

GETUIGENISSEN VRIJWILLIGERSWERK PALLIATIEVE ZORG

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 ...

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 meditatietechnieken verwerkt. Tussentijd 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 kapstukken 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!