



Informatiebrochure Kandidaat-vrijwilliger

Indien de inhoud van deze brochure geheel of gedeeltelijk wordt overgenomen, wordt een nadrukkelijke verwijzing naar Palliatieve Zorg Zuid-West-Vlaanderen vzw als bron erg gewaardeerd.

Editie: 11 september 2026

1. Inleiding

Mevrouw

Mijnheer

Met deze brochure willen wij iedereen die interesse heeft voor vrijwilligerswerk in de palliatieve zorgverlening graag informeren over de werking van het Vrijwilligerswerk Palliatieve Zorg Zuid-West-Vlaanderen vzw.

Wat is palliatieve zorg? Wat is de taak van een vrijwilliger daarbij? Hoe kan men vrijwilliger in de palliatieve zorg worden? Dit zijn enkele vragen die in deze brochure aan bod komen.

Wij hopen dat deze brochure u kan inspireren om de stap naar het vrijwilligerswerk in de palliatieve zorg te zetten.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. U kan hiervoor tijdens de kantooruren terecht op ons secretariaat op het nummer 056/63 69 50.

2. Vrijwilliger in de palliatieve zorg... een getuigenis

Vrijwilliger worden in de palliatieve zorg? Waar begin jij nu aan?

Ik geef daar niet zo vaak meer een antwoord op vanwege de ietwat eigenaardige reacties die ik daar op kreeg. Toch voel ik diep in mij dat dit hetgeen is wat ik wil doen.

De basisopleiding liet een diepe indruk na op mij. Ik voelde me goed tussen de mensen die precies datgene verwoordden waar ik al lange tijd in gedachten mee bezig was. Telkens na een dag opleiding kon ik de slaap niet direct vatten, er werd zoveel gezegd en er was zoveel om over na te denken. Deze opleiding heeft mijn manier van leven beïnvloed. Ik leef bewuster. Ik heb leren luisteren, luisteren op een andere manier. Ik heb mezelf beter leren kennen, maar weet dat er nog werk aan de winkel is.

En dan komt er het eerste telefoontje met de vraag om naar een patiënt te gaan. Mijn eerste reactie is om de cursus boven te halen en een en ander nog eens door te nemen. Ik voel dat ik bang word om iets verkeerd te doen of te zeggen. Maar dan probeer ik gewoon mezelf te blijven en me in de plaats te stellen van de patiënt. Hoe zou ik geholpen willen worden? Maar ik heb mooi praten, want ik ben niet doodziek.

De confrontatie met het intens verdriet van mensen is zwaar. Ik hoop het leed van de patiënt en de familie een beetje te kunnen verlichten

door naar hen te luisteren, met hen te praten, te huilen, te lachen of gewoon door in stilte aanwezig te zijn.

En ondertussen weet ik ook al dat het bijzonder veel deugd kan doen als een patiënt zegt: "Je komt volgende week toch terug?" of "Het was een aangename namiddag." of "Het is lang geleden dat ik nog zo gelachen heb."

Een goede samenwerking met de palliatief deskundige is voor mij heel belangrijk, want ik heb nog zoveel vragen en nog zoveel te leren ...

3. Basisprincipes palliatieve zorg

Palliatieve zorg is de continue, actieve en totale zorg voor patiënten bij wie de ziekte niet meer te genezen is en het sterven binnen afzienbare tijd wordt verwacht.

De zorgverlening is niet gericht op de genezing, maar op het optimaliseren van de kwaliteit van het leven in de laatste levensfase. Palliatieve zorg is totaalzorg. Dit betekent dat palliatieve zorg aandacht geeft aan zowel de fysieke, de emotionele, de sociale, als de spirituele aspecten van het leven en het sterven. Palliatieve zorg betekent alles wat men nog kan doen voor de zieke wanneer herstel niet meer mogelijk is.

Palliatieve zorg omvat ook zorg voor de naasten en de nabestaanden.

Het streefdoel van palliatieve zorg is waardig sterven mogelijk maken daar waar de patiënt verkiest. De zorgverlening kan worden verstrekt door mantelzorgers, beroepskrachten en vrijwilligers in onderling overleg, aanvullend en ondersteunend. Dit kan zowel in de thuiszorg en thuis vervangende zorgsettings, in het ziekenhuis als op de palliatieve zorgenheid.

4. Palliatieve zorg in Zuid-West-Vlaanderen

Waar er zorg gedragen wordt voor ongeneeslijk zieke mensen, zijn er palliatieve zorgteams werkzaam. In de thuiszorg is dit de thuiszorgequipe van het Netwerk Palliatieve Zorg Zuid-West-Vlaanderen vzw. Elk ziekenhuis en elk woonzorgcentrum beschikt over een team van medewerkers die zich specifiek toeleggen op de uitbouw van de palliatieve zorgverlening. Tenslotte is er de palliatieve zorgenheid Ten Oever, waar mensen terecht kunnen als de palliatieve zorgverlening elders niet meer haalbaar is of niet langer gewenst wordt door de patiënt.

De ondersteuning van en de samenwerking met al deze teams gebeurt door het Netwerk Palliatieve Zorg Zuid-West-Vlaanderen vzw als overkoepelende organisatie. De hoofdopdracht van het Netwerk Palliatieve Zorg Zuid-West-Vlaanderen vzw is het uitbouwen van de palliatieve zorgverlening in de regio Zuid-West-Vlaanderen. Het

Netwerk ondersteunt daarbij ook het vrijwilligerswerk palliatieve zorg.

Vrijwilligers palliatieve zorg kunnen een keuze maken om in één of twee zorgsettings te worden ingeschakeld. Deze zorgsettings zijn:

- de thuiszorg en thuisvervangende zorgsettings,
- het ziekenhuis,
- de palliatieve zorgenheid Ten Oever.

Vrijwilligers palliatieve zorg die kiezen voor inschakeling in de thuiszorg, kunnen een bijkomende keuze maken om occasioneel nachtoppas te doen.

5. De visie op het vrijwilligerswerk palliatieve zorg

Vrijwilligers nemen in de palliatieve zorg een specifieke plaats in.

Vrijwilligers zijn een ondersteuning voor de mantelzorg, geen vervanging van de professionele zorg. Hiermee wordt bedoeld dat vrijwilligers geen taken overnemen van beroepskrachten of in hun plaats treden. Vrijwilligers nemen een zeer specifieke taak op door bij de patiënt 'te zijn' en door uit hartelijke medemenselijkheid, aandacht te schenken aan zowel de patiënt als aan zijn naasten. Hiermee helpen zij de draaglast te verlichten en versterken zij de draagkracht van de mantelzorg.

Vrijwilligers onderscheiden zich van andere hulpverleners door tal van factoren:

- Vrijwilligers hebben tijd. Vrijwilligers zijn beschikbaar voor de patiënt en zijn naasten en hoeven hun aandacht minder te verdelen. Vrijwilligers moeten geen opdrachten uitvoeren, er moet niks gebeuren.
- Vrijwilligers schenken op een bescheiden manier aandacht. Hun bescheiden houding geeft de patiënt en zijn naasten de ruimte om datgene te doen waaraan ze op dat ogenblik het meest behoefte hebben.
- Vrijwilligers zijn persoonlijk betrokken. Waar bij beroepskrachten de beroepstaken voorop staan, staat bij de vrijwilliger het 'er zijn' voorop. Zij hebben in eerste instantie een aandacht- en ondersteuningsfunctie. Deze betrokkenheid vereist geen professionele vooropleiding, maar doet een beroep op menselijke kwaliteiten, levenservaring en de bereidheid om zich open te stellen.

Vrijwilligers vinden hun motivatie in 'het aanwezig zijn' bij de patiënt en zijn naasten en uiten op die manier de solidariteit van de samenleving. De aanwezigheid van een vrijwilliger betekent een verhoging van de kwaliteit van de palliatieve zorg.

6. Taken van de vrijwilliger

De voornaamste opdrachten van de vrijwilliger zijn: het nabij zijn bij de patiënt, het luisterend aanwezig zijn, het aandacht geven en het creëren van rust.

De ondersteuning gebeurt volgens de nood van de patiënt en binnen de mogelijkheden en beperkingen van de vrijwilliger.

Indien er ook praktische ondersteuning geboden wordt door de vrijwilliger moet dit vooral worden gezien als een manier om in contact te komen met de patiënt.

De concrete taakinhoud is afhankelijk van de zorgsetting waar de vrijwilliger werkzaam is.

Men moet ervan uitgaan dat een vrijwilliger zich minimaal een halve dag en maximaal twee halve dagen per week moet kunnen vrijmaken. Binnen de thuiszorg en in de thuisvervangende zorgsettings worden die uren ingevuld in samenspraak met de palliatief deskundige, de patiënt/familie en met de contactpersoon van de instelling waar de patiënt eventueel woont.

In het ziekenhuis wordt de vrijwilliger op een vast moment ingezet door het palliatief supportteam in samenspraak met de afdeling, de patiënt en zijn familie.

Op de palliatieve zorgenheid Ten Oever wordt er gewerkt volgens een uurrooster waarbij de vrijwilliger tijdens één of twee shiften in de week ingeschakeld wordt op de afdeling, in onderlinge samenspraak. Deze shiften zijn 's morgens, 's namiddags en 's avonds.

7. Het vrijwilligerswerk naargelang de zorgsetting

De thuiszorg en de thuis vervangende zorgsettings

In de thuiszorg gaat de vrijwilliger langs bij de patiënt thuis. De contacten zijn individueel. Bij de inschakeling van een vrijwilliger wordt bekeken of het profiel van de vrijwilliger past bij dat van de patiënt. De vrijwilliger staat er in de thuiszorg min of meer alleen voor. Er is tijdens zijn bezoek geen onmiddellijke omkadering door beroepskrachten. De vrijwilliger kan uiteraard altijd een beroep doen op de palliatief deskundigen van de thuiszorgelijke van het Netwerk Palliatieve Zorg. De bezoeken van de vrijwilliger worden bepaald in functie van de vraag van de patiënt en zijn naasten. Het takenpakket kan heel verscheiden zijn. Het kan gebeuren dat er meer dan één vrijwilliger wordt ingezet bij een patiënt.

De vrijwilliger kan ook worden ingeschakeld bij een patiënt die woont in een thuisvervangende zorgsetting: een woonzorgcentrum of een voorziening voor personen met beperkingen. De vrijwilliger wordt gekoppeld aan de palliatieve bewoner, niet aan de instelling. Een volgende inschakeling kan in een andere voorziening zijn.

Naast de contacten met de bewoner, zijn er ook de contacten met het personeel van de instelling en ook met hen moeten er afspraken worden gemaakt. Voor en na elk bezoek aan een bewoner is er een kort uitwisselingsmoment met de verantwoordelijke van de voorziening. De contacten met de bewoners zijn individueel, in

principe ondersteunt men slechts één bewoner. In tegenstelling tot de thuiszorg kan de vrijwilliger hier wél onmiddellijk terugvallen op de beroepskrachten. De bezoeken en de taakinving worden gepland in overleg met de bewoner, zijn naaste omgeving en het personeel van de instelling.

De palliatieve zorgenheid Ten Oever

Vrijwilligers op de palliatieve zorgenheid werken altijd binnen dezelfde structuur. De vrijwilliger komt op vast afgesproken tijdstippen. Bij aanvang van zijn dienst krijgt de vrijwilliger de nodige informatie over de patiënten en over de taken als vrijwilliger. Deze taakinving kan heel verscheiden zijn maar het bieden van contact en aanwezigheid staat voorop. Praktische taken, zoals hulp bij de maaltijden, dienen enkel als ondersteuning van het contact.

De vrijwilliger kan tijdens één dienst contact hebben met verschillende patiënten en hun familie. De vrijwilliger kan altijd terugvallen op de verpleegkundigen van de palliatieve zorgenheid.

8. Kandidaatstelling en selectie

Wie geïnteresseerd is om als vrijwilliger in de palliatieve zorg aan de slag te gaan, kan zich kandidaat stellen door het invullen van de vragenlijst die zich bevindt in het midden van deze brochure en deze lijst op te sturen naar Vrijwilligerswerk Palliatieve Zorg Zuid-West-Vlaanderen vzw, President Kennedypark 2, 8500 Kortrijk.

Na deze aanmelding worden kandidaat-vrijwilligers uitgenodigd voor een selectiegesprek: voor een wederzijdse kennismaking en het aftoetsen van de verwachtingen van de vrijwilliger en om na te gaan of de kandidaat-vrijwilliger beantwoordt aan het gewenste profiel van de organisatie.

Tijdens het selectiegesprek is er vooral aandacht voor:

- de motivatie van de kandidaat-vrijwilliger
- de houding ten aanzien van en het omgaan met de dood
- het omgaan met emotionele moeilijkheden
- het omgaan met grenzen
- het zelfwaardegevoel
- het omgaan met lichamelijk contact
- de contact- en luistervaardigheden
- het zorg dragen voor zichzelf
- de steunmogelijkheden binnen de omgeving
- leeftijd

Na het selectiegesprek wordt de kandidaat-vrijwilliger zo snel mogelijk op de hoogte gebracht of hij al dan niet in aanmerking komt. Kandidaat-vrijwilligers die in aanmerking komen, worden uitgenodigd om de basisopleiding palliatieve zorg te volgen. Het volgen van de basisopleiding is een vereiste om als vrijwilliger ingeschakeld te kunnen worden. Deze basisopleiding wordt pas georganiseerd wanneer er voldoende kandidaten geselecteerd werden. Het kan dus enige tijd duren alvorens men kan starten met de basisopleiding.

9. Opleiding en stage

De basisopleiding voor de kandidaat-vrijwilligers duurt drie dagen (telkens een dag per week gedurende drie weken). De belangrijkste thema's van deze opleiding zijn:

- de basisprincipes van palliatieve zorg, de structuur van de palliatieve zorgverlening in Zuid-West-Vlaanderen en de plaats van de vrijwilliger daarin,
- het bewust worden van de eigen visie en ervaringen rond sterven en dood,
- training in communicatie en het actief luisteren naar iemand die stervend is of die het moeilijk heeft,
- het omgaan met lichamelijk contact, met grenzen, met zorg geven en ontvangen.

Na deze basisopleiding lopen de kandidaat-vrijwilligers stage. In samenspraak met de verantwoordelijken van de opleiding, rekening houdend met de nood aan vrijwilligers binnen de diverse settings en vanuit de persoonlijke voorkeur, kiest de vrijwilliger om in één of twee zorgsettings te werken en in welke zorgsetting hij eerst stage zal lopen.

Vóór de aanvang van de stage is er een kennismaking voorzien met de gekozen zorgsetting, de respectievelijke verantwoordelijke voor de vrijwilligers en het team. Er wordt ook een afsprakennota ondertekend. Dit is een document waarin een aantal afspraken gemaakt worden tussen de vrijwilliger en Vrijwilligerswerk Palliatieve Zorg Zuid-West-Vlaanderen vzw, zodat de vrijwilliger weet wat van hem wordt verwacht, bijvoorbeeld het engagement om supervisie en vorming georganiseerd door Vrijwilligerswerk Palliatieve Zorg Zuid-West-Vlaanderen vzw te volgen.

De stageperiode duurt in al de zorgsettings ongeveer zes maanden en kan worden verlengd tot één jaar indien de vrijwilliger te weinig werd ingeschakeld. Zowel na de basisopleiding, tijdens de stage als bij de afronding van de stageperiode, zijn gespreksmomenten voor evaluatie voorzien. De verdere samenwerking tussen de vrijwilliger en Vrijwilligerswerk Palliatieve Zorg wordt dan besproken.

10. Supervisie

In de thuiszorg wordt maandelijks een supervisiemoment georganiseerd. Voor de palliatieve eenheid is dit 5 keer per jaar.

De doelstellingen van supervisie zijn:

- een overlegmoment aanreiken om ervaren problemen te bespreken, ervaringen uit te wisselen en zo te leren van elkaar en vanuit deze besprekingen
- ruimte geven aan de vrijwilliger om te uiten hoe hij zich voelt bij zijn contacten met de patiënt en zijn omgeving
- bespreken wat de vrijwilliger heeft kunnen bieden aan de patiënt en zijn omgeving
- nagaan wat de vrijwilliger eventueel nodig heeft om beter te functioneren in zijn contacten met palliatieve patiënten
- via oefeningen, gesprek en feedback nieuwe en/of andere mogelijkheden aanreiken in het omgaan met loslaten, afscheid nemen, grenzen, emoties, conflicten, levens- en zinsvragen, beroepsgeheim, rituelen ...

De vrijwilligers zijn in verschillende supervisiegroepen ingedeeld. De vrijwilligersgroep fungeert als overlegplatform voor uitwisseling van ervaringen en als emotionele opvang en ondersteuning.

Gezien het belang van deze ondersteuning voor de vrijwilliger is deelname aan de supervisievergaderingen verplicht.

11. Nog meer getuigenissen

Getuigenis 1

Lieve woont al jaren in het rusthuis. Lieve is erg ziek, gedeeltelijk verlamd en ziet bijna niets meer. Ze heeft mooie blauwe ogen. Lieve is enkel Duitstalig, maar verstaat Nederlands. Ze spreekt stil en moeizaam.

Toen ik haar voor het eerst aansprak, was haar eerste woord "bang", maar dit verstond ik toen nog niet en begreep ook niet wat zij uitdrukte in het handcontact. Met haar uithoudingsvermogen heeft ze mij geleerd te luisteren en te verstaan wat zij met haar hand wilde duidelijk maken. Het handcontact was haar sterkste middel om aan te geven wat zij voelde en beleefde.

Lieve had veel lichamelijke pijnen en kon niets meer zonder hulp. "Toch wil ik nog lange tijd leven", zei ze.

De angst die ze voortdurend had, was pijnlijk en zwaar voor Lieve. Aanwezigheid kunnen ervaren en haar angsten mogen uiten, had zij echt nodig. Stapsgewijs en op haar eigen manier is zij geleidelijk haar weg gegaan. Ze is stilaan rustiger geworden.

Zes dagen voor ze stierf, was Lieve ineens erg verdrietig. Ze miste haar man en kinderen heel erg en wilde bij hen zijn.

In het voorlaatste contact heeft Lieve iets van haar innerlijke schoonheid laten ervaren in een handcontact. Dat was een stil en ingrijpend moment. Ik ben Lieve daar dankbaar voor en wil deze bijzondere herinnering bewaren. Ze was heel rustig, dankte me en gaf een zoen op mijn hand. Ze wuifde even en sloot de ogen. Ze zag er zo vredig uit. De volgende morgen is ze rustig gestorven. Het is goed geweest. Het leven en sterven van Lieve is vruchtbaar en levengevend geweest. Ik ben blij om het eind levensweg dat we samen hebben beleefd.

Getuigenis 2

Vrijwilligerswerk PZ is voor mij geven en krijgen, een verrijkende levensinvulling, een deugddoend engagement, een verrijkende zingeving.

Getuigenis 3

Het gaat minder goed met Paul. En toch lijkt hij vandaag een en al leven en wil hij kost wat kost een wandeling maken. Met Paul ingeduffeld met een warme jas en sjaal, een plaid over zijn benen, rijd ik de rolwagen langs de stille landweg. Paul wil niet de velden in waarlangs hij vroeger vaak gefietst had, maar wil richting dorp. Terwijl we het dorp in de verte altijd beter kunnen onderscheiden, vertelt hij vol enthousiasme over zijn dorp, de gebouwen, de mensen, zijn engagementen binnen tal van verenigingen. Een betere gids kan ik me niet voorstellen ... Hoewel het dorp me onbekend is, wordt het met zijn huizen, zijn straten, zijn mensen levend in mijn verbeelding.

Maar het praten vermoeit Paul en ik zie hem altijd dieper wegzakken in zijn rolstoel. Ik stel voor om terug te keren. Paul zwijgt de hele terugweg en ik respecteer de stilte waarin hij zich terugtrekt. Terug thuis vraagt Paul om hem nog even de tuin in te rijden en kiest daarbij het verste hoekje helemaal achteraan. Daar rollen tranen en Paul geeft zich over aan het heftige snikken van zijn lichaam. Deze ooit krachtige en energieke man heeft afscheid genomen van de plaats waar hij een leven boordevol herinneringen achterlaat. Paul begrijpt ook dat hij zijn dorp nooit meer zal terugzien. De pijn van dit afscheid schokt door zijn hele, zwakke lichaam. Ik kan niets anders dan stil neerhurken naast de rolwagen, mijn hand op de grote hand van Paul leggen en ook mijn tranen hun vrijheid geven. Een stille uitnodiging om alle pijn pijn te laten zijn ...

Drie dagen later sterft Paul.

Getuigenis 4

Vrijwilligerswerk palliatieve zorg is voor mij :

- confrontatie met eigen gevoelens,*
- zorgzaam omgaan met mensen,*
- bewust worden van je eigen sterfelijkheid,*
- een niet vrijblijvend engagement,*
- luisteren, luisteren ...*
- confrontatie met verlies, verlossing, verdriet.*

Getuigenis 5

Een paar maanden geleden volgde ik met tien anderen de opleiding voor vrijwilligers in de palliatieve zorg.

Als ik daar zo op terugkijk, was het een unieke en indringende ervaring.

Een opleidingsdag begon en stopte telkens met een rondje ervaringsuitwisseling en uitspreken van gevoelens. Iedere keer kwamen een aantal thema's en oefeningen aan bod waarvoor de nodige tijd werd uitgetrokken. We kregen eerst een stuk theorie, uit de doeken gedaan door een specialist in de materie. Dit gaf ons telkens inzicht in de achtergrond waar wij in de praktijk mee geconfronteerd zouden worden. Dat inzicht werd verder op de middag uitgewerkt in een rollenspel of via meditatie technieken verwerkt. Tussentussen waren rustpauzes voorzien, die even belangrijk bleken te zijn als de werkelijke opleidingsmomenten. Hier kregen wij de kans om op minder formele manier de theorie te bespreken en bij mekaar te toetsen.

Grote thema's waren: luisteren, organisatie van de palliatieve zorg, waarheidsmededeling, eigen attitude tegenover de dood en sterven, feedback, rouwprocessen ...

Het indringende van deze opleiding was de confrontatie met mezelf doorheen een aantal oefeningen. Ik blijf nieuwe aspecten van mezelf ontdekken. Ik krijg een altijd betere kijk op mezelf en mijn functioneren onder de mensen. Dat is voor mij heel belangrijk, want ik ervaar dat zelfkennis en zelfzekerheid troeven zijn in het tegemoet treden van palliatieve patiënten en hun omgeving. Deze basisopleiding voldeed aan al mijn verwachtingen. Ik kreeg een aantal kaders en kapstokken waardoor ik mijn ervaringen kon plaatsen. Bovendien heb ik nieuwe vrienden gevonden. Een positieve eindbalans.

Getuigenis 6

Ik wil met de moeizame lessen uit mijn eigen verliesgeschiedenis en de mildheid die er mettertijd mocht groeien iets doen voor mensen die op een of andere manier ook midden hun ziek zijn en hun verliezen staan. Ik wil een eind met hen op weg en daarbij openstaan voor hun noden, hun verdriet, hun pijn, hun gekwetst zijn ... Vrijwilliger zijn in palliatieve zorg is mijn manier om voluit zin te geven aan wat ik ooit als zinloos ervaren heb.

Getuigenis 7

Mijn werken in palliatieve zorg omsluit een levensles, het onderstreept de waarde van gezond zijn en toont hoe vaak ik bezig ben met onbenulligheden.

Getuigenis 8

Mijn vreugde als vrijwilliger is een aaneenschakeling van mooie momenten: mensen op een liefdevolle manier afscheid zien nemen, voldoening kunnen

geven aan patiënten en hun omgeving, samen met andere vrijwilligers kracht putten om verder te doen, samenwerken in een goede sfeer, een draagvlak om moeilijke momenten door te komen, erkenning en een schouderklopje krijgen, met een klein hartje naar een patiënt vertrekken en met een groot hart thuiskomen.

Getuigenis 9

Ik leer niet alleen binnen palliatieve zorg op een 'gezonde' (respectvolle, ontvankelijke, onbevooroordeelde, begrensde, open ...) manier omgaan met mensen, maar die lessen manifesteren zich ook ver daarbuiten en maken mijn contacten met mensen alom rijker.

Getuigenis 10

Ik dacht dat in palliatieve zorg veel gepraat moest worden. Nu weet ik dat gewoon aanwezigheid geven en in stilte luisteren naar de ander het belangrijkste zijn. Ik hoef niets te 'doen', er alleen maar te 'zijn'.

Getuigenis 11

Als vrijwilliger heb ik voldoening bij mijn inzet op de palliatieve zorgenheid. Ik kan er iets doen voor de medemens. Ik voel me een geluksvogel en iets te mogen weggeven van mezelf maakt dat gevoel nog intenser!