

'Aan bed is rest van de wereld weg'

"Dichterbij kun je niet bij iemand komen. Dit is waar het om gaat, de essentie van het leven." Dory Reijmer (62) kan zich haar eerste nachtzet als vrijwilliger bij VPTZ Midden Gelderland goed herinneren. "Het was iets magisch. Je zit daar, aan het bed van iemand in haar laatste levensfase.

Middenin de nacht. Stikdonker, op een klein lampje na. Op zo'n moment is de rest van de wereld weg. Alleen dat bed. Meer is er niet. Dichterbij iemand kun je niet komen. Dat was een bijzondere ervaring", vertelt Dory. "De volgende ochtend stapte ik op mijn fiets om naar huis te gaan. De zon scheen en het was stil. Alleen de vogeltjes floten. Het voelde of ze alleen voor mij zongen. Thuis heb ik nog even opgezet. Ik kon niet meteen slapen. Het was zo intiem. Zo intens. Dat moest eerst even bezinken."

September vorig jaar nam Dory contact op met een van de coördinatoren van VPTZ Midden Gelderland in haar

woonplaats Zevenaar. Na een reorganisatie bij haar werkgever bij een Nederlandse bank, zat ze zonder werk.

Een vriendin op de sportschool atendeerde haar op de VPTZ waar zij vrijwilliger was. "Daar had ik nog nooit van gehoord. Maar dat leek me wel wat. Ik heb veel dierbaren verloren.

Juist rond die tijd werd een vriendin ongeneeslijk ziek. Een week na het eerste contact begon ik met de basis cursus voor vrijwilligers. Afsproken was dat ik na de cursus zou beslissen of ik zou blijven of niet. Ja dus. Er ging een nieuwe wereld open. Heel anders dan de financiële wereld waaruit ik kwam. Geld en macht spelen hier geen rol. Hier draait het om mensen."

Ze vindt het boeiend en mooi werk. Ze is ook erg te spreken over de organisatie. "Het loopt als een geoliede machine. Ik doe ook ander vrijwilligerswerk. Maar dat gaat een stuk minder soepel. Dit is perfect geregeld. Er ligt een beleidsplan en ze hebben een visie waar

ze naar toe willen. Iedereen volgt de basis cursus en daarna zijn er nog tal van vervolgcursussen en workshops.

Je wordt goed begeleid en als je na een inzet opvang nodig hebt, is die er. Als er iets zou zijn, kan ik altijd bellen. En als ik de nachtdienst draai, krijg ik een appje: 'een goede wacht'."

Als leidinggevende werkte ze vooral met mensen. Die ervaringen komen goed van pas bij VPTZ. "Ik kan goed met mensen omgaan en raak niet zo snel in paniek. Dat is belangrijk bij dit werk. Ik kan de rust opbrengen om aan het bed te zitten en 'Er zijn'. Ze zitten niet te wachten op een onrustig iemand, die om de haverklap opspringt en steeds zit te rebellen. Je moet blanco naar binnen gaan en de situatie aanvaarden zoals die is. Als je bij iemand binnenkomt, moet je jezelf buitenlaten."



Bij VPTZ ging voor Dory Reijmer een nieuwe wereld open.

In deze nieuwsbrief

- Film over VPTZ in wachtkamers
- Workshop voor vrijwilligers VPTZ
- Jubileum Hospice Rozenheuvel
- Jaarverslag VPTZ Midden Gelderland

Film VPTZ te zien in wachtkamers

Bezoekers van huisartsenpraktijken in Giesbeek en Doesburg zien sinds kort een korte [film](#) over VPTZ Midden Gelderland op beeldschermen in de wachtkamer. In één minuut tijd maken ze kennis met VPTZ en welk nummer ze moeten bellen voor meer informatie of aanvraag.

VPTZ Midden Gelderland werkt hard om haar naamsbekendheid te vergroten. Met een nieuwe website, magneetborden in het straatbeeld, standjes op evenementen en professionele badges voor vrijwilligers wordt geen middel geschuwd om beter bekend te worden in de regio. De film die Maarten Lindner uit Doesburg heeft gemaakt, duurt één minuut, maar de eerste reacties over deze nieuwste promotie zijn positief, zo verzekert coördinator Eddy Nijholt van de afdeling Doesburg-Angerlo e.o.

Maarten Lindner, eigenaar van Livipro (Lindner Video Producties) in Doesburg, heeft vaker films gemaakt over VPTZ Midden Gelderland. In opdracht voor de gemeente Doesburg maakt hij sinds 2013 ieder jaar films voor de Doesburgse Hens van der Wal-vrijwilligersprijs. Kandidaten die meedingen naar deze vrijwilligersprijs, stellen zich in zijn films voor. Mede aan de hand daarvan beslist



Eddy Nijholt (links) en Maarten Lindner praten over de film van VPTZ.

de jury wie dat jaar de prijs wint. "In 2014 waren wij genomineerd", vertelt Eddy Nijholt. "Maarten heeft toen een film gemaakt waarin twee vrijwilligers vertelden wat zij doen voor VPTZ en wat dat werk voor hen betekent. Daarnaast deed een mantelzorgverhaal over de positieve ervaringen die hij heeft gehad door de inzet van VPTZ en hoeveel rust hem dat heeft gebracht." Vorig jaar werd opnieuw een vrijwilliger van VPTZ Midden Gelderland voorgedragen voor de Hens van der Wal-

vrijwilligersprijs. Opnieuw maakte Maarten een [film](#) voor de jury. De films worden niet alleen vertoond aan de jury, maar via Doesburg TV zijn ze voor iedereen te zien.

Door de twee eerdere opnames kwam Eddy op het idee om Maarten te vragen een promotiefilm te maken voor VPTZ. Na een eerste gesprek, werd ook Maarten enthousiast. Het uiteindelijke maken van de film ging betrekkelijk snel. "Maar", zo zegt Maarten: "Over de inhoud hebben we langer moeten nadenken. Het moet natuurlijk wel passen bij het werk van VPTZ."

Maarten over VPTZ: "Ik had er nog nooit van gehoord. Maar ze doen uitstekend werk. Recent zijn mijn schoonouders kort na elkaar gestorven. Ik weet dus hoe hectisch dat is en hoe fijn het is als mensen je helpen." Daarnaast stelt hij zelfs voor de film van VPTZ Midden Gelderland aan te passen voor alle andere afdelingen in Nederland.

Coördinatoren van VPTZ Midden Gelderland zullen bij gelegenheid huisartspraktijken in hun werkgebied benaderen of zij deze film in hun wachtkamers willen vertonen.



Een opname uit de film.

‘Er is ook aandacht voor de vrijwilliger’

“Vrijwilligers hebben veelal een groot hart voor anderen en vergeten nog wel eens aan zichzelf te denken. Het is belangrijk dat ze zichzelf niet voorbijlopen. Er mag een balans zijn tussen dienstbaarheid en ontspanning. Vrijwilligers mogen de ruimte en de tijd krijgen om zich op te laden, te laten inspireren en te ontspannen zodat ze weer tot zichzelf kunnen komen.” Jacqueline Wolvetang (53) uit Achter-Drempel organiseert binnenkort een workshop voor vrijwilligers van VPTZ Midden Gelderland om in een plezierige en ontspannen sfeer jezelf te ontdekken en weer op te laden. “In een fijne sfeer ontdekken ze wat ieders kracht en kwaliteit is, om van daaruit vast te stellen wat wezenlijk nodig is om er te zijn voor anderen, zoals in het logo staat van VPTZ.” Naast yogadocente is Jacqueline Wolvetang actief met reading, coaching en mindfulness. Ze heeft een eigen praktijk in Hoog-Keppel, maar geeft ook lezingen en verzorgt trainingen en workshops in heel Nederland. In mei verzorgde Jacqueline in de Waag in Doesburg een ervaringsgerichte lezing Mindfulness aan bestuursleden en vrijwilligers van VPTZ Midden Gelderland. Mindfulness betekent ‘leven met volle aandacht’. Met een open vriende-



Naast haar praktijk in Hoog Keppel geeft Jacqueline Wolvetang een workshop aan vrijwilligers van VPTZ en is ze ook coördinator geworden.

lijke aandacht aanwezig zijn in dit moment. De meeste mensen leven veel in hun hoofd, in hun gedachten en identificeren zich hier ook mee. Veel gedachten gaan over de toekomst: ‘ik moet dit nog doen, ik moet daar nog aan denken, morgen moet ik eerst nog zus en vervolgens moet ik zo’. Met mindfulness wordt de aandacht juist op het heden gericht. Alle gedachten voor ‘straks’ of ‘morgen’ laat je varen en je houdt je alleen bezig met wat je nu aan het doen bent. Jacqueline heeft ooit in de verpleging

gezet. In die tijd zat ze regelmatig aan bed bij terminale mensen. Die ervaringen heeft ze nooit vergeten en vijf jaar geleden overwoog ze vrijwilligerswerk te gaan doen in een hospice. Wegens teveel eigen werkzaamheden ging dat niet door, maar de gedachte bleef sluimeren. Toen ze door enkele yogacursisten kennis maakte met VPTZ Midden Gelderland, leidde dat niet alleen tot de bijeenkomst in De Waag. Ze meldde zich aan als coördinator bij de afdeling Doesburg van VPTZ Midden Gelderland. “Ik vind het heel mooi en belangrijk dat er aandacht is voor mensen die overgaan. Dat gebeurt tegenwoordig nog te weinig. Voor een geboorte is er ruimschoots aandacht. Maar als iemand sterft, of overgaat, zoals ik dat liever noem, stoppen we dat wat weg. Ik vind het erg mooi om iets te kunnen betekenen voor iemand in de laatste levensfase.” Tot voor kort had ze nog nooit van de VPTZ gehoord. “Dat is jammer. Steeds meer mensen willen thuis overgaan. Ik vind het heel belangrijk om hierover te vertellen. Mijn praktijk zit in het Gezondheidszorgsysteem Hoog Keppel. Ik ga daar zeker over praten zodat ze weten van het bestaan van de VPTZ.”



Jacqueline: “Er moet balans zijn tussen dienstbaarheid en ontspanning.”

Workshops en symposium tijdens jubileum Hospice Rozenheuvel

Door Ria Pouwels en Marian de Groot

Tijdens het 25-jarig jubileum van Hospice Rozenheuvel is er op vrijdag 24 mei op de locatie Parkstaete in Velp een symposium gehouden 'Groeten aan de dood'. Marian de Groot en Ria Pouwels van VPTZ Midden Gelderland waren erbij en volgden diverse workshops.

Ben Zylicz, arts en specialist palliatieve geneeskunde, verzorgde een lezing over symptoombestrijding vroeger en nu. Volgens Zylicz omvat symptoombestrijding alle activiteiten die veel voorkomende klachten in de palliatieve fase doen verlichten. Eind vorige eeuw richtte die zich vooral op pijn verminderen. Tegenwoordig gaat het ook om het voorkomen en beheersen van bijwerkingen.

Belangrijk is een goede diagnose van pijn. Vaak is er op meerdere plaatsen in het lichaam pijn. Hij vindt veel bewegen, ook in de palliatieve fase, erg belangrijk. Daarnaast is hij voorstander van, als dat kan, vermindering en stoppen met opiaten.

Het echtpaar Roelant en Madeleine de Vetter-Wulff, trainers/clowns, gaven de workshop 'Doodleuk spelen'. Zij lieten deelnemers in spelvorm de ernst en humor ervaren van verlies en verbondenheid. Door middel van verschillende spelvormen, waaronder clownerie, belichten zij de kwetsbare hoedanigheid van de dood.

Na een wandeling naar het hospice en een goed verzorgde lunch ging het programma op verder met de derde workshop. 'Een kunstzinnige groet aan de dood, schilderen op het sterfbed', door Hendra Versteegde, kunstzinnig therapeut. Ze liet verschillende voorbeelden



Het 25-jarig jubileum van Hospice Rozenheuvel in Rozendaal is gevierd met workshops en lezingen.

zien van schilderen, tekenen en boetsen op het sterfbed. Al schilderend en tekenend kan er uiting gegeven worden aan datgene dat zich moeilijk laat benoemen, emoties en gevoelens tijdens het ziekbed; daardoor kan er een verwerkings-en/of groeiproces plaatsvinden. Ze liet een aantal schilderwerken zien, ontworpen door de inmiddels overleden cliënt en door de familie gebruikt voor de rouwkaart.

De vierde workshop had als titel 'De dood omarmen', door Marian van der Veen, ritueel begeleider en docent. Zij vertelde een indrukwekkend verhaal over een man die niet wilde spreken met zijn kinderen of geestelijke verzorging over zijn emotionele pijn. Het hospice riep haar hulp in en aan de hand van de beschikbare informatie heeft ze een verhaal gemaakt met voorwerpen die haar verhaal ondersteunde. De man

heeft daarna nog kunnen spreken met zijn dochter en overleed twee dagen later in alle rust.

Lucie Gieles, muziektherapeute in Hospice Rozenheuvel gaf de workshop 'Muziek en klank in de laatste levensfase'. Muziek brengt vaak ontspanning. Klank en trilling werken op het fysieke lichaam maar ook op het niveau van de ziel. Als er geen woorden zijn voor emoties, kan muziek en zang een brug slaan.

Marian de Groot is zo enthousiast geworden van de Traumleier (droomlied) dat ze er zelf een gekocht heeft. Voor haarzelf, maar misschien ook voor de gasten in het hospice in Zutphen waar ze werkt als verpleegkundige.

Marian: "Als ik nachtdienst heb en er is behoefte aan, kan ik misschien heel zacht wat mooie klanken tevoorschijn toveren."

Jaarverslag VPTZ Midden Gelderland

VPTZ Midden Gelderland heeft vorig jaar met circa 45 vrijwilligers en 8 coördinatoren vijftig inzetten voor haar rekening genomen. Dit zijn er vier meer dan in 2017. Van deze inzetten zijn er vier in verzorgingsinstellingen geweest. Na de hectiek in 2017 van samenvoegingen en fusie is de organisatie verder gegaan met beleidsontwikkeling. Hiervoor is een studiedag door een extern bureau georganiseerd met coördinatoren en bestuur, maar ook een themadag met onze vrijwilligers, waarbij diverse beleidsthema's aan de orde kwamen. Dit heeft uiteindelijk geleid tot een beleidsplan voor de jaren 2019 – 2022.

Er zijn twee introductietrainingen gehouden voor nieuwe vrijwilligers, waaraan ook deelnemers van andere organisaties deelnamen. Vrijwilligers, coördinatoren en bestuur hebben aan verschillende cursussen, workshops en bijeenkomsten deelgenomen om hun kennis en vaardigheden uit te breiden. Cijfermatig ging het VPTZ Midden Gelderland voor de wind. De resultatenrekening laat een positief resultaat zien van € 7.116,- (2017 € 1.526,-). De belangrijkste inkomende geldstroom komt uit de subsidieregeling palliatieve terminale zorg van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De uitgaande geldstromen zijn onder andere

de salariering van de algemeen coördinator, de (opleidings)kosten voor coördinatoren, vrijwilligers en bestuur alsmede de kosten voor werving en public relations. De balans van VPTZ Midden Gelderland toont een financieel gezonde organisatie. Het eigen vermogen laat een weerstandsvermogen zien om de organisatie tenminste anderhalf voort te zetten zonder externe exploitatiebijdragen.

Meer informatie over VPTZ Midden Gelderland vindt u op onze website, waar zowel het [jaarverslag 2018](#), het [beleidsplan](#) en het [verslag](#) van activiteiten 2018 zijn opgenomen.

Vragenrubriek VPTZ Midden Gelderland

Deze maand gaan we in op de vraag wat er gebeurt als het niet klikt tussen cliënt en vrijwilligers.

Antwoord: Het kan altijd voorkomen dat er niet de goede match is gemaakt tussen cliënt en vrijwilliger. U kunt dit bespreken

met de coördinator en samen kijken welke vrijwilliger misschien beter past. Ieder mens is verschillend en ook onze vrijwilligers zijn allemaal verschillend. Er is zeker iemand te vinden die goed aansluit bij de wensen en behoeftes van je

moeder. Bespreek wat voor haar belangrijk is: een rustig persoon of juist levendig en vrolijk. Goed kunnen luisteren of spraakzaam. Dan kan de coördinator op zoek naar een passende vrijwilliger. De coördinator zal ook in gesprek gaan met de

betreffende vrijwilliger die al ingezet was. Het kan leerzaam zijn om feedback te krijgen op haar inzet.

Ondersteuning in de laatste levensfase

De afdelingen van VPTZ Midden Gelderland zijn:

Doesburg | Angerlo e.o. | Duiven | Westervoort | Rheden
Rozendaal | Zevenaar | Rijnwaarden | Didam e.o.

Hulp vragen? Tel: 06 - 174 55 664
www.vptzmiddengelderland.nl



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg
Midden Gelderland

Secretariaat:

Rosendaalselaan 20

6891 DD Rozendaal

www.vptzmiddengelderland.nl

info@vptzmiddengelderland.nl

Nummer voor hulpvragen:

Tel. 06-174 55 664

Algemeen coördinator:

Marian de Groot

Tel. 06-239 43 784

Redactie:

Hans Teunissen

Nummer 6, juli 2019