

Gabriëlle Konings: "Wat mij altijd weer ontroert, is de bereidheid van vrijwilligers om dit werk te doen"



Foto: Els Sluijs-Kroon

Zorgzaamheid alleen is niet voldoende

Goed opgeleide vrijwilligers zijn de pijlers van De Mantelmeeuw. Hoe divers de vrijwilligers ook zijn, ze moeten naast hun eigen specifieke eigenschappen over bepaalde basisvaardigheden beschikken om dit werk goed te kunnen doen. Zorgzaamheid alleen is niet voldoende. Al een aantal jaren verzorgt Gabriëlle Konings de training die van gemotiveerde mensen goed opgeleide zorgvrijwilligers maakt.

Bron van ervaring

"Ik heb conservatorium gedaan en ben als muziekdocent op scholen les gaan geven", vertelt Gabriëlle. "Maar al snel wist ik dat dit voor mij het verkeerde vak was. Daarom ben ik er psychologie bij gaan doen. Toen mijn oudste zoon geboren werd met een open gehemelte, bleek al snel dat de combinatie kind, drie parttimebanen in de muziek en een avondstudie aan de UvA iets te veel van het goede was en ben ik met de studie psychologie gestopt. Later - in 1991 - ben ik de opleiding natuurgeneeskunde gaan doen, waarna ik lichaamsgerichte psychotherapie ben gaan geven.

Les in nederigheid

Op een dag kwam via mijn moeder (die als vrijwilliger in Hospice Haarlem werkte) de vraag of ik iemand wist die voetzoolreflexmassage kon geven aan hun gasten. Die vraag leidde ertoe dat ik een acht dagdelen lange training aan de vrijwilligers ben gaan geven met als onderwerp 'de kunst van het aanraken'. Zo werd ik steeds meer betrokken bij het reilen en zeilen in het hospice. Inmiddels had ik het gevoel gekregen dat dit werk helemaal bij mij paste, alle stukjes vielen op hun plek. Toen er dus een vacature voor een coördinator kwam, solliciteerde ik. Men koos echter voor iemand met

een verpleegkundige achtergrond en dat had ik nu net niet in mijn pakket... Achteraf was dat voor mij een grote les in nederigheid, waar ik in mijn verdere leven veel aan gehad heb.

Na negen maanden kwam er een telefoontje van het hospice. Het liep daar niet goed en of ik alsnog coördinator wilde worden. Zo kwam het dus toch op mijn pad. Na elf jaar coördinator werd ik de laatste negen jaar van mijn carrière directeur van het Hospice Haarlem."

De VPTZ [Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg] is de overkoepelende organisatie die niet alleen voor zorgvrijwilligers, maar eveneens voor coördinatoren en bestuursleden in de palliatieve zorg trainingen organiseert. Het begrip 'kwaliteitsbeleid' deed zijn intrede en de VPTZ vroeg Gabriëlle om haar kennis en kunde ook aan de VPTZ-academie te willen verbinden. De VPTZ is een erkende instantie die met overheidssubsidie werkt en op vaste locaties in Nederland trainingen geeft.

Werken vanuit 'de bedoeling'

"Mijn tijd als directeur van het hospice naderde zijn einde. Ik voelde dat ik andere stappen wilde zetten, meer richting het trainingstraject. Zo startte mijn ZZP-er zijn in het najaar van 2016. Inmiddels zijn we vier jaar verder en geef ik namens de VPTZ trainingen op vaste plaatsen in het land. Bij De Mantelmeeuw ligt het iets anders, hier

'Loslaten doen we langzaam!'

Helmy Smit nam in maart na bijna 20 jaar afscheid als coördinator bij De Mantelmeeuw. Samen met eerst Angela Weerelts en daarna Caroline de Boer zorgde Helmy bijna twee decennia lang met veel betrokkenheid en inzet dat de Mantelmeeuw-vrijwilligers hun mooie werk kunnen doen. 'Loslaten doen we langzaam!' was het thema van haar afscheid. Helmy wordt opgevolgd door Angelique Spijkstra, die voor haar overstap naar De Mantelmeeuw werkzaam was in het specialistische team van ZorgBrug (gespecialiseerde verpleegkundige zorg), en in die functie al regelmatig bij De Mantelmeeuw binnenstapte.

In het augustusnummer van de Nieuwsbrief kijken we met Helmy en Angelique terug en vooruit!



Helmy laat los met een doos vol herinneringen

zijn de trainingen op de eigen locatie en met de eigen groep vrijwilligers. De inhoud van de cursusdagen is hetzelfde, maar de groep wordt hechter.

De kern van ons werk is het uitgangspunt waarom je dit werk doet. Wat is 'de bedoeling van ons werk' en wat is jouw bijdrage hierin? Protocolen en afspraken zijn nodig, maar mogen nooit de hoofdrol gaan spelen. De bedoeling van ons werk is om een omgeving te laten ontstaan waarin de terminaal zieke mens een waardig stervensproces kan doormaken. Het herkennen van vele invloedssferen op deze omgeving vormt een belangrijk item in mijn trainingen.

Er staat iets 'aan'

Daarnaast leer ik de kandidaat-vrijwilligers

om met zo min mogelijk eigen interpretatie te kijken naar de persoon voor wie jij er bent. Het gaat in de introductietraining over communicatie, rouw en verlies, normen en waarden, welke kwaliteiten neem je zelf mee in dit werk, wat zijn je valkuilen? Wees met compassie eerlijk naar jezelf en de ander, kijk ook naar wat de ander aan eerlijkheid kan verdragen. Respecteer grenzen en wees je bewust van je eigen grenzen (goede zelfzorg). Ik kan genieten als de kandidaat-vrijwilligers na een trainingsdag de deur uitgaan met meer vragen dan toen ze binnen kwamen: dan staat er iets 'aan'. Dat is het begin van bewustwording, van eerst nadenken, dan doen. Van handen op de rug en afstemmen op de ander, zonder dat je jezelf daarbij uit het oog verliest.

De coördinatoren van De Mantelmeeuw zitten alle vijf de dagdelen bij de training en doen actief mee. Hun bijdrage is van groot belang en hun aanwezigheid altijd zeer aanvullend en bijzonder prettig. Wat mij altijd weer ontroert, is de bereidheid van alle vrijwilligers om dit werk te doen en de onnavolgbare inzet van de coördinatoren in hun werk. En tot slot: het gaat in de training over werken vanuit je hart met een zeer kwetsbare groep mensen voor wie kwaliteit van het leven in het hier en nu van essentieel belang is. Hoe mooi is het dat we daar met z'n allen een bijdrage aan mogen leveren. In welke vorm dan ook."

Interview: Aagt de Ruijter de Wildt

Logeerhuis

Woerden telt 14.000 mantelzorgers. Een enorm aantal! Daarvan zijn er 2000 die langdurig en intensief zorg geven aan een ander en hiervan zijn er maar liefst 1100 zwaar belast. De wijkverpleging en huisartsen zien steeds meer mantelzorgers die maar nauwelijks overeind blijven, een adempauze is soms broodnodig. De Mantelmeeuw is daarom met de Gemeente Woerden en diverse andere partijen in overleg gegaan om een zogenoemd logeerhuis te starten. Het logeerhuis is bedoeld voor mensen die ongeneeslijk of chronisch ziek zijn met een beperkt levensperspectief of mensen met dementie in een vroeg stadium. Bij hen is dus sprake van continue mantelzorg, maar er is nog geen zorg nodig zoals geboden wordt in een



verpleeghuis. In een logeerhuis kunnen zij een weekend of een paar weken verblijven, zodat er voor de zorgverlener even rust komt. Zo'n logeerhuis, huiselijk alternatief voor een zorgpension, was er in Woerden nog niet, maar de wens ligt er om hier nu echt vorm aan te geven. De startsubsidie is via een fonds verworven en naar verdere financiering wordt gezocht. Een beoogd pand wordt nu beoordeeld

op mogelijkheden. De hoop is dat het logeerhuis begin 2021 gereed is om de eerste logés te ontvangen. Doordat de opzet van het logeerhuis soortgelijk is aan het hospice van De Mantelmeeuw (namelijk: het werken met vrijwilligers) kunnen de kosten beperkt blijven. Het logeerhuis mag ook gezien worden als een erkenning dat het leven als mantelzorg zwaar kan zijn. Dat het geen falen is wanneer een mantelzorg van deze optie gebruik maakt, maar betekent dat deze goed voor zichzelf zorgt om de zorgtaken langer vol te houden. Belangstelling om vrijwilliger te worden in het logeerhuis? Aanmelden kan via info@demantelmeeuw.nl

Symposium

Save the date: zaterdag 14 november, Symposium over veerkracht en zin van het leven

Het symposium dat De Mantelmeeuw om de paar jaar organiseert, wordt dit jaar heel bijzonder! Meestal is het symposium in het voorjaar, maar dit jaar is gekozen voor november. In het kader van het 20-jarig jubileum nodigt De Mantelmeeuw u op zaterdagochtend 14 november uit in Annex Cinema in Woerden.

Op het programma staan een live-interview over de zin van het leven met Volkskrant-journalist Fokke Obbema, en de toneelvoorstelling Radiostilte. Met dit symposium vraagt De Mantelmeeuw aandacht voor praten over de zin van het

leven, over de veerkracht waarmee mensen met verdriet of verlies kunnen omgaan en over de laatste periode van het leven.

Zin van het leven

Journalist Fokke Obbema liep zelf keihard tegen het mogelijke einde van zijn leven aan toen hij in 2017 een hartstilstand kreeg. Hij realiseerde zich meer dan ooit zijn eigen sterfelijkheid, en stortte zich vanuit zijn professe op de vraag naar betekenis en zin van het leven.

Dat resulteerde in een reeks artikelen in de Volkskrant, én in een boek. In zijn Volkskrant-



Fokke Obbema (foto Merlijn Doomernik)

serie worden alle geïnterviewden symbolisch afgebeeld met gesloten ogen. Niemand heeft het definitieve antwoord. Maar misschien geldt bij de oervraag naar de zin van het leven

wel bij uitstek dat de vraag stellen tegelijk het antwoord is.

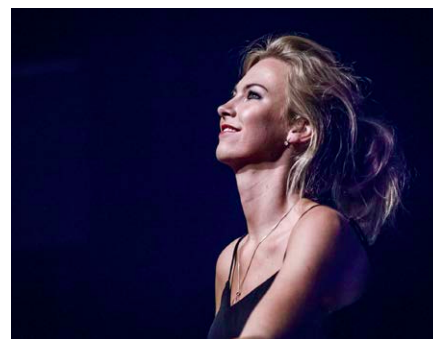
Veerkracht

Radiostilte is muziektheater, en gaat over de achtbaan die rouwen heet. Over het ongemak rond rouwen, maar vooral ook over liefde, humor en veerkracht. Radiostilte, een productie van Wendy Hoogendijk, wordt regelmatig uitgevoerd in theaters. Voor het

symposium van De Mantelmeeuw komt Wendy Hoogendijk speciaal naar Woerden.

Aanmelden?

Het Mantelmeeuw-symposium is gratis voor genodigden. Geïnteresseerden kunnen zich nu al aanmelden op info@demantelmeeuw.nl. De grote zaal van Annex Cinema biedt plaats aan 175 bezoekers. Gratis parkeren kan bij Annex op het terrein zelf en in de buurt.



Wendy Hoogendijk

Hallo reiziger...

Elke bewoner van het hospice is uniek, zo ook John Verbruggen, die er in 2019 korte tijd woonde. Als professioneel fotograaf had hij prachtige opdrachten, maar die moest hij, toen hij ernstig ziek werd, al snel afzeggen. Onwetend van zijn ziekte nam dichtster Maartje van den Bosch contact met hem op. Ze kenden elkaar van vroeger via haar werk en zij vroeg hem of hij samen met haar een boek wilde samenstellen met als thema treinreizen. John antwoordde dat de tijd drong, maar dat hij heel graag meewerkte. Het selecteren van de foto's uit zijn archief met vele stations en treinen in het landschap, bleek een emotionele reis door zijn werkzame leven. Tegelijkertijd werd het een ontdekkingsreis naar een mooi boek als blijvende herinnering.



Cover 'Hallo reiziger...'

John, tot de laatste dag een positief mens, bleef ook in het hospice het boek actief promoten op social media. Het foto-poëzieboek 'Hallo reiziger, ken ik jou?' is verkrijgbaar bij Maartje voor € 19,50 (10% gaat naar het KWF) via email: boschmb1@gmail.com

SCHOONMAAK

de ramen en deuren zet ik open
ik snuif heel diep de frisse lucht
en voel de voorjaarszon
de vensters lap ik glanzend
en gooi de dekens over het balkon

nu ga ik kasten ruimen
de planken in de kinderkamers
de dozen met mijn eigen kindertijd
ze moet nu eens uitgeplozen
een klus die ik maar steeds vermijd
zo lang er ruimte is
blijf ik ze koesteren
die kleinigheden van weleer
ach het ruimen van die kasten
ik doe het later wel een keer

© Maartje van den Bosch

Wisselingen in bestuur Stichting en Vereniging De Mantelmeeuw

Na dertien jaar heeft Rob van Kesteren besloten met zijn werkzaamheden bij beide besturen te stoppen. Binnen het Stichtingsbestuur heeft Rob, eerst als bestuurslid en later als penningmeester, altijd een belangrijke bijdrage geleverd aan het werk van de Stichting. Vanuit zijn achtergrond als internist/intensivist heeft Rob het beleid mede vorm gegeven.

Binnen het Verenigingsbestuur vervulde Rob de taak van penningmeester eveneens al geruime tijd, en ook deze taak legt hij neer.

Beide besturen danken hem hartelijk voor de vele jaren inzet.

De taak van penningmeester wordt binnen beide besturen overgenomen door Bouke Hummel, huidig lid van het Stichtingsbestuur. Als nieuw lid treedt Kareliene Pouw toe tot het Stichtingsbestuur. Kareliene is verpleegkundig directeur van het Hartcentrum in het AMC. Vanuit haar affiniteit met de palliatieve zorg is zij geïnteresseerd geraakt in het werk van De Mantelmeeuw. Daarnaast is ze betrokken bij verschillende andere vormen



Kareliene Pouw

van vrijwilligerswerk en wil ze zich ook graag inzetten voor onze organisatie.

Mooie actie van JCI Het Groene Hart

In december organiseerden ze met veel enthousiasme de populaire curlingwedstrijden op de Rotary-ijsbaan op het Woerdense Kerkplein, de mensen van netwerkorganisatie JCI Het Groene Hart. De opbrengst van de curlingcompetitie, een bedrag van maar liefst ruim 3.500 euro, bestemde de Woerdense netwerkorganisatie voor De Mantelmeeuw.

Namens De Mantelmeeuw mochten (v.r.n.l.) Jos Borghols, Mirjam Bijlenga en Thea van Dijk de cheque van JCI in ontvangst nemen.



Overhandiging Curlingcheque door Vera Streng (links op de foto) van JCI het Groene Hart.

Eerste keer

“Ben je beschikbaar voor een thuiszetzet?”, vroeg de coördinator. Onze zorg en aandacht geven we niet alleen in het hospice, maar ook in thuisituaties. Het duurde een aantal jaar voordat ik deze vraag kreeg. Nu ga ik het doen. De eerste keer.

De eerste mens die ik zag doodgaan was een bekende. Ik was zenuwachtig. Als ‘jonkie’ had ik nog geen ervaring met sterven. Wat moet ik doen? Wat juist niet? Ik merkte dat afstemmen en aansluiten werkte. Meebewegen met de gezinscultuur. Het ‘er zijn’ ging me goed af. Ook in zijn laatste levensuren.

Na deze ervaring wist ik dat ik in het hospice wilde gaan werken en een aantal jaren later was het zover. Mijn allereerste dienst was spannend: een van de bewoners zou tijdens mijn dienst misschien doodgaan. Hij overleed uiteindelijk twee dagen later. Zo leerde ik direct dat elk proces anders is, dat ieder op zijn eigen manier en op zijn eigen tijd sterft.

Ik herinner me nog goed de eerste keer dat iemand tijdens mijn dienst overleed. De familie was zenuwachtig. Ze belden vanaf de kamer met de vraag of ik bij hen wilde blijven. Gespannen stonden de gezinsleden rond het bed van hun stervende man en vader. Het was doodstil. Alleen het onregelmatige ademen van meneer was hoorbaar. Ik bleef op een afstandje en was er getuige van hoe dit gezin hun dierbare moest laten gaan. Na het overlijden ontstond onrust: de één wilde familie gaan bellen, de ander wilde meneer zijn ogen sluiten, de volgende

wilde gaan opruimen. Er was opeens veel beweging. En waar ik eerst stil op de achtergrond bleef, kwam ik nu in actie om rust te creëren en uitleg te geven over de komende uren. Daarmee kon ik een kleine bijdrage leveren aan hún eerste keer. Er volgden meer ‘eerste keren’: de eerste keer dat iemand van mijn geboortjaar overleed, de eerste keer dat een bezoeker boos werd op ons omdat wij zijn komst eerst wilden afstemmen met de bewoner, de eerste keer dat... Eigenlijk is elke dienst anders en steeds wéér een eerste keer.

De vraag van de coördinator of ik bij mensen thuis ingezet kon worden was nieuw. De reden dat ze mij vroeg, was simpelweg omdat ze vond dat ik bij de zorgvrager paste. Het gaat ten slotte om maatwerk. Vol vertrouwen ging ik naar de familie om kennis te maken en daarna startte mijn thuiszetzet. De eerste!

Tekst: Trudy ten Have

Stichting De Mantelmeeuw

Kantoor: 0348-423784

Voor zorgaanvragen kunt u bellen met 06-21244402 of 06-21245931

Voor meer informatie:
www.demantelmeeuw.nl
De stichting heeft een ANBI status

Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw

Secretariaat:
Meeuwenlaan 14
3443 BC Woerden

KvK nummer: KvK Utrecht 41265227

Lidmaatschap
Voor €20 per jaar kunt u lid worden van de Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw.

Informatie: kantoor Stichting De Mantelmeeuw.
T. 0348-4237 84 of 06-547 07 051
www.vriendenmantelmeeuw.nl

Bankrekening (IBAN): NL23 RABO 0338 3001 39
t.n.v. Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw

Colofon

De Nieuwsbrief is het contactblad voor de Vrienden van De Mantelmeeuw en verschijnt driemaal per jaar. Oplage: 1200

Redactie:
Maartje van den Bosch
Adriëne Lansbergen
Janine Peek
Aagt de Ruijter de Wildt

Mailadres redactie: info@demantelmeeuw.nl

Drukwerk en vormgeving: ABC-service, Montfoort

Contributie automatisch afgeschreven

Op 9 juni 2020 wordt de jaarlijkse bijdrage geïncasseerd bij de donateurs die hiervoor toestemming hebben gegeven.

- U kunt de afschrijving herkennen aan het incassant-ID van Vereniging De Mantelmeeuw: NL07ZZZ301481150000
- Tevens bevat deze afschrijving als kenmerk uw lidnummer. Dit nummer staat ook op het etiket van de Nieuwsbrief. Krijgt u de Nieuwsbrief per e-mail, dan wordt uw lidnummer eveneens per e-mail doorgegeven.

Bij vragen of opmerkingen over deze automatische afschrijving kunt u contact opnemen met het secretariaat van de Vereniging, telefoon 0348-423784.

Activiteiten

Open Huis

Elke 1^e zaterdag van de maand tussen 10.00 – 12.00 uur staat de deur van Meeuwenlaan 14 open. Iedereen die het hospice eens van binnen wil zien is welkom. Wij vertellen u graag over het werk van onze vrijwilligers. Of misschien wilt u informatie over zorgmogelijkheden bij u thuis of in het hospice? Aanmelden is niet nodig

In lijn met de coronarichtlijnen van het RIVM gaan de Open ochtenden van april en mei niet door. Zie onze website voor actuele informatie.

13 mei

20.00 uur Algemene ledenvergadering Vereniging (vervalt, nieuwe datum wordt bekendgemaakt via de website)

6 juni

Open ochtend (onder voorbehoud)

4 juli

Open ochtend (onder voorbehoud)

1 augustus

Open ochtend (onder voorbehoud)

24 – 29 augustus

Collecteweek

12 september

Groot Open Huis Hospice in het kader van ‘20 jaar De Mantelmeeuw’

14 november

Symposium met:
Fokke Obbema
Theatervoorstelling Radiostilte van Wendy Hoogendijk



vereniging vrienden van
De Mantelmeeuw

