

Maak kennis met Ralph... vrijwilliger in een hospice

Ralph is 34 en woont met zijn vrouw in Roosendaal. Hij is al langer actief als vrijwilliger. 'Wanneer begon ik met vrijwilligerswerk? Even denken... Kinderpostzegels deed ik ook al maar dat telt zeker niet?' 'Ik ben begonnen met vrijwilligerswerk voor de kerk. Dat kregen wij een beetje van huis uit mee.' Ralph werkt vier dagen in de week. 'Ik hou bewust die laatste dag leeg, juist ook voor mijn vrijwilligerswerk'. Lang geleden zag ik al een advertentie in het lokale krantje dat ze vrijwilligers zochten voor het hospice. Dat leek me toen al heel interessant. Ik weet niet waar dat gevoel vandaan kwam, want ik was toen nog nooit in een hospice geweest.'

'Mijn vrijwilligerswerk bij de kerk liep twee jaar geleden af. En in diezelfde tijd overleed een kennis van ons. Wij hadden op dat moment dus direct met de dood te maken. En toen kwam mijn vrouw weer een advertentie tegen voor het vrijwilligerswerk in het hospice en zij zei "jij vond dit toch interessant?" Toeval bestaat niet. Dus zo heb ik mij aangemeld.'

'Waarom een hospice en niet bij mensen thuis? Ik vind het fijn om dit samen met anderen te doen. Met verpleegkundigen en met andere vrijwilligers. Dat je die "back up" hebt. De sfeer van zo'n open huis. De sociale contacten met gasten en hun familie. Dat vind ik mooi aan het werken in een hospice.'

Voor wie ben je vrijwilliger? 'Ik dacht in eerste instantie alleen voor de bewoners. Maar je bent er net zo goed voor de familie of vrienden als zij er zijn. Het contact wisselt met de bezoekers. Soms ben je gastheer en breng je koffie, en soms voer je hele diepgaande gesprekken met elkaar. Zij willen

soms ook hun hart luchten, daar ben ik ook voor. En bewoners kunnen met jou praten over andere dingen dan met hun familie. Ze willen hun familie bijvoorbeeld niet belasten met dat ze bang zijn. Als ze een klik met jou hebben, dan kunnen ze wel met jou erover praten. Er zijn ook bewoners die geen bezoek krijgen. Zij worden alleen gelaten ook omdat hun familie of vrienden niet weten waarover ze moeten praten. daarom komen ze dan niet meer langs.'

'De sociale contacten met gasten en hun familie. Dat vind ik mooi aan het werken in een hospice.'

'De dood blijft mij op de één of andere manier toch bezighouden. Heel mooi dat je mensen mag begeleiden in die laatste fase. De warmte en rust die je kan geven, doordat jij er bent tot het laatst. Dat mensen niet alleen zijn.' 'De verhalen die mensen te vertellen hebben zijn vaak prachtig... de levenswijsheid. Er zitten zoveel boeiende levensgeschiedenissen bij!'

Is het zwaar? 'Soms. Het ligt eraan. Als iemand net is overleden en de familie komt... Die wil je ook troosten. Dat is soms veel. Maar ik zie het niet

zozeer als zwaar. Wel soms dat ik denk "oh balen, ik heb mijn eigen dingen nog niet af". Maar het is net zoals sporten; je ziet er soms tegenop als je moe bent, maar je bent altijd blij als je weer bent geweest. Want als je daar dan bent, valt die drukte helemaal van je af omdat je in zo'n andere wereld bent. Als ik daar kom, voel ik weer die rust en die vrede dat ik iets kan betekenen voor mensen. Ik voel me altijd opgeladen als ik weer naar huis fiets.'

'De samenwerking met verpleegkundigen is prettig. Fijn dat je kan helpen met de zorgtaken, en daarna even kan blijven hangen bij de bewoner om er nog even te zijn. Het verschil dat de vrijwilliger maakt, is denk ik vooral de onvoorwaardelijke en niet gehaaste aandacht voor de mens. De verpleegkundigen moeten binnen een bepaalde tijd iedereen verzorgen. Ik moet natuurlijk ook dingen doen, maar ik kan mijn aandacht vrijer verdelen onder de bewoners.' 'Je hebt verschillende diensten in een hospice. Elke dienst is ook weer een beetje anders. En je hebt zoveel verschillende vrijwilligers. Niet alleen voor de gasten, maar ook de kookvrijwilligers, vrijwilligers voor de tuin, vrijwilligers voor de bloemen. Er is echt heel veel verschillend werk te doen daar.'

'Ik doe dit nu bijna twee jaar, en elke keer nog als ik binnenloop denk ik "wat is het toch bijzonder dat je als buitenstaander die hele intieme wereld van het einde van iemands leven kunt meemaken, en de verbinding die mensen wel of niet hebben met hun gezin"... Dat je daar bij mag zijn. Daar word ik een beetje nederig van. En heel dankbaar.'



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg
Nederland



Inzichten



- Vaak speelt het idee om dit vrijwilligerswerk te doen langer bij iemand.
- Soms is er een directe link met de dood in iemands leven, maar zeker niet altijd.
- De eerste gesprekken met de coördinatoren ervaren mensen als open en prettig. Je krijgt een goed beeld van het vrijwilligerswerk en je krijgt de kans om een goed beeld van jezelf te geven.
- Vrijwilligers ervaren de organisaties waar ze aan de slag gaan als professioneel en betrokken bij mensen.
- Specifiek in een hospice waarderen vrijwilligers het samenwerken met andere vrijwilligers en de verpleegkundigen.
- Je hebt als vrijwilliger taken en verplichtingen. Wel kan je binnen de taken die je hebt veel meer ruimte geven aan de bewoners. Je hebt - meer dan - de verpleegkundigen - de ruimte om bewoners aandacht te geven die ze nodig hebben.
- De sfeer in de hospices omschrijven vrijwilligers vaak als 'positief', 'rustig', 'mooi' en ook als 'leuk'. Nooit als 'somber'.
- Vrijwilligerswerk doe je voor een ander, maar dat niet alleen. Jijzelf krijgt er ook veel voor terug.

Stappen	Eerste telefonisch contact en info ontvangen	Persoonlijk intakegesprek met coördinator	Basis cursus	Eerste keer meelopen	Diensten	Waar loop je tegenaan in het begin?	Wat ontdek je op een later moment?	Bijeenkomsten	Bijscholing (periodiek)	Waarom dit werk aanraden?
Zoektocht	'Ik dacht eerst even bellen. Dan krijg je een gesprek met de coördinator.' 'Ik kreeg informatie toegestuurd over wat er allemaal bij komt kijken.'	'Persoonlijk gesprek over je motivatie en kennismaking. Waarom wil je het doen en wie ben je?'	'Je krijgt een basis cursus. Gericht op jezelf beter leren kennen en hoe je overkomt op andere mensen.'	'Je loopt eerst mee met een andere vrijwilliger. Afsproken om drie keer mee te lopen en dan te evalueren hoe het in het echt bevalt.'	'Elke dienst heeft een bepaalde focus, met bijbehorende taken. Ontbijt klaarmaken, lunch, bezoek ontvangen, avondeten, enzovoorts.'	'In het begin vond ik het wel spannend in hoeverre ik bij zorgtaken moest helpen. Ik heb totaal geen zorgachtergrond.'	'Ik blijf leren van mensen en nieuwe inzichten opdoen.'	'Twee keer per jaar is er een soort groepsbijeenkomst. Een mooie combinatie van inhoud en ontspanning.'	'Ik heb de "Cursus Levensvragen" gevolgd. Je kan meerdere keren per jaar cursussen volgen.'	'Ik raad het iedereen, maar zeker ook jongere mensen aan. Je leert hier heel veel van.'
				'De deur werd opengedaan en je voelt je meteen welkom. De persoonlijke ontvangst en de sfeer en het gebouw.'			'Dat je in een team werkt, maakt dat je veel van elkaar opsteekt.'			'Het is een verrijking van je leven, je kunt hier zoveel betekenen voor mensen. En hoe eerder je er profijt van hebt!'
	'Het was gewoon een heel leuk gesprek. Heel open.'	'Heel eerlijk en prettig gesprek. Ze stellen veel vragen om je beter te leren kennen en waarom je het wilt doen. Je evalueert met elkaar wat je samen van het gesprek vond en hoe je er in staat.'	'Ik vond die training mooi. Dat je start met een groepje mensen die zich allemaal willen inzetten voor hetzelfde.'	'Wat me echt opviel was - naast de rust - ook de positiviteit in het huis.'		'De verpleegkundigen nemen je mee en leggen uit wat je kunt doen als je wilt. Je doet nooit zelfstandig zorgtaken, maar kan wel helpen. Geeft ook wel rust dat je nooit helemaal zelf verantwoordelijk bent.'		'Het was inhoudelijk goed. En ook gezellig! Mooi om onder het genot van hapjes en drankjes met elkaar te kunnen kletsen.'	'Ik heb er veel aan gehad. Ik wist wel veel op gevoel... Maar als je bijvoorbeeld ziet dat iemand ergens mee zit en ze beginnen niet uit zichzelf te praten, hoe je toch het gesprek aangaat, dat leerde ik daar.'	'Ik vind het geweldig... Dat het met de dood te maken heeft, betekent niet dat het allemaal ellende is. Je lacht echt heel veel!'
		'Ze geven ook praktijkvoorbeelden over wat je tegen kunt komen. Goede voorbereiding wat je wel een duidelijker beeld geeft.'	'Ze geven ook wel aan dat je er regelmatig moet zijn, en dat er cursussen en overleggen zijn waar je naartoe moet. Duidelijk en eerlijk over de tijdsbesteding.'	'Doordat je een extra kracht bent in de dienst is er tijd en ruimte om dingen te vragen en mee te lopen. Erg prettig. Ze letten goed op je houding en geven je feedback.'	'Het is een mix van persoonlijk en praktisch. Je bent er voor de bewoners, maar die zitten niet altijd te wachten op een praatje, dus je hebt ook taken als wasjes draaien of opruimen.'		'In het begin was er een bewoner wiens dochter zelf alles wilde doen. Dat was haar manier om er mee om te gaan. Ik wilde veel helpen, maar soms help je juist door niks te doen. Nu vind ik dat makkelijker om te respecteren.'			
							'Je moet goed op je grenzen blijven letten. Er zijn cliënten die best veel van je verwachten.'			
			'Ik was bij de training de enige man. Dat vond ik wel jammer.'		'Niet alle huishoudelijke taken zijn natuurlijk even leuk... En soms zijn het er best wel wat.'					