoog naar palliatieve zorg.
Interesse?
Laat het ons weten via: inne.leuris@uantwerpen.be en misschien verschijnt jouw cartoon binnenkort wel in ons tijdschrift!

Volg ons op facebook

Palliatieve Hulpverlening Antwerpen
Zojuist ·

De zomervakantie zit er op! Hopelijk hadden jullie een deugddoend verlof en zijn jullie helemaal klaar voor het najaar. Wij alvast wel!

Veel succes aan alle kinderen op hun eerste schooldag vandaag (en evenveel succes aan de ouders tijdens de ochtend- en avondrush...).

Tot binnenkort op 1 van onze vormingen?
www.pha.be

#1steschooldag #ochtendrush #TerugNaarWerk #eindevakantie #klaarvoorhetnajaar

Palliatieve Hulpverlening Antwerpen
Favorieten · 15 augustus om 12:40 ·

Vandaag is voor àlle mama's, ook voor diegenen die we zo graag nog eens zouden willen knuffelen 🧡

Een hele fijne moederdag voor alle fantastische mama's, laat je maar eens verwennen vandaag!

Fijne moederdag!

Palliatieve Hulpverlening Antwerpen
Favorieten · 24 juli ·

PHA is verhuisd!

Ons nieuw adres is:
👇👇👇

Gouverneur Kinsbergencentrum
Doornstraat 331
2610 Antwerpen

#pha #palliatievehulpverleningantwerpen #verhuisd #nieuwe #locatie #gouverneurkinsbergencentrum #gkc #uantwerpen

**Volg jij PHA al op Facebook?
Je kan er heel wat informatie en weetjes sprokkelen. Hieronder een kleine greep uit onze post van de afgelopen maanden.**

Save the date

Studiedag "Werken met verschillende culturen: een verrijking maar ook een uitdaging?"

14 maart 2024

Keynote door Houssein Boukhriss

Gastlezing door Bert Kwaspen (KdG)
Expert rond grootstedelijke uitdagingen en diverssensitieve competenties

Locatie: KdG - Campus Zuid
Brusselstraat 45
2018 Antwerpen

Prijs: €40 - Studenten: €25

Meer info op: www.kdg.be/studiedag-palliatieve-hulpverlening
of scan de QR code

KdG Academy
Karel de Grote Hogeschool

PALLIATIEVE HULPVERLENING ANTWERPEN

PALLIATIEVE HULPVERLENING ANTWERPEN

VACATURE

ADMINISTRATIEF MEDEWERKER VZW EN FINANCIËN

Voltijds contract van onbepaalde duur

Palliatieve Hulpverlening Antwerpen vzw is het erkend netwerk voor palliatieve zorg in regio Antwerpen.
PHA wil de levenskwaliteit van patiënten met palliatieve zorgnoden en hun naasten optimaliseren.
We zoeken een gedreven en gemotiveerde administratief medewerker die ons team komt versterken.

Werkopdrachten

- Boekhouding (i.s.m. extern kantoor)
- Subsidiedossiers opstellen, indienen en opvolgen
- Ondersteunen van HR beleid
- Verzekeringsportefeuille
- Facturaties en betalingen
- Jaarverslag samenstellen en indienen
- Economaat en stockbeheer
- Vlot en professioneel onthaal
- Algemene administratieve en logistieke ondersteuning aan het team

Profiel

- Ervaring met gevarieerd administratief werk bij voorkeur in de zorgsector is een pluspunt.
- Je hebt een relevante opleiding gevolgd of gelijkwaardig door ervaring.
- Leergierigheid, vooruitziend zijn en initiatief nemen zijn voor deze functie zeer belangrijk.
- Je kan autonoom, efficiënt en accuraat werken en je beschikt over een sterk organisatietalent.
- Je bent communicatievaardig, stressbestendig en sociaal ingesteld.
- Je bent betrouwbaar en je werkt deontologisch en ethisch zorgvuldig.
- Je hebt sterke ICT vaardigheden.
- Je bent erg gemotiveerd en enthousiast om het team van PHA te komen versterken!

Wij bieden

- Een organisatie met een enthousiast en gedreven team
- Een arbeidsovereenkomst voor bedienden van onbepaalde duur
- Een verloning binnen IFIC met extralegale voordelen
- Relevante anciënniteit wordt overgenomen
- Een begeleide inwerkingsperiode door de huidige medewerker alvorens pensionering
- Werkdagen van 9u00 tot 17u30
- PHA hecht veel belang aan de werk/privé balans
- Startdatum: **zo snel mogelijk**

Interesse?

Gelieve jouw sollicitatiebrief met CV op te sturen naar Inne Leuris:
inne.leuris@uantwerpen.be

De eerste ronde bestaat uit een kort online videogesprek.
De weerhouden kandidaten worden dan uitgenodigd voor een selectiegesprek op PHA.

Voor meer informatie: www.pha.be of bel naar 03 265 25 31.

Kalender PHA najaar 2023

17 oktober

Basiscursus: palliatieve zorg voor niet-verzorgend personeel

26 oktober

Samen Onderweg - Panelgesprek dat inzichten geeft in palliatieve zorg en levenseinde bespreekbaar maakt. Samen met Sereni en PNM

6 november

Verpleegtechnische vaardigheden aan het levenseinde - KdG Skills lab

30 november

'Doodgewoon, praten over leven en dood' - event rond palliatieve zorg

Inschrijven kan via onze webshop: www.pha.be/webshop

Scan hier voor de vormingen op de webshop!

Liever een vorming op maat? Dat kan! Scan onderstaande QR code om onze vormingsbrochure te bekijken.

Ontdek hier de vormingsbrochure!

03 265 25 31 | www.pha.be | pha@uantwerpen.be

PALLIATIEVE HULPVERLENING ANTWERPEN