

Interview met vrijwilligers Riet en Bart

Heleen werkt nog maar een paar maand in het Heidehuis als administratief medewerker. Ze is benieuwd naar wat vrijwilligerswerk in het palliatief dagcentrum van het Heidehuis inhoudt. Ze gaat in gesprek met Riet en Bart en leert meer over wat hen drijft om dit mooie werk te doen.

Riet en Bart, wie zijn jullie en hoe zijn jullie als vrijwilliger bij het Heidehuis terecht gekomen?



Riet: Toen ik stopte met mijn werk in de geestelijke gezondheidszorg was ik 60 jaar. Ik vond dat het nog geen tijd was om alleen maar vrije tijd te beleven. Ik vond het belangrijk om op zoek te gaan naar iets wat zinvol was, waar ik mijn tijd en energie kon aan besteden. Palliatieve zorg heeft mij altijd geboeid. De beleving van de mensen: hoe ze dat verwerken, hoe zij daar mee om kunnen. Zelfs toen ik nog werkte kende ik het Heidehuis al, maar ik was er nog niet geweest. Toen ik op gesprek kwam, vroegen ze wat mijn hobby's zijn, en ik zei onder andere koken. Nu ben ik al 2,5 jaar kookvrijwilliger.

Bart: Ik ging op brugpensioen op mijn 58 jaar. In de krant stond er altijd over die bruggepensioneerden dat het profiteurs zijn. Ik dacht: bij mij gaat dat niet waar zijn. Ik ga iets zoeken dat nog zin geeft. Er was een keer een avond dat de palliatieve zorg voorgesteld werd. Ik ben daar dan naartoe geweest. Zo ben ik terechtgekomen in het dagcentrum. Ik deed dat 2 dagen per maand: een dag koken en een dag vervoer. Met ouder te worden heb ik besloten om 1 dag per maand te komen als vervoer- en aanwezigheid vrijwilliger. Ik kom uit de commerciële wereld en heb nu de stap naar de zorg gezet. Ik denk dat ik in mijn eerste beroep gemist heb: ik had een zorgend beroep moeten kiezen. In de commerciële wereld moest ik altijd maar cijfers halen. Dan kom je in de zorg: winst telt niet meer, 't is de mens die telt hé. Ik ben hier nu ongeveer 15 jaar en nog altijd met *goeste*.



Kunnen jullie iets vertellen over wat jullie taken zijn in het dagcentrum?

Bart: 's Morgens is er eerst overleg. Daarna ga ik de bezoekers thuis ophalen. Als de mensen hier zijn probeer ik ze zoveel mogelijk te helpen, dat ze zich goed en comfortabel voelen. Ik bied hen iets aan, we slaan een babbeltje. Ik help ook met opdienen en de afwas doen. In de namiddag gaan we wandelen, dansen we of zingen we, of doen we een andere activiteit. Veel hangt ook af van wie de mensen zijn: hoe mobiel, hoe taalvaardig ze zijn of wat ze graag doen. 's Avonds breng ik de mensen terug naar huis.

Riet: Ik begin de dagen voordien met het bedenken van mijn menu, ik doe de boodschappen en ook wat voorbereiding thuis. De afspraak is dat we 3 hapjes maken, soep, hoofdgerecht en dessert. Er is te weinig tijd om dit allemaal ter plaatse doen. 's Morgens heb je briefing, daarna ben ik in de keuken bezig. Na de middag is er een rustmoment, dan volgt het dessert en blijf ik ook nog om mee een activiteit te begeleiden voor de bezoekers.

Help je als vrijwilliger ook met een bad of toiletbezoek?

Riet: De verpleegkundige vraagt altijd of je dat ziet zitten om bij het bad of het toilet te helpen, en ook aan de bezoeker natuurlijk. Als je hier vrijwilliger wordt, is er veel mogelijk maar niemand moet over zijn grenzen gaan.

Bart: Soms hebben ze ook eens een sterke man nodig.

Wat geeft jou voldoening in wat je doet voor de bezoekers?

Riet: Mij valt het op dat de mensen enorm dankbaar zijn voor het eten dat ik op tafel breng. Zelfs al lusten ze iets niet, ze zien de inzet. Eigenlijk geef je iets aan mensen: je geeft je aandacht, je tijd. Mensen voelen dat hé. Eten is in de eerste plaats een zintuiglijke ervaring. Het roept ook herinneringen op aan de tijd dat ze zelf konden koken, dat ze beter konden eten of dat ze zich beter voelden. 'Eten' is een gemakkelijk gespreksonderwerp. Het roept enorm veel beleving op. Zij kunnen soms niet veel meer eten, hun smaak is veranderd. Maar het weinige dat ze kunnen eten, dat proeven en er van genieten... ze hebben daar enorm deugd van!

Bart: En in gezelschap! Soms zegt iemand: "Anders eet ik alleen, nu in gezelschap en het smaakt."

Riet: Komen koken is ook 'werken' in zekere zin. Maar het geeft het me voldoening, ik word deelgenoot van wat de mensen meemaken. Mij leert het ook vooral relativeren. Als ik naar huis rijd denk ik "oef, wat ben ik blij dat ik geen kanker heb".

Bart: Je ziet dat de mensen er deugd van hebben. Dus dat doet je ook deugd hé. De dankbaarheid dat je er voor krijgt. Zondag [op de opendeurdag] heb ik gehoord dat een bezoeker vol lof was over de vrijwilligers. Je weet dat wat je doet aarde aan de dijk brengt. Dat je iets kunt betekenen voor die mensen in hun laatste levensfase. Wat je er van opsteekt? Ik leer meer relativeren. Het is nog altijd beter dat je kunt geven, dan dat je moet gegeven worden hé.

Riet: Onder de vrijwilligers zijn er mensen met zeer veel verschillende kwaliteiten en talenten. Er zijn vrijwilligers die goed kunnen bloemschikken, er zijn mensen die heel creatief zijn, er zijn vrijwilligers die goed massages kunnen geven. Je kunt het zo gek niet bedenken of 't komt op tafel, Het is een samenspel tussen wat je goed kan en wat de bezoekers nodig hebben. Dat is een deel van je voldoening als vrijwilliger hé: je kunt iets aanbieden.

Jullie vertellen over wat jullie betekenen voor de bezoekers. Hoe is jullie band als vrijwilligers onder elkaar?

Riet: Het is tof om weer in een ander netwerk van mensen te komen. Als je stopt met werken vallen er veel contacten weg, natuurlijk heb je vrienden en familie. Toch vind ik het leuk om weer andere mensen te leren kennen, die een beetje gelijk gezind zijn. In de groep vrijwilligers zijn we allemaal anders en dat is ook heel tof. Je leert van elkaar, je ziet mekaar bezig, dat is boeiend.

In het dagcentrum moet je vaak mensen loslaten, hoe ga je daar mee om?

Riet: Als je hier komt, calculeer je het eigenlijk al een stukje in dat het meestal geen jaren meer zal duren. Ik denk dat we het wel zien aankomen als bezoekers minder goed zijn. In de gesprekken met hen komt er eigenlijk ook veel aan bod, mensen benoemen die eindigheid. De geleidelijkheid is er wel waardoor ik mij daar wel wat kan afstemmen.

Bart: Bij mij hangt het een beetje af van de leeftijd. We hebben al bezoekers gehad van in de 30, 40, 50 jaar: dat is moeilijker. Maar van mensen die eind de 70 of in de 80 zijn: hoe erg het ook is, je weet dat er ooit een keer een einde aan komt. Je kunt dat dan toch een beetje meer relativeren.

Riet: Soms zie je mensen meer en meer afzien. Dan weet je als het stopt, dat het ook een soort rustpunt is voor hen.

Bart: Bovendien heb je met de ene een sterkere band dan met de andere. Iemand die hier al jaren komt, dat zal mij meer doen op het moment dat hij wegvalt, dan iemand die ik maar één of twee keer gezien heb.

Jullie volgen ook vorming als vrijwilliger, kan je daar iets meer over vertellen?

Riet: In het begin volgde ik de basisopleiding palliatieve zorg. Dat waren 5 dagen. Dat ging allemaal over zaken die te maken hebben met rouwen, rouwbegeleiding, hoe je zelf kijkt naar het leven, je eigen houding en opvattingen over het leven en over afscheid nemen. Er zaten ook heel wat oefeningen rond communicatie in, ervaringsgericht leren zeg maar. Veel heeft te maken met je houding, met hoe je zelf communiceert. Dat gaat samen met je eigen waardepatroon. Het is belangrijk dat je je daar heel bewust van bent.

Heb je iets gehad aan die vorming voor jezelf?

Riet: Ja, absoluut. Dat is verrijkend en tegelijk ook confronterend. Je moet ook een keer naar jezelf kijken: wat betekenen mijn eigen opvattingen in mijn vrijwilligerswerk.

Vind je dat die opleidingen nodig zijn om hier als vrijwilliger te werken?

Bart: Je moet toch een basis kennen.

Riet: We blijven opleiding krijgen. Dat is wel goed: dat houdt je scherp, zodat je de dingen niet evident begint te vinden. Voor mij is het heel belangrijk dat de vorming niet stopt.

Is er nog iets wat je wilt aanvullen dat je belangrijk vindt?

Bart: Wij zien de mensen graag. Ja, echt. Als 't goed gaat met de mensen, heb ik daar ook deugd van. Je ziet ze graag hé. Je moet dat met liefde doen. En als je liefde geeft, krijg je liefde terug. De bezoekers kunnen soms een keer lastig zijn. Je moet daar niet kwaad op worden. Ze hebben misschien een keer een slechte dag: de volgende keer beter!

Riet: 'k Denk dat alle vrijwilligers een soort drive hebben om actief te zijn en in de wereld te staan. Het zijn allemaal mensen die met andere mensen willen bezig zijn. Anders doe je dat niet hé. Contact zoeken en contact maken. Met een dynamiek van: 't is voor de ander, 't is in de eerste plaats niet voor onszelf.

Bart: Je komt schone mensen tegen hoor.

Riet: Ja, absoluut!

Riet en Bart zijn beiden vrijwilliger in het dagcentrum. Vrijwilligers in de palliatieve thuiszorg of op de palliatieve eenheid De Vlinder hebben deels een ander takenpakket. Wat je ook doet binnen het Heidehuis: steeds weer ben je een belangrijke schakel in een kwalitatieve zorg voor mensen in hun laatste levensfase.

Ik heb zelf veel bijgeleerd uit dit gesprek. Het is mij nu extra duidelijk dat het Heidehuis niet kan zonder onze vrijwilligers. Wat zij doen voor mensen in hun laatste levensfase is onbetaalbaar!

Ben je na dit interview geprikkeld om je ook kandidaat te stellen als vrijwilliger? Neem dan zeker contact met ons op! Koen Bertrem is de verantwoordelijke voor het vrijwilligerswerk binnen het Heidehuis: tel. 050 40 61 54 of via e-mail kbertrem@heidehuis.be. Je kan meer info vinden op onze website en een kennismakingsformulier invullen indien je interesse hebt om te starten als vrijwilliger: www.heidehuis.be/content/vrijwilligers-hh.