



Hospice *Wassenaar*

24 uur in Hospice Wassenaar

In Hospice Wassenaar is permanent zorg beschikbaar, dag en nacht. Overdag zijn er verpleegkundigen, vrijwilligers, coördinatoren en een geestelijke verzorger aanwezig; 's nachts een verpleegkundige en een 'nachtwacht'. Hoe verloopt die 24-uurs zorg in de praktijk? En wat gebeurt er zoal, overdag en 's nachts? Op pagina 4, 5 en 6 kunt u een dag en een nacht meelopen en krijgt u een uniek kijkje ook 'achter de coulissen'.



Werken vanuit 'de bedoeling': in-company training voor vrijwilligers

Onze vrijwilligers krijgen regelmatig trainingen aangeboden. Deze trainingen zijn bedoeld om de vaardigheden voor het werk in het hospice te onderhouden en te vergroten. Dit najaar bood het bestuur van Hospice Wassenaar de vrijwilligers een in-company training aan.

Gedurende twee dagen volgden 32 vrijwilligers de training 'Werken vanuit de bedoeling'. De training werd verzorgd door Lobke Lentjes, trainer bij VPTZ Nederland, de koepelorganisatie voor organisaties in de vrijwillige terminale palliatieve zorg.

Deze training is gebaseerd op de organisatievisie van Wouter Hart, die tijdens zijn werk bij zorgorganisaties constateerde dat een teveel aan regels en systemen ertoe kan leiden dat het werken voor en met mensen naar de achtergrond verdwijnt en dat de bezieling uit het werk verdwijnt.

Goede afspraken en systemen zijn van belang, zij geven immers sturing aan de samenwerking. Maar voor je het weet, werk je vooral uit systemen en niet meer vanuit 'waar het om gaat', vanuit datgene wat je samen drijft: de Bedoeling. Terwijl juist de ziel, de kern, het houvast moet zijn die richting geeft aan de zorg voor onze gasten in Hospice Wassenaar.

De Bedoeling

In de training werd daarom uitgebreid ingegaan op 'de Bedoeling':

- Waar gaat het jou om in je vrijwilligerswerk voor het hospice?
- Waarom ben je als vrijwilliger juist in de palliatief terminale zorg gaan werken?
- Wat is voor jou het vuurtje in dit vrijwilligerswerk?
- Wat is de Bedoeling van Hospice Wassenaar?
- Wat drijft de organisatie en waar gaat het om?

Wat het werk in het hospice zo mooi maakt, is juist dat we ons samen oprecht inzetten om onze gasten en hun naasten optimale zorg te bieden. Dat is bij ons 'de Bedoeling', dat is wat richting en inhoud geeft aan het werken als vrijwilliger in het hospice en wat ons allen verbindt. Leidende principes die daarbij werden genoemd zijn empathie, respect, niet-oordelen, tolerantie en altruïsme.

De leefwereld

Ook werd gebrainstormd over de 'doe-wereld' waarin we samen in het hospice aan het werk zijn. In deze 'doe'-wereld kan het ook gaan 'schuren'. En als het schuurt, dan zoeken we vaak de oplossing door te vragen om extra regels, nieuw beleid, meer structuur.

Vele belangrijke aspecten kwamen naar boven, zoals: comfort, menswaardig en veilig sterven, sfeer, ruimte, geduld, aandacht, steun, welkom, aan afspraken houden, tijd, zijn wie je bent, flexibiliteit, leven aan de dagen toevoegen, privacy, verbinding, gezelligheid.

De systeemwereld

Tenslotte werd in de training aandacht besteed aan de systeemwereld: waar lopen we tegen aan en wat zouden we graag willen veranderen? Daarbij kwamen onder andere praktische, huishoudelijke en organisatorische zaken aan de orde. Vanuit de Bedoeling werd vervolgens gezocht naar oplossingen: wat heeft dit probleem met de gast (bedoeling)

te maken? Niets? Laat los! Alles? Doe er wat aan! Omarm het, neem verantwoordelijkheid, geef het goede voorbeeld, spreek elkaar erop aan of bespreek het met de coördinator. Werken vanuit de Bedoeling is iedere keer weer opnieuw de vraag beantwoorden: 'Voor wie doen we het en wat heeft hij of zij nodig?'

Na deze inspirerende training gingen de vrijwilligers enthousiast en vol energie naar huis. Omdat de training zo succesvol is ontvangen en we in het hospice goede resultaten terug horen en zien, zullen we de training in het voorjaar 2020 opnieuw aanbieden aan een nieuwe groep vrijwilligers.

Danielle Coppens, coördinator

Woord van de voorzitter

Ook deze Nieuwsbrief biedt weer een mooie afspiegeling van wat ons hospice is, doet en betekent voor mensen. Leest u bijvoorbeeld het artikel '24 uur in het hospice'. Daarin geven verschillende betrokkenen hun beleving weer. En die liegt er niet om. Artikelen in deze Nieuwsbrief getuigen van grote klasse: zie bijvoorbeeld wat geschreven wordt over de herinneringsbijeenkomst, de trainingen (kwaliteitsbehoud en -verbetering hebben onze voortdurende aandacht!), de zo bijzondere donaties die ons met regelmaat ten deel vallen. En natuurlijk vergeten we niet onze 'Vrienden van het Hospice', door wie wij ons immer gesteund weten!

En dan zijn er altijd nog, wat ik noem, de 'pareltjes' die ons worden geschonken door gasten en hun naasten. Zo onlangs ook weer: één van onze gasten zit - dik ingepakt - buiten te genieten van de tuin, de zon en zijn sigaret. Dik ingepakt



en dik tevreden. Hij zegt: 'Alles is goed hier. Als ik dit had geweten, dan had ik er niet zo tegenop gezien om hier naartoe te komen.' Kijk, daar doen we het met ons allen voor! Veel dank aan eenieder die dit mogelijk maakt!

Namens het bestuur,

Else van Dijk-Staats, voorzitter

Benefietverkoop van werk van René Boelen

Ons hospice heeft vele vrienden, één daarvan is Rene Boelen, kunstenaar in ruste die na een succesvolle veilingactie ten bate van Hospice Wassenaar afgelopen voorjaar wederom besloten heeft het hospice te willen steunen. Rene heeft een selectie gemaakt van zijn werk, verdeeld over een drietal technieken en biedt deze in een (online) benefietverkoop aan. De opbrengst van deze verkoop gaat naar Hospice Wassenaar.

Op een speciale website (<https://hospicewassenaar.nl/veiling>) krijgt u een mooie impressie van de diverse werken.

U kunt deze website beschouwen als een uitnodiging om in contact te komen met René zelf. Bent u geïnteresseerd in één of meerdere werken, klik dan op het reactieformulier op de site en vul uw contactgegevens in. René zal dan een afspraak maken om het desbetreffende werk bij hem of u thuis te bezichtigen. Een dergelijke afspraak verplicht u uiteraard tot niets, maar is wel een unieke kans om met het prachtige werk van René kennis te maken.

Besluit u om tot aanschaf over te gaan, dan heeft u daarmee een sieraad in huis gehaald en steunt u Hospice Wassenaar, een prachtige win-win situatie!

Colofon December 2019

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Hospice Wassenaar. Verschijnt twee maal per jaar in juni en december. Oplage 1.600

Hospice Wassenaar
Kerkstraat 79
2242 HE Wassenaar

Tel. 070-7796150
www.hospicewassenaar.nl

Uit de coördinatorenkamer

Het is november en de herfst heeft onze tuin een prachtig kleurenpalet geschonken. Ik kijk naar buiten en zie hoe onze tuin vrijwilligers de kou trotseren en de tuin winterklaar maken. Dankbaar werk, want de tuin biedt letterlijk een oase van rust. Het buitengevoel zorgt ervoor dat er 'ruimte' is voor de gasten en hun naasten om elkaar te ontmoeten, zich te ontspannen en soms te ontsnappen uit alles wat hen bezighoudt.

We kijken terug op een bewogen jaar binnen de muren van het hospice. Telkens opnieuw beseffen wij dat de stap naar het hospice een enorme impact kan hebben, soms na een lange stabiele ziekteperiode, maar ook dikwijls na een korte en heftige ziektegeschiedenis waarbij het toekomstperspectief plotseling een niet te bevatten wending kreeg. En daarom is het zo belangrijk dat onze gasten gezien, gehoord en gekend worden in deze meest cruciale fase van hun leven.

Telkens opnieuw worden wij geraakt door iedere gast die bij ons verblijft en op zijn of haar unieke wijze afscheid neemt van het leven en alles wat haar of hem dierbaar is. Elders in deze nieuwsbrief geven wij u een inkijkje de dagelijkse praktijk van

het hospice, waarbij betrokkenheid en liefdevolle zorg – 24 uur per dag – kenmerkend zijn. Ook doen we verslag van de training 'Werken vanuit de Bedoeling' die zo goed aansluit op hetgeen waar wij voor staan.

Er werd door de coördinatoren veel energie gestoken in training, intervisie en onderlinge samenwerking, met als resultaat dat we elk vanuit onze eigen achtergrond en deskundigheid ons steentje bijdragen en als team elkaar weten te versterken. Voor de vrijwilligers werden het inwerktraject en de scholing bijgesteld en ook met de verpleegkundigen waren er nuttige bijeenkomsten om de samenwerking te versterken. Met tevredenheid kijken we hierop terug.

Met vertrouwen kijken we vooruit en we beseffen dat het een voorrecht is om dit mooie werk te mogen doen en om samen met een team van verpleegkundigen en vrijwilligers een veilige en liefdevolle omgeving te kunnen bieden aan onze gasten.

Ingrid Schonk, coördinator

Koningin Máxima bij VPTZ-Congres

Op 9 oktober vond in de Flint in Amersfoort het VPTZ-congres 'Samen van betekenis – jij maakt het verschil' plaats. VPTZ is de koepel voor organisaties in de vrijwillige terminale palliatieve zorg.

De grote zaal van de Flint was tot de nok toe gevuld met zo'n 1.000 aanwezigen. Uit opgestoken handen bleek circa 85% van de aanwezigen vrijwilliger te zijn, van wie 35% werkzaam in een hospice en 50% bij mensen thuis. De overige 15% aanwezigen waren coördinatoren en bestuursleden van hospices.

Er waren twee lezingen: een lezing over de rol en positie van vrijwilligers in de palliatieve zorg door dr. Steven Vanderstichelen, onderzoeker aan de universiteit van Gent, waarin duidelijk werd dat vrijwilligers in de palliatieve zorg samenwerken met professionals en mantelzorgers – ieder met een eigen rol en met eigen verantwoordelijkheden; en een lezing over terminale zorg door Sander de Hosson, longarts in het Wilhelmina Ziekenhuis in Assen. De Hosson ontving tijdens het congres de Kübler Ross-penning vanwege zijn inzet om de palliatieve zorg onder de aandacht van een groot publiek te brengen. Zijn visie op de toegevoegde waarde van 'er zijn' voor de patiënt en de mensen daaromheen sluit naadloos aan bij de zorg en ondersteuning die de ruim 12.000 VPTZ-vrijwilligers in ons land bieden aan mensen in de laatste levensfase.



Koningin Maxima is aandachtig luisteraar op VPTZ congres

Aansluitend vond een paneldiscussie over de samenwerking tussen professionals, vrijwilligers en mantelzorgers in de palliatieve zorg plaats, waaraan, onder anderen, minister Hugo de Jonge van VWS deelnam.

In de middag vond, in aanwezigheid van koningin Máxima, de uitreiking van de Vrijwilligers-Award plaats. Die prijs staat symbool voor al het goede werk dat vrijwilligers in de palliatieve zorg verzetten. De Award ging naar Vrijwilligers Terminale Zorg (Den Haag). Ook Humanitas VPTZ Noord-Holland en Stichting Hospice Groep Haarlem waren genomineerd. De genomineerden en de winnaars werden door koningin Máxima gefeliciteerd.

Al met al was het een dag die duidelijk maakte dat de palliatieve zorg in Nederland op een hoog niveau staat, mede dankzij de inzet van een groot aantal vrijwilligers.

Constant Gevers Deynoot, vrijwilliger

24 uur in Hospice Wassenaar

In Hospice Wassenaar is permanent zorg beschikbaar, dag en nacht. Overdag zijn er verpleegkundigen, vrijwilligers, coördinatoren en een geestelijke verzorger aanwezig; 's nachts een verpleegkundige en een 'nachtwachter'. Hoe verloopt die 24-uurs zorg in de praktijk? En wat gebeurt er zoal, overdag en 's nachts? We lopen een dag en een nacht mee en we kijken ook 'achter de coulissen'.

7.30 uur : de dag begint

Om 7.15 uur klinkt de bel door de gangen van het hospice. Die verjaagt – even – de rust en de stilte die er tot dan toe hingen. Voor de deur staan Lilian, vrijwilliger, en Mariëlle, verpleegkundige. Even later arriveren verpleegkundige Annemarie en vrijwilliger Nel: de ochtendploeg is compleet. Yolande, verpleegkundige die de nachtdienst heeft gehad, zit al op hen te wachten met een pot thee. Ze vertelt kort hoe de nacht is verlopen: op één na zijn alle kamers bezet, op kamer 3 wordt vandaag een nieuwe gast opgenomen. Op kamer 6 hebben de echtgenoot en de zoon van de gast gewaakt: vader heeft geslapen in een bed dat naast dat van zijn vrouw is geplaatst, de zoon heeft in de stoel gelegen. Yolande vreest dat hij niet veel geslapen heeft. Mariëlle stemt met de vrijwilligers de werkzaamheden voor de ochtend af. Langzaam beginnen de gasten te ontwaken. Mariëlle en Annemarie geven hen de medicijnen die de arts heeft voorgeschreven. Ze maken met elke gast een praatje, vragen hoe de nacht is verlopen en informeren wanneer de gast verzorgd wil worden. Ook vragen ze naar de ontbijtwensen. Intussen heeft Lilian in de woonkeuken de koffiemachine schoongemaakt en bijgevuld: die staat weer klaar voor een hele dag 'koffiedienst'! Nel is even op zolder bezig; daar staan de wasmachine en de droger. Vaak is er 's morgens persoonlijke was van de gasten, die opgevouwen of gestreken moet worden. De verpleegkundigen helpen de gasten die hulp nodig hebben, met douchen en aankleden. De gasten die niet meer uit bed komen, worden op bed verzorgd en gekleed voor de dag. Waar nodig worden lakens en slopen verschoond. Twee van de gasten willen in de woonkeuken ontbijten. Ook de echtgenoot en de zoon van de gast op kamer 6 komen beneden ontbijten. Lilian heeft voor hen de tafel gedekt, ze kookt en bakt eitjes en perst sinaasappels uit. Classic FM zorgt voor een muzikale achtergrond, terwijl de gasten en de familieleden samen ontbijten en met elkaar in gesprek raken. Nel brengt ontbijtjes naar de gasten die in hun kamer blijven, en heeft met elk van de gasten een kort gesprek. Lilian helpt intussen een van de gasten in de woonkeuken met eten. Ze praat ook even met de familieleden van de gast op kamer 6. De zoon heeft inderdaad slecht geslapen. Lilian stelt hem voor om de komende nacht de logeerkamer op zolder te



Lilian, vrijwilliger

gebruiken. Intussen zijn ook twee coördinatoren, Ingrid en Ilse, gearriveerd. Ze zoeken meteen de verpleegkundigen op om te horen hoe het met ieder van de gasten gaat. Ingrid belt nog even met de transferverpleegkundige van het ziekenhuis: de nieuwe gast wordt rond elf uur verwacht, met de ambulance. Na een kort werkoverleg vindt er om half tien een kennismakingsgesprek met een nieuwe vrijwilliger plaats. Rond tien uur wordt er weer gebeld: Anneke, de huishoudelijke hulp, is nu ook binnen. Zij stemt met coordinator Ilse de schoonmaakwerkzaamheden voor die dag af. Daarna komt de ploeg vrijwilligers voor de tuin: zij nemen snel een kop koffie in de keuken en gaan dan

Waarom doe je zo graag ochtendienst?

'Ik ben een echt ochtendmens', vertelt Lilian van den Broek, vrijwilliger. 'Ik vind het heerlijk om de zon te zien opkomen en te zien hoe iedereen ontwaakt. Bovendien is die ochtendienst een behoorlijk drukke dienst, er moet veel gedaan worden. Ik houd er wel van om aan te pakken. Maar ik houd er ook van om onze gasten en hun familieleden te verwennen. Dat kan op elk uur van de dag, dus ook 's morgens. Bij het ontbijt bijvoorbeeld, lekker eitjes bakken en sapjes persen. Ik ben dankbaar dat ik dit mag doen voor mensen in een moeilijke fase van hun leven.'

direct aan het werk, want het is nu nog droog. Lilian en Nel swifferen de kamers van de gasten, vooral kamer 5 krijgt vandaag een grondige beurt. Ze controleren ook nog even of in kamer 3 alles gereed is voor de ontvangst van de nieuwe gast en zetten het raam een stukje open, voor frisse lucht.

11.00 uur: overdracht

Om kwart voor elf zijn Orgenia en Martin gearriveerd, zij vormen de nieuwe vrijwilligersploeg. Martin heeft onderweg bloemen gekocht voor de nieuwe gast, zet die meteen in de vaas en brengt ze naar kamer 3. Om elf uur is er een korte overdracht, zodat ook de nieuwe vrijwilligers weten wat er van hen wordt verwacht. Om kwart over elf staat de ambulance voor de deur met de nieuwe gast, een 78-jarige heer. Zijn vrouw en dochter hebben met hun eigen auto achter de ambulance gereden. Ingrid doet voor hen de deur open en heet hen welkom. Ze begeleidt hen naar kamer 3, waar de brancardiërs de gast in bed helpen. Orgenia brengt meteen koffie en koekjes. Daarna komt Mariëlle voor een uitgebreid kennismakingsgesprek. Ze informeert naar het ziektebeeld en de medicatie en vertelt alles over de gang van zaken in het hospice. Ze legt bijvoorbeeld uit

hoe de alarmbel werkt. Om het te laten zien drukt ze op de alarmknop, waarop Martin prompt in de kamer staat om te vragen wat hij kan doen voor de gast of voor de familie. Het stelt de nieuwe gast en zijn familieleden duidelijk gerust. Even later komen enkele huisartsen en de palliatief consulent van het hospice binnen. Zij gaan met Mariëlle en Ilse naar de zolder, waar ze in de vergaderruimte de situatie van de gasten en het medisch-verpleegkundig beleid bespreken. Intussen hebben Orgenia en Martin bij alle gasten nagevraagd wat hun wensen voor de lunch zijn. Orgenia heeft een grote omelet met champignons gebakken en voor één gast wentelteefjes. In de keuken ruikt het een beetje naar appeltaart. Hetzelfde gezelschap dat vanmorgen samen ontbeet, luncht nu in de keuken. Ook Ingrid schuift aan. Martin brengt de lunches naar de gasten die in hun kamer blijven. Eén van de gasten vraagt of Martin na de lunch de krant wil voorlezen: door zijn ziekte kan mijnheer zelf niet meer goed lezen, maar hij wil wel weten wat er in de wereld gebeurt. De man en de zoon van de gast op kamer 6 schuiven om beurten aan. De situatie van mevrouw is nu zo verslechterd, dat zij haar niet alleen willen laten. Na de huisartsenbespreking gaat de huisarts van mevrouw ook even bij haar kijken. Ook de andere huisartsen bezoeken ieder hun eigen patiënten. De nieuwe gast op kamer 3 en zijn vrouw en dochter eten een broodje op de kamer. Ze zijn verrukt over de service. 'Wat heerlijk dat er hier zoveel kan!', zegt de dochter enthousiast. Na de lunch gaat de gast van kamer 8 achter de piano zitten en speelt – uit het hoofd – een nocturne van Chopin. Ademloos wordt er geluisterd, na afloop volgt een luid applaus en wordt er gevraagd: 'Speelt u morgen weer?'

15.00 uur: een nieuw team arriveert

Even voor drieën staat er een nieuw team bij de voordeur: twee nieuwe vrijwilligers, Jacques en Linda, kookvrijwilliger Adelheid en verpleegkundige Najat, die middag- en avonddienst heeft. Mariëlle draagt aan hen over en vertelt onder meer over de nieuwe gast die is gearriveerd en over de verslechterde situatie van de gast op kamer 6. Adelheid gaat bij de gasten langs om hun wensen voor het diner te horen. Van de gasten hebben er vier momenteel bezoek. Op kamer 3 vraagt de echtgenote van de nieuwe gast of zij en haar dochter vanavond mee mogen eten. De coördinator wordt erbij gehaald om uit te leggen hoe dat gaat als familieleden mee willen eten. Ze neemt mevrouw meteen mee naar de woonkeuken om haar te laten zien hoe de koffiemachine werkt. Terwijl Adelheid boodschappen gaat doen, bereidt Jacques de hapjes bij het aperitief voor: toastjes met krabsalade en blokjes kaas met komkommer. Linda is intussen bij de gasten gaan vragen wat zij willen drinken. Er gaat een mooi plateauetje met hapjes en drankjes naar elke kamer. De gast van kamer 8 zit met zijn bezoek in de tuin te genieten van de late nazomerzon. En van een drankje en een hapje. De gast van kamer 3 belt een paar keer. Hij vindt zijn matras te hard en heeft pijn aan zijn stuitje. Als Najat komt kijken, blijkt dat mijnheer een gevoelige huid heeft met het risico op doorligplekken. 'Vindt u het een goed idee

als we uw matras vervangen door een speciale matras om doorliggen te voorkomen?', vraagt ze, terwijl ze de gevoelige huid meteen behandelt. Jacques gaat direct op zolder zo'n speciale matras halen. Mijnheer wordt geholpen om even in de stoel te gaan zitten, terwijl Najat en Jacques het bed opnieuw opmaken. Als mijnheer weer in bed ligt, lijkt hij opgelucht: dit voelt beter! Zijn vrouw en dochter vinden het een goed moment om te vertrekken, ze hebben besloten niet mee te eten vanavond. Dat hebben ze Adelheid en de coördinatoren ook laten weten. Adelheid is intussen in de keuken begonnen met koken: voor twee gasten tomatensoep, kabeljauw met aardappelpuree en worteltjes, en voor de anderen gehaktballetjes met sperziebonen. Als toetje: ijs met slagroom en verse vruchtjes.



Najat, verpleegkundige

Comfort is zo belangrijk!

'Als een gast de laatste fase van het leven heeft bereikt, is comfort van het grootste belang. Daar zet ik me voor in: om mensen in die fase comfort en verlichting te bieden.' Dat vertelt Najat Sluimer, een van de verpleegkundigen van het hospice. Najat is als verpleegkundige begonnen in het ziekenhuis, maar maakte toen de overstap naar terminale thuiszorg. Ze werkt nu via Florence bij Hospice Wassenaar. Najat: 'Ik vind het prachtig om hier te werken. In mijn contact met de gasten probeer ik zo open en eerlijk mogelijk te zijn. Dat probeer ik ook in mijn contacten met familieleden, ik wil ze informeren en daarmee vertrouwen geven. Familieleden vragen vaak: 'Hoe lang gaat het duren?', maar ik heb geen glazen bol. Daar kan ik niets met zekerheid over zeggen. Ik zie wel wanneer er een nieuwe fase is bereikt in dat proces van het leven loslaten. Als we met het Zorgpad stervensfase beginnen, gaan we heel regelmatig bij de gast kijken. We houden in de gaten of de gast eventueel pijn heeft, of bijvoorbeeld rusteloos of misselijk is. Aan al die dingen kunnen we in principe iets doen. En als dat nodig is, blijf ik er de hele avond bij zitten.'



Hospice Wassenaar

Lees verder op pagina 6

Najat belt met de huisarts. Samen besluiten ze dat voor de gast op kamer 6 nu het Zorgpad stervensfase gestart wordt. Het Zorgpad stervensfase is een instrument dat verpleegkundigen helpt om in de laatste levensfase de best mogelijke zorg en hulp te bieden. Ze legt het uit aan de vader en de zoon van de gast. Die besluiten meteen dat ook andere familieleden gewaarschuwd moeten worden. De zoon wil vooral dat zijn zus nu ook komt. Twee gasten komen beneden dineren, de andere gasten eten in hun kamer; de vader en zoon van de gast op kamer 6 blijven nu allebei in de kamer. Als tegen 19.00 uur de tafel is afgeruimd en plateaus met borden, glazen en bestek op de kamers zijn opgehaald, lijkt er een weldadige rust in het hospice neer te dalen. De afwasmachine wordt aan het werk gezet.

19.00 uur: in het hospice breekt de avond aan

Even voor zevenen is de avondploeg gearriveerd: Marijke en Caroline, vrijwilligers. De hectiek van de avondmaaltijd hangt nog in de lucht: er moeten nog een paar plateaus met borden en bestek uit de kamers gehaald worden, een laatste gast die nog een toetje wil. Maar geleidelijk daalt

de rust weer in het hospice neer. Gasten gaan naar hun kamers en maken zich – ieder met eigen rituelen – op voor de nacht. Marijke blijft even bij de gast op kamer 2. Ze helpt haar om in bed te komen en raakt dan met haar in gesprek. Mevrouw begint een beetje te wennen in het hospice, vertelt ze, maar ze heeft het als een grote stap ervaren om hierheen te komen. Ze vertelt ook dat ze bezorgd is over iets dat in haar familie speelt.



Bas, Nachtwacht

Dat doet haar pijn. Marijke luistert en legt een arm om haar heen. Caroline gaat bij de gasten langs die een voetmassage willen. Ze heeft pas de opleiding ‘voetmassage’ gevolgd en vindt het fijn dat ze die nu in praktijk kan brengen. En de gasten genieten er met volle teugen van, de één geniet in stilte, de nieuwe gast op kamer 3 vertelt dat hij zoiets nog nooit heeft meegemaakt. Intussen gaat Najat geregeld kijken bij de gast op kamer 6. Daar is de dochter nu ook gearriveerd, samen met haar man en hun dochtertje van vier. De gast is rustig, slaapt en lijkt comfortabel. Marijke en Caroline gaan nog even de kamers langs om overal het linnengoed aan te vullen: lakens, hoeslakens en handdoeken. Dan kan morgenvroeg de ochtendploeg er meteen mee aan het werk.

23.00 uur: de nacht begint

Om 23.00 uur zijn Dudlin, verpleegkundige, en Bas, de nachtwacht, gearriveerd. Na een korte overdracht vertrekken Najat en de twee vrijwilligers. Dudlin en Bas maken samen een rondje langs alle kamers, ze kijken of de gast al slaapt en maken anders even een praatje. De gast op kamer 8 wil nog wat drinken. Een gast op een andere kamer gaat – met hulp van Bas en Dudlin – naar het toilet. Als laatste komen ze bij kamer 6. De gast ligt rustig te slapen, Dudlin maakt alleen even haar lippen vochtig. De familie heeft de stoelen rond het bed gezet. Alleen de schoonzoon en de kleindochter gaan straks naar huis: dat lijkt hun beter voor het kleine meisje. Zo blijven vader, zoon en dochter alleen achter bij de moeder. Bas biedt aan: als de familie straks misschien even beneden wil gaan zitten om koffie te drinken, zal hij in hun plaats bij de gast blijven. Gedurende de nacht maakt Dudlin regelmatig een rondje. Als ze merkt dat één van de gasten wakker ligt en het fijn vindt om even te praten, blijft ze er rustig bij zitten. Op andere momenten zit ze op het kantoor van de verpleegkundigen en werkt de administratie bij. En elk uur laat de klok van de kerk naast het hospice weten hoe laat het is.

Hans Janssen

‘Meestal slaap ik de hele nacht door’

Bas is één van de nachtwachten van het hospice. Nachtwachten zijn doorgaans studenten geneeskunde, psychologie of farmacologie, die in het hospice overnachten en – zo nodig – de verpleegkundige bijstaan. Ook de nachtwachten zijn in dienst bij Florence. Bas studeert geen psychologie of farmacologie, maar ergotherapie. Wat doet de nachtwacht zo al? Bas: ‘Ik heb ongeveer zes keer per maand nachtdienst. Dan ben ik er om de verpleegkundige te assisteren als dat nodig is. Daarom ga ik ’s avonds eerst met de verpleegkundige bij alle gasten langs, zodat ze mij allemaal tenminste even gezien hebben. Daarna ga ik op zolder mijn bed opmaken en slapen. Ik heb altijd de telefoon naast me staan. Nee, ik slaap niet met mijn kleren aan – dan zou ik geen oog dicht doen! Als ik gebeld word, ben ik binnen een minuut aangekleed beneden. Soms moet ik even helpen om een gast in bed te draaien. Als je alleen maar in bed ligt, is het wel eens fijn om in een andere houding te liggen. Of we moeten even met z’n tweeën een gast naar het toilet begeleiden. Ik word ook gebeld als een gast overleden is, dan kan ik helpen met de laatste zorg. En soms wil een wakend familielid even gaan slapen. Dan ga ik bij de gast zitten. Af en toe kom ik wel wat slaap te kort, dan ga ik ’s morgens thuis nog een uurtje bijslapen. Maar meestal is dat niet nodig. Ik vind het werk hier zo mooi, ik wil hier ook stage lopen!’

Hoe help je kinderen omgaan met hun verdriet?

Hoe help je kinderen omgaan met hun verdriet om het verlies van hun opa of oma? Of – erger nog – het verlies van hun pappa of mamma, hun broertje of zusje? Net als volwassenen, rouwen kinderen ook wanneer iemand overlijdt die hen dierbaar is. Rouwtherapeute Anne Remijn vertelde een avond lang over haar ervaringen met hulp aan kinderen met rouwproblemen. Ze deed dat voor een groep van ongeveer dertig vrijwilligers en verpleegkundigen van Hospice Wassenaar. Anne Remijn werkt in haar praktijk Eb en Vloed in Voorschoten één op één met kinderen en ze adviseert ouders, maar werkt ook met groepen kinderen en met oudergroepen.

‘Mensen hebben het vaak over rouwverwerking’, vertelt Anne Remijn, ‘maar rouw verwerk je niet. Je kunt afval misschien verwerken, maar rouw blijft bij je – jarenlang, soms zelfs een leven lang. Maar het neemt door de jaren heen wel andere vormen aan. De ene keer sta je daarbij in de “verlies-stand”: dan wil je erover praten, je verdriet delen, dan kun je uren naar foto’s van de overledene kijken. De andere keer sta je in de “herstel-stand”: dan zoek je afleiding, je probeert door heel hard te werken er vooral niet aan te denken, je vermijdt de pijn. Rouwen is hard werken. Dat geldt ook voor kinderen. Die moeten misschien nog wel harder werken.’

Kinderen verliezen veel

Hoe komt dat? Anne: ‘Als iemand uit de directe omgeving – het gezin, de familie – overlijdt, verliezen kinderen veel. Ze raken het gezin kwijt zoals dat oorspronkelijk was, ze verliezen de zekerheid dat alles blijft zoals het was. Ze verliezen vaak ook contacten met vriendjes of vriendinnetjes, want die hebben niet meegemaakt wat zij hebben meegemaakt. Soms verliezen ze zelfs het vertrouwen in de toekomst.’

De ontwikkeling van kinderen speelt daarbij een cruciale rol. In elke ontwikkelingsfase hebben kinderen een eigen manier van waarnemen en van omgaan met ingrijpende gebeurtenissen zoals het overlijden van een dierbare. Anne Remijn: ‘Heel kleine kinderen, baby’s en dreumesen van één-twee jaar, voelen met hun lijf dat er iets aan de hand is maar weten niet wat, ze hebben daar nog geen woorden voor. Iets oudere kinderen, kleuters, kennen misschien het woord “dood” maar weten nog niet wat dat betekent. Dat moeten wij hen uitleggen. Kinderen van een jaar of zes begrijpen wel dat “dood” iets is voor altijd, maar hebben daar verder nog geen beeld bij. Vanaf een jaar of negen willen kinderen van alles weten, vooral praktische dingen, zoals: waarom gaat iemand die dood is in een kist? Of wie steekt het vuur in het crematorium aan? Als kinderen ouder worden – tien, twaalf jaar – blijven ze nieuwsgierig, maar ze vragen niet meer alles aan hun ouders. Pubers zoeken steeds meer op internet wat ze willen weten, of ze zoeken steun bij hun vrienden. Kinderen hebben in al die stadia zogenaamde ontwikkel-taken, ze moeten vaardigheden en kennis ontwikkelen. Dat proces kan verstoord raken door ziekte of dood van iemand die voor hen heel belangrijk is.’

Wat moeten kinderen weten?

In een rouwend gezin kan het moeilijk zijn om met elkaar te communiceren. Anne Remijn: ‘Dat komt doordat de één op een bepaald moment misschien in de “verlies-stand” zit, terwijl de ander dan misschien juist in de “herstel-stand” staat. Daardoor kan het gevoel ontstaan dat gezinsleden allemaal losse eilandjes zijn die langs elkaar heen leven. Toch moeten ouders, ook in zo’n moeilijke fase, heel alert zijn op wat kinderen meemaken en wat kinderen willen weten.

Zeker is dat kinderen bepaalde dingen moeten weten: ze moeten bijvoorbeeld weten dat de dood onomkeerbaar is. Ze moeten begrijpen dat “het lichaam het niet meer doet” en dat iedereen een keer doodgaat. Wat ik verder heel belangrijk vind, is dat kinderen weten hoe het afscheid eruit gaat zien, ze moeten weten dat ze zelf afscheid mogen nemen. En welke rol kinderen mogen hebben bij de uitvaart. Het geven van die uitleg is niet direct een taak van medewerkers in een hospice, ouders kunnen dat het beste zelf met hun kinderen bespreken op een vertrouwde manier en in een taal die hun kinderen begrijpen.’

Hoe help je kinderen daarbij?

Anne Remijn: ‘Vooral door er te zijn voor kinderen en door naar hen te luisteren. Kinderen geven vaak zelf wel aan wat ze nodig hebben, luister daarnaar en sta ervoor open. Maar wees ook eerlijk: als je informatie geeft, moet die wel kloppen. Anders wordt de kans groter dat kinderen hun vertrouwen verliezen. En laat kinderen merken dat je van ze houdt, toon ze genegenheid en geef ze warmte – ze hebben het dan juist zo hard nodig. Maar je kunt kinderen ook heel goed helpen met bijvoorbeeld boekjes. Er zijn prima kinderboeken over doodgaan en afscheid nemen. Ik raad ouders wel altijd aan om ze eerst zelf te lezen, zodat ze weten wat hun kind in zich opneemt. En praat erover met het kind. Vraag wat het van dat boek vond, wat erin opviel of wat er misschien niet klopte in het boek. Professionele hulp is lang niet altijd nodig. Kinderen beschikken over veel veerkracht. Maar ouders moeten wel heel alert blijven: als het gedrag van hun kind blijvend verandert of als een kind zich langdurig isoleert, dan is het misschien goed om te denken aan professionele hulp. Die is gelukkig beschikbaar.’

Hans Janssen



Anne Remijn, rouwtherapeute.



Vrienden van Hospice Wassenaar

Naast bijdragen van gasten en hun familieleden en van fondsen/stichtingen zijn er veel inkomsten uit periodieke schenkingen. We verwachten dat dit in 2019 circa € 11.000 zal zijn. Bij periodieke schenkingen kunt u het gehele bedrag in aftrek brengen bij uw aangifte inkomstenbelasting. Er moet dan wel een overeenkomst voor vijf jaar worden getekend. Dit formulier kunt u aanvragen via een e-mail (vriendenvan@hospicewassenaar.nl) of per telefoon (secretariaat 070-331 18 96). Steeds meer mensen schenken via een automatische incasso. Wilt u ook op deze manier doneren, vul dan de machtigingskaart op de website van het hospice (onder 'vrienden') in.

Mede door veel eenmalige giften verwachten we dit jaar een totaal van € 60.000 te mogen ontvangen. Gelukkig krijgt het hospice een subsidie van VWS, waardoor de tekorten niet zo groot meer zijn als vroeger. Inkomsten blijven echter nodig om het hospice in de toekomst draaiend te kunnen houden. Er is een groot sociaal en financieel draagvlak dankzij de goede zorg, gegeven door vrijwilligers, verpleegkundigen van Florence en de geestelijk verzorger; dit alles onder leiding van de drie coördinatoren. Allen hartelijk dank voor uw giften.

*Gabrie Lansbergen,
voorzitter Stichting Vrienden van Hospice Wassenaar*

Meester Kabel benoemt hospice tot erfgenaam

Jan Kabel was bij veel Voorschotenaren wellicht beter bekend als meester Kabel. Of kortweg 'Mees'. Hij was immers de meester geweest van talloze kinderen op de Ds. Fortgensschool aan de Van Beethovenlaan in Voorschoten. Toen Jan Kabel vorig jaar op 89-jarige leeftijd overleed, liet hij bij testament zijn nalatenschap na aan Hospice Wassenaar. Zijn mantelzorger en trouwe vriendin Roelien de Jonge: 'Mees had geen kinderen en nauwelijks familie. Hij was ook nooit getrouwd geweest. Eigenlijk was hij getrouwd met zijn werk op de Fortgensschool. Het hospice leek hem een goed doel om zijn geld aan na



te laten. Hij was ook al jaren Vriend van Hospice Wassenaar. Een paar ouders van zijn oud-leerlingen zijn overigens bij het hospice betrokken, als vrijwilligers.' Jan Kabel is niet in het hospice gestorven, maar daarnaast, in verpleeghuis de

Willibrord in Wassenaar. Roelien: 'Hij heeft uiteindelijk een paar maanden in Willibrord gewoond. Thuis op de Puccinidreef ging het niet meer, zelfs niet met drie mantelzorgers. Mees was wat je noemt een levensgenieter, maar de glans ging er in de laatste maanden wel vanaf. Vlak voor zijn dood genoot hij nog op een terras in Wassenaar van een glas witte wijn en een paar kroketjes. Het gaf hem een goed gevoel dat hij wist waar zijn geld zou blijven.' Het hospice is Jan Kabel buitengewoon dankbaar!

Hans Janssen

Sporen...

Op 6 september vond de jaarlijkse herinneringsbijeenkomst van Hospice Wassenaar plaats. Tijdens deze bijeenkomst werden, samen met nabestaanden, de mensen herdacht die het voorafgaande jaar in het hospice waren overleden. Er werd ook stilgestaan bij wat hospicezorg zoal behelst. Dit jaar was het thema 'Sporen', naar een oud Afrikaans gedicht. Er waren bijdragen door een nabestaande, een verpleegkundige en een vrijwilliger. Centraal in het programma stond een bloemencereemonie rond de namen van de overledenen. Het geheel werd muzikaal omlijst met harp en gezang. De bijeenkomst vond plaats in het mooi gerenoveerde gebouw van de Nederlandse Protestanten Bond in Wassenaar. Na afloop was daar gelegenheid voor een drankje, voor ontmoetingen en voor het delen van ervaringen.

Ilse Mosselman, coördinator



Sporen

Op de dag dat we sterven
daalt de wind neer
en neemt
onze voetstappen mee
De wind maakt stof
om de afdrucken te vullen
die wij
wandelen achterlieten
Want anders
zou het de indruk wekken
dat wij
nog leven
Daarom is de wind
hij die komt
om onze voetstappen
uit te blazen.

Afrikaans gedicht van eind 19e eeuw