

## Nieuwe algemeen coördinator

Na veertien jaar neemt algemeen coördinator Marian de Groot (60) afscheid bij VPTZ Midden Gelderland. In de afgelopen veertien jaar was ze zeven jaar vrijwilliger en zat ze in het bestuur als penningmeester. De laatste zeven jaar werkte ze als algemeen coördinator en was ze onder meer actief als intermediair tussen bestuur, coördinatoren en vrijwilligers, maar organiseerde ze ook activiteiten en gaf ze basiscursussen aan nieuwkomers. Naast haar werk als algemeen coördinator werkt ze in Hospice Zutphen en geeft ze als verpleegkundige nachtzorg bij terminale patiënten thuis.

“Al met al best een druk leven”, blikt ze tijdens het afscheidsinterview voor deze nieuwsbrief terug. Het was dan ook een behoorlijke schok toen ook zij in het voorjaar corona kreeg. Weliswaar had ze geen ernstige klachten, maar werken zat er even niet meer in.

“Op dat moment stopt alles. De wereld komt tot stilstand. Dan ga je nadenken: wat vind ik écht belangrijk. Opeens werd het mij helemaal duidelijk dat ik minder wilde werken. Ik wil meer tijd besteden aan mijn familie, mijn vrienden en mijn bijen, die soms in het gedrang kwamen.”

Dat Marian deze week een afspraak kon schrappen in haar agenda gaf haar dan ook een goed gevoel. “Ik merk fysiek dat het een goede beslissing was om minder te werken. Ik voel en krijg de ruimte om andere dingen te doen. Zo heeft corona behalve veel ellende toch nog iets goeds gebracht.”

Marian wordt opgevolgd door Saskia Hofman (44) uit Bemmelen. Saskia heeft jarenlang gewerkt als clustermanager in de kinderopvang in onder meer Nijmegen en Zevenaar. Daarnaast heeft ze opleidingen gevolgd voor

leefstijl en vitaliteitscoaching en yoga. Begin dit jaar heeft ze beide ondergebracht in een eigen praktijk.

Net als bij Marian zorgde corona bij Saskia voor een drastische verandering. “Corona zorgde voor het gevoel dat er ruimte was ontstaan voor iets anders erbij. Een intensieve periode van mantelzorg en opleiding waren net afgerond. Het doel om een eigen praktijk te starten was gehaald. Maar naast zelf pionieren is er ook een behoefte om deel uit te maken van een groter geheel. Het liefst een organisatie die zingevend bezig is voor anderen. Waarin ik zelf ook in contact ben met anderen, we samen kunnen bouwen en ergens voor kunnen staan. En daar was de vacature voor algemeen coördinator VPTZ.”

Door enkele persoonlijke omstandigheden heeft ze zelf meegemaakt hoe weinig begeleiding er is voor mensen die geconfronteerd worden met rouw en verlies. Een goede vriendin van Saskia is vrijwilliger bij VPTZ Nijmegen en toen ze de vacature zag voor een algemeen coördinator bij VPTZ Midden Gelderland, wist ze meteen dat ze dit wilde doen. “Dit is een geweldig mooie organisatie, anderen bijstaan in een moeilijke levensfase. Het is mooi om er voor te zorgen dat vrijwilligers hun werk zo goed mogelijk kunnen doen.”

Saskia is per 1 september begonnen bij VPTZ Midden Gelderland. Marian stopt officieel per 1 oktober.



**Saskia Hofman (rechts) volgt Marian de Groot (links) op als algemeen coördinator van VPTZ Midden Gelderland.**

# Vrijwilliger Rini Kersten blij met inzet ondanks corona

“Ze was zó blij dat ik weer op bezoek kwam toen het verzorgingshuis weer open ging voor bezoekers. Ze had me erg gemist en voelde zich eenzamer dan ooit in die drie maanden dat alle verpleeg- en verzorgingshuizen in Nederland op slot zaten door corona.” Rini Kersten (70) uit Zevenaar vindt het zelf ook erg fijn dat ze na de lockdown weer één keer per twee weken een paar uurtjes op bezoek kan bij een hoogbejaarde vrouw in Pannerden. “Die mevrouw heeft helemaal niemand. Ze heeft geen partner. Haar dochter woont in Canada en haar enige broer woont ook ver weg. De enige mensen die ze ziet, zijn haar verzorgers.”

Rini is sinds elf jaar vrijwilliger bij VPTZ Midden Gelderland. Nog tijdens haar baan op de administratie van een aannemersbedrijf zocht ze naar boeiend en zinvol vrijwilligerswerk. “Ik had al eens iets gelezen over VPTZ en dat leek mij wel wat. Toen ik me daarin verdiepte, heb ik me meteen aangemeld. Ik heb de basiscursus gevolgd en ben ingezet. Het

fijne is dat je niet zo heel veel hoeft te doen. Niet dat ik geen zin heb om te werken, maar je hoeft er alleen maar te zijn voor die ander, precies zoals te lezen is in de slogan van VPTZ.”

Rini is altijd ontzettend onder de indruk van mensen die weten dat ze niet lang meer te leven hebben. “Ze zijn volledig zichzelf. Alle opsmuk verdwijnt, ze hoeven geen schijn meer op te houden of zich niet beter of slechter voor te doen. De een praat graag, een ander wil niet praten. Het is allemaal goed. Geen excuses hiervoor nodig. Er is zoveel rust. Altijd.”

Haar werk wordt ontzettend gewaardeerd, ervaart ze steeds. “Mantelzorgers vinden het erg fijn dat wij komen. Ze weten dat hun partner of familielid in goede handen is. Dan kunnen zij even iets anders doen; even naar de Hema, de Jumbo of een stukje rijden op de snelweg. Het geeft mij veel voldoening als ik hoor hoe ze dat op prijs stellen. Daar doe ik het voor.”

Mensen vragen haar wel eens of het zwaar werk is of eng. Maar zo ervaart Rini dat absoluut niet. “Mensen die thuis willen sterven, hebben al verschillende stadia achter de rug. Vaak hebben zij zich erbij neergelegd dat ze niet meer beter worden.”

In april vorig jaar werd Rini ingezet bij de vrouw van 96 in Pannerden. Eerst één dagdeel per week, maar na een paar maanden werd dat eens per twee weken. Dat ze lang wordt ingezet bij deze mevrouw is uitzonderlijk. Meestal is een inzet van korte tijd. Rini is blij met haar inzet bij deze vrouw. “Ik wil haar niet in de steek laten. Ze is helemaal alleen.” Toen ze haar tijdens de lockdown niet mocht bezoeken, stuurde ze haar elke week een kaartje. En toen ze jarig was, heeft ze een tablet chocolade gebracht.

De eerste bezoekjes in juni waren een heel gedoe. Eerst moest ze bij een contactpersoon van de RIVM melden dat ze donderdag mevrouw wilde bezoeken. Later moest ze dat via internet doen. Maar dat bleek na één keer toch niet de bedoeling te zijn. Ze meldde zich toen maar aan bij iemand die ze zag in de hal van het verzorgingshuis. Tegenwoordig staat in de hal een desinfectieapparaat en vult ze een briefje in wie ze is en waar ze naar toe gaat.

De afgelopen drie maanden was een lastige periode, zegt Rini. “Ik weet hoe erg ze uitkeek naar mijn bezoekjes. Maar mijn kinderen en kleinkinderen bleven weg om mij en mijn man te sparen. Uit respect voor hen ben ik even niet meer ingezet. Gelukkig kan het nu weer. Ik doe alles volgens de regels en ben voorzichtig.”



**Rini Kersten:** “Ik doe alles volgens de regels en ben voorzichtig.”

# Margreet Weide ziet er naar uit om te beginnen als vrijwilliger bij VPTZ Arnhem

Margreet Weide (54) uit Arnhem is eind augustus gestart met de basis-cursus VPTZ, die vanwege de coronacrisis een half jaar uitgesteld moest worden.

Drie jaar geleden is Margreet gestopt met werken en is ze zich gaan oriënteren op verschillende soorten vrijwilligerswerk. “Het idee om iets in de palliatieve zorg te doen, zat al jaren in mijn achterhoofd. Toen vervolgens een goede vriendin ziek werd en ik nauw bij haar ziekte en overlijden betrokken was, is dit idee alleen maar versterkt. Ik heb gezien

hoe belangrijk het werk van vrijwilligers kan zijn in iemands laatste levensfase. Een kennis vertelde mij over zijn ervaringen bij VPTZ. Ik heb me aangemeld voor een informatiebijeenkomst en ben daar nog meer enthousiast geraakt.”

Regelmatig krijgt ze de vraag waarom ze vrijwillig wil werken met mensen in de meest verdrietige periode van hun leven. Er is toch wel luchtiger en vrolijker werk te vinden? “Een lastige vraag. Ik realiseer me dat dit werk intensief en emotioneel belastend is, maar ik verwacht er ook veel

voor terug te krijgen. Wanneer iemand, mede door mijn ondersteuning, thuis kan blijven en in zijn eigen vertrouwde omgeving kan sterven, dan moet dit wel voldoening geven. Het is fijn om werk te doen waarbij je daadwerkelijk iets voor iemand kunt betekenen.”

Een andere vraag is of ze niet bang is dat ze het werk niet los kan laten. Dat ze het verdriet meeneemt naar huis. “Nee, eigenlijk niet. Het zal best spannend zijn om als wildvreemde binnen te stappen bij een gezin dat zich in een heel kwetsbare periode bevindt. Het is nogal intiem om het verdriet mee te maken van mensen die je niet kent. Er zullen ongetwijfeld emoties bij me loskomen maar ik ben er niet bang voor. En ik denk dat de confrontatie met doodgaan ook waardevol kan zijn. Het leven is nu eenmaal eindig en je kunt je hier maar beter mee verzoenen. Bovendien wil ik mezelf graag blijven uitdagen. Ik denk dat geen enkele inzet hetzelfde zal zijn, je moet telkens opnieuw afstemmen op de persoon en op zijn of haar wensen. Daarom denk ik dat dit werk afwisselend, leerzaam en uitdagend voor me zal zijn.”

“Ik ben nu halfweg de basiscursus en het ziet er allemaal boeiend en professioneel uit. Ik kijk er al naar uit, te kunnen worden ingezet als vrijwilliger bij de VPTZ”.



*Margreet Weide vindt het fijn om iets voor iemand te kunnen betekenen.*

## Vrijwilligerscoördinatoren VPTZ Arnhem

De VPTZ Arnhem kent een team van drie vrijwilligerscoördinatoren. Zij hebben afwisselend twee weken telefoondienst en dragen zorg voor de intake. Op deze en de volgende pagina stellen zij zich voor.



Toen Elly Schoofs (63) te horen kreeg dat haar vader terminaal was, wilde ze maar één ding: tot het laatst voor hem zorgen. “Helaas heb ik dat niet kunnen redden zonder palliatieve zorg. Wat was ik daar blij

mee. Ik vond het moeilijk het uit handen te geven, maar ik was opgelucht om een nacht normaal te kunnen slapen. Daar komt mijn motivatie vandaan om dit werk te doen, omdat ik heb ervaren wat dit werk voor mensen kan betekenen.” Ze begon dan ook als vrijwilliger voor de nachtwake. “Fantastisch, dankbaar en waardevol werk. Ik merkte echter dat ik mijzelf nog verder wilde uitdagen en verdiepte me meer in de zorg en de organisatie dan op dat moment nodig was. Ik was benieuwd hoe de organisatie achter VPTZ werkte en hoe alles tot stand kwam, dus toen er een vacature vrijkwam voor coördinator heb ik

daarop gesolliciteerd.” In het begin voelde ze zich erg onzeker. “Ik heb geen enkele medische of verpleegkundige achtergrond en was niet gewend om mijn stem of mening te laten horen. Nog steeds merk ik dat ik meestal met mijn hart handel en soms de ratio uit het oog verlies. Maar dit ben ik. Ik ga vaak over mijn grenzen heen als ik ergens mijn gevoel in leg. Weet dat het hoe dan ook uit een goed hart komt.” “Corona heeft VPTZ en andere organisaties platgelegd, maar het is tijd om het werk weer te gaan opbouwen. Ik weet in elk geval dat het aan onze vrijwilligers niet zal liggen.”



**Marti de Kinkelder** is 71 jaar. Ze heeft een dochter van 40 jaar en 3 kleinkinderen, een tweeling van 10 jaar oud en 1 meisje van 7 jaar. Ze speelt graag piano, houdt van mu-

ziek, films en toneel, wandelen en lezen. Regelmatig past ze op haar kleinkinderen. “Toen ik zes jaar geleden met pensioen ging, liet ik een baan na als psychologisch medewerker in ziekenhuis Rijnstate. Na ongeveer een jaar kreeg ik behoefte aan meer verdieping in mijn leven. Toevallig zag ik in de krant een advertentie van VPTZ, waarin een coördinator werd gevraagd. Ik had nog niet eerder van VPTZ gehoord en besloot te reageren.” De combinatie van contact met cliënten en onderdeel zijn van een groep vrijwilligers sprak haar hierin aan. “Het kostte even tijd om de vrijwilligers beter te leren kennen,

maar inmiddels ken ik de meesten redelijk goed. Ik zie het als een uitdaging om een zo goed mogelijke match tussen vrijwilliger en cliënt te vinden. Het geeft me voldoening als dit lukt.” Het aanbod van cliënten is divers, evenals de situatie waarin een cliënt verkeert. “Ik blijf het lastig vinden een intakegesprek te voeren, wanneer het betrekkelijk jonge mensen betreft, soms nog met jonge kinderen. Het kan ook heel indringend zijn als het een ouder echtpaar betreft, waarvan één van beiden ongeneeslijk ziek is. Het is heel prettig als je voor enige steun en ondersteuning kunt zorgen en/of de mantelzorg(s) kunt ontlasten.”

## Vervolg vrijwilligerscoördinatoren VPTZ Arnhem



Drie jaar geleden meldde Rien Meijer zich aan als vrijwilliger bij VPTZ Arnhem. Niet lang daarvoor had hij voor het eerst van het bestaan van deze organisatie vernomen. “De naamsbekendheid van de VPTZ is niet groot, maar eigenlijk was het wel vreemd dat ik nog nooit van de VPTZ had gehoord. Als huisarts had ik in terminale situaties wel meegemaakt dat

er door de thuiszorg mensen werden ingeschakeld om te waken bij sterven, maar ik dacht echter dat die in dienst waren van de betreffende thuiszorgorganisatie.”

Wat hij wel wist, was dat de hulp van deze vrijwilligers zeer op prijs werd gesteld, zodat mantelzorgers door deze steun op adem konden komen en even iets anders konden doen dan de hele dag voor hun partner of ouder zorgen. Zorg die zij eigenlijk niet wilden afstaan, omdat ze het als hun taak of plicht voelde ‘in goede en slechte tijden’.

“Eigenlijk gaan mantelzorgers altijd te lang door met hun helpen van de ander, zorgen zij slecht voor zichzelf. Dit leidt ertoe dat ze oververmoeid raken en “afknappen” waardoor nogal eens gebeurde dat de stervende toch niet thuis kon blijven, opgenomen moest worden in een hospice of zelfs in het ziekenhuis. Daarom is de inzet van de vrijwilligers

van de VPTZ zo belangrijk en mooi.”  
 “De eerste twee jaar heb ik als vrijwilliger gewerkt, ben ik “er geweest” voor stervenden en hun mantel. Wel anders dan in mijn werk, alleen al omdat ik als huisarts nooit vier uur lang bij een patiënt ben geweest, laat staan een hele nacht. Door zo lang bij iemand te waken merk je veel meer op met betrekking tot gedrag en klachten dan ik eerder deed. Nog eens te meer werd het duidelijk hoe belangrijk de mantelzorg en de professioneel verzorgende is om de arts een duidelijk beeld te geven over de situatie van de stervende; dat de behandelend arts goed moet luisteren naar hun waarnemingen en vragen.”

Sinds een jaar is Rien vrijwilligerscoördinator bij VPTZ Arnhem. “De ervaringen als vrijwilliger helpen bij de intake en het begeleiden van de vrijwilliger.”

## Jan Pons tweede coördinator Doesburg-Angerlo e.o.



Jan Pons is een boerenzoon uit de Krimpenwaard (Zuid-Holland) en woont inmiddels met heel veel plezier al weer 35 jaar met zijn vrouw Nicolet en drie kinderen in het dorp Angerlo in de

prachtige regio Midden Gelderland. “Samen met Nicolet zijn we als dierenartsen neergestreken in Doesburg om de passie met en voor dieren in de praktijk te brengen. De cultuur, stevig verankerd bij de boeren, van ‘Laten we eerst maar ’s kieken, dan kunnen we altied nog zien’, is mede vormend geweest in mijn leven. “

Openstaand voor nieuwe ontwikkelingen heeft hij alle kanten van de dierenartsenpraktijk mogen beleven. Hij is nu mede-eigenaar/manager van een praktijk in Brabant en is daarnaast zelfstandig adviseur voor dierenartsenpraktijken op het gebied van fusie, overnames, strategie en HRM.

“Naast de passie voor dieren is ook de

passie voor de mensen steeds belangrijker geworden. Bij onze kinderen zien we daar ook wel iets van terug: de beide dochters als arts in de humane gezondheidszorg en onze zoon als bedrijfskundig adviseur.”

Wat brengt hem bij de VPTZ? “Het Boeddhistische idee dat je leeft om je goed voor te bereiden op de dood houdt mij bezig. Op een mooie manier sterven, kan dat? Iedereen mag op zijn of haar eigen manier sterven, ook dat is belangrijk. Samen met alle andere vrijwilligers wil ik iets kunnen betekenen in de fase dat je afscheid moet nemen van het leven. Voor mij nog een open boek, maar vol vertrouwen dat we samen een mooie gedachte en passie delen. “



## VPTZ begint weer voorzichtig met inzetten van vrijwilligers

Door het corona-virus hebben de meeste VPTZ 's voor korte of lange tijd hun ondersteuning stopgezet. Inmiddels zijn vele VPTZ 's weer voorzichtig en beperkt van start gegaan waaronder VPTZ Midden Gelderland. Er waren gelukkig voldoende vrijwilligers die onder bepaalde voorwaarden graag weer ingezet wilden worden. Vanaf begin juni heeft het bestuur besloten om nieuwe aanvragen zorgvuldig te beoordelen op risico's en daarbij ook te kijken naar de beschikbaarheid van beschermende middelen. Waar mogelijk werden er weer vrijwilligers ingezet. In het interview met Rini Kersten kunt u lezen welke ervaringen zijn opgedaan de afgelopen tijd.

VPTZ Arnhem hervat haar ondersteuning weer per 1 oktober. Dit zal gebeuren met een beperkt aantal vrijwilligers. Aan betrokkenheid ontbreekt het niet. Maar elke vrijwilliger maakt zijn eigen vrije keuze om al dan niet beschikbaar te zijn in de huidige omstandigheden. Dit brengt mogelijk met zich mee dat nog niet op elke aanvraag kan worden ingegaan.

Elke aanvraag zal op zich worden bekeken. Wanneer er geen sprake is van corona-besmetting of een vermoeden ervan, is VPTZ Arnhem in principe bereid tot ondersteuning op voorwaarde dat er duidelijke afspraken gemaakt kunnen worden om de veiligheid van vrijwilliger(s) te garanderen.

## Stelling van de maand VPTZ

*Deze maand leggen wij onze lezers een stelling voor met de vraag of zij het daarmee eens zijn of niet.*

**De stelling is:**  
**'Humor aan het sterfbed is ongepast.'**

Rond een sterfbed spelen veel emoties bij betrokkenen. Er heerst een bepaalde zwaarte en spanning. Het maakt dan geen pas om hier met humor op te reageren. Als ik serieus betrokken wil zijn, kan ik mijn humor maar beter achterwege laten.

Bovendien, ik heb ook nooit geleerd hoe ik humor op een goede manier kan aanwenden.

Van de andere kant, humor verlicht, verbindt en relativeert. Het geeft lucht en is juist een goede manier om wat spanning weg te halen.

Het is maar hoe je er naar kijkt. Laat ons weten wat je ervaringen zijn en hoe je hier tegen aan kijkt. In het volgende nummer komen we er dan op terug. Stuur uw reactie naar [info@vptzarnhem.nl](mailto:info@vptzarnhem.nl).



Steun in de rug  
Thuis, in de laatste levensfase  
VPTZ Arnhem

### Secretariaat:

Akkerwindestraat 1-109  
6832 CR Arnhem

[www.vptzarnhem.nl](http://www.vptzarnhem.nl)

[info@vptzarnhem.nl](mailto:info@vptzarnhem.nl)

### Nummer voor hulpvragen:

**Tel. 06-5100 9572**

### Beleidscoördinator:

Dolf Mulder

Tel. 06-1495 1013



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg  
Midden Gelderland

### Secretariaat:

Rosendaalselaan 20  
6891 DD Rozendaal

[www.vptzmiddengelderland.nl](http://www.vptzmiddengelderland.nl)

[info@vptzmiddengelderland.nl](mailto:info@vptzmiddengelderland.nl)

### Nummer voor hulpvragen:

**Tel. 06-174 55 664**

### Algemeen coördinator:

Saskia Hofman

Tel. 06-239 43 784

### Redactie:

Hans Teunissen

Nummer 11, september 2020