

# Onvergetelijk

Voor jezelf. Voor elkaar.



**‘De nacht heeft een  
andere dimensie’**

Mieke Voswijk, coördinator  
vrijwillige terminale zorg

**Nuchtere  
gesprekken over  
leven en dood**

Lieke Eijkelkamp, stagiaire bij  
ZwolleDoet!

**‘De familie is  
vaak zo dankbaar’**

Sander Strating,  
vrijwilliger terminale zorg

**‘Waken bij de  
stervenden doet  
iets op zielsniveau’**

Jannie Visser, vrijwilliger terminale zorg

|           |                                                                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>03</b> | <b>Onzichtbare vrijwilligers, van onschatbare waarde</b><br>Voorwoord Bianca Talen, manager ZwolleDoet!              |
| <b>04</b> | <b>'De familie is vaak zo dankbaar'</b><br>Sander Strating, vrijwilliger terminale Zorg                              |
| <b>06</b> | <b>'De nacht heeft een andere dimensie'</b><br>Coördinator en vrijwilliger over waken in de nacht                    |
| <b>09</b> | <b>'Daar doe ik het voor'</b><br>Odelia Otten, consulent vrijwilligerswerk bij ZwolleDoet!                           |
| <b>10</b> | <b>'Keer op keer denk ik, dit is echt wat voor mij'</b><br>Vrijwilliger Joep Bekker                                  |
| <b>12</b> | <b>Van hulpvraag tot inzet</b><br>Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg van ZwolleDoet!                             |
| <b>14</b> | <b>Onvergetelijke gebeurtenissen</b><br>Momenten die bijblijven                                                      |
| <b>16</b> | <b>'Humor is belangrijk in onze trainingen'</b><br>Instructeurs Cornelia Tönis-de Ru en Henriëtte Wieferink-ten Have |
| <b>20</b> | <b>Omdenken</b><br>De oplossing in tijden van nood                                                                   |

|           |                                                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>22</b> | <b>'We hebben allemaal hetzelfde doel'</b><br>Professional en vrijwilliger samen om tafel                                     |
| <b>26</b> | <b>'Iemand's levenseinde aangenamer maken'</b><br>Riëtte Dankelman, coördinator informele zorg                                |
| <b>28</b> | <b>Van vrijwilliger terminale zorg naar professional</b><br>Ellis vond haar roeping via het vrijwilligerswerk bij ZwolleDoet! |
| <b>31</b> | <b>Nuchtere gesprekken over leven en dood</b><br>Lieke Eijkelkamp, stagiaire bij ZwolleDoet!                                  |
| <b>34</b> | <b>'De meeste zorg gaat naar de vrijwilligers'</b><br>Mieke Voswijk, coördinator informele zorg                               |
| <b>36</b> | <b>Dilemma's op de grens van leven en dood</b><br>Een verhaal uit het boek van Jannie Visser                                  |
| <b>38</b> | <b>'Waken bij de stervenden doet iets met mij op zielsniveau'</b><br>Vrijwilliger terminale zorg Jannie Visser                |
| <b>40</b> | <b>'Tijdens de 'oploskoffie' zoeken we samen oplossingen'</b><br>Samenwerking tussen verschillende organisaties               |
| <b>42</b> | <b>'De vrijwilliger bracht rust'</b><br>Ruimte voor een goed afscheid                                                         |
| <b>43</b> | <b>'Ik mag helpen om vrijwilligers te vinden'</b><br>Kelly Bijvank, communicatiemedewerker bij ZwolleDoet!                    |
| <b>44</b> | <b>Samen blijven ontwikkelen</b><br>Trainingen en bijeenkomsten voor vrijwilligers                                            |
| <b>46</b> | <b>De zorg met een gerust hart uit handen geven</b><br>Marja van Westenbrugge, mantelzorger                                   |



Stille werkers die in de nacht naar terminaal zieken thuis gaan. Ze zijn vrijwel onzichtbaar, worden door bijna niemand gezien, maar zijn van enorme betekenis voor mensen die thuis willen sterven. Dat is hoe ik de vrijwilligers van de palliatieve terminale zorg (VPTZ) zie.

Ze leveren een belangrijke bijdrage aan de mantelzorgvriendelijke stad. Dankzij hun inzet kunnen de naasten van de terminaal zieken eventjes de zorg uit handen geven. Even een nacht doorslapen. En zo de zorg beter en langer volhouden.

De vrijwillige terminale zorg is een landelijk initiatief, dat mede dankzij Mieke Voswijk ook in Zwolle van de grond is gekomen. Mieke is een begrip geworden in de Zwolse zorg. Laatst sprak ik een wijkverpleegkundige met vele jaren ervaring. 'Als mensen thuis hulp nodig hebben bij het waken, denk ik direct, ik moet Mieke bellen', zei ze. Mieke heeft een professionele aanpak en tegelijkertijd is ze warm en persoonlijk. En dat is precies waar het om gaat bij de VPTZ.

Met die eigenschappen is Mieke mede-grondlegger van het dna van ZwolleDoet! We hebben oog voor de talenten van vrijwilligers, zien in uitdagingen mogelijkheden en regelen alles goed, met zorg voor alle betrokkenen. Dat de VPTZ in Zwolle, Hattem, Zwartewaterland en Kampen onderdeel is van Startpunt Informele Zorg van ZwolleDoet! helpt daarbij. We hebben expertise en menskracht in huis om vrijwilligers op te leiden, te waarderen en te vinden en binden. Door de jaren heen is de VPTZ ruimdenkender en flexibeler geworden. De vrijwilligers kunnen in uitzonderlijke gevallen ook naar mensen die (nog) niet terminaal ziek zijn, maar wel heel kwetsbaar zijn of pre-terminaal. Onze flexibiliteit is een logisch voortvloeisel uit de

maatschappelijke tendens dat zorg meer en meer thuis plaatsvindt en dat mensen tegelijkertijd een steeds kleiner sociaal netwerk hebben. Onze vrijwilligers krijgen de ruimte om hun grenzen en mogelijkheden aan te geven.

De belangstelling voor thuis sterven neemt toe. Het is 2022 en mensen bepalen graag zelf hoe ze hun leven leiden. Geboortes kun je op allerlei manieren doen en op allerlei plekken. Zo is dat ook met overlijden. De dood hoort bij het leven en daar mag aandacht voor zijn.

De pensionering van Mieke per 1 april 2022 doet ons realiseren hoezeer zij heeft bijgedragen aan de opbouw van de vrijwillige terminale zorg in Zwolle en omgeving, het bespreekbaar maken van thuis overlijden en het inzetten van vrijwilligers in de thuissituatie, samen met ZwolleDoet!-collega's en partijen in de stad. Met dit magazine maken we het onzichtbare zichtbaar: de VPTZ-vrijwilligers zelf en de organisatie en expertise die erachter zit. Zo versterken we de kracht van informele zorg.

Terminale zorg is allesbehalve moeilijk, eng en ingewikkeld; het is vooral waardevol en mooi. De verhalen in dit magazine laten dat zien.

## *Veel leesplezier en verdieping gewenst.*

Bianca Talen, manager ZwolleDoet!

### **ZwolleDoet!**

**ZwolleDoet! is makelaar, steunpunt en expertisecentrum op het gebied van vrijwillige inzet, informele zorg en mantelzorg. ZwolleDoet! is van, voor en door alle Zwollenaren, Zwolse organisaties en bedrijven. Een beweging die de energie voor vrijwillige inzet en mantelzorg losmaakt, vergroot en waarborgt. Zodat:**

- de zelfredzaamheid van Zwollenaren wordt vergroot
- inwoners zo lang mogelijk mee kunnen doen
- overbelasting wordt voorkomen
- talenten worden benut
- maatschappelijke vraagstukken met én door burgers worden opgepakt
- inwoners geluk ervaren en gezond blijven



# ‘De familie is vaak zo dankbaar’

---

**Sander Strating (41) uit Zwolle waakt bij mensen die op sterven liggen. Daarmee is hij een steun voor de terminaal zieke én voor diens omgeving. Hij doet dit vrijwilligerswerk via ZwolleDoet! en is actief in Kampen, Zwartewaterland, Zwolle en Hattem. ‘Dit werk is zó waardevol.’**

‘Mijn interesse werd gewekt toen ik in een huis-aan-huisblad las over de boekpresentatie van een vrijwilligster terminale zorg. Haar verhalen raakten me. In die tijd coachte ik managers om zo efficiënt mogelijk om te gaan met tijd en geld. Daar haalde ik, ook door privéomstandigheden, geen voldoening meer uit. Ik besloot me meer te richten op omgaan met rouw en verlies en meldde me aan bij ZwolleDoet!’

## **Luisteren**

‘Tijdens de training, die iedere vrijwilliger verplicht volgt, leerde ik het belang van luisteren. En om je

eigen ideeën aan de kant te zetten. Het is zo belangrijk dat die laatste fase verloopt volgens de wens van de terminaal zieke en de familie. Uiteraard kwamen er ook praktische zaken aan bod: wat doe je als iemand naar de wc moet? Hoe help je een persoon uit bed?’

## **‘Ik heb in weken niet zo goed geslapen’**

‘Ik waak ’s nachts bij mensen. Meestal in hun eigen huis. Vaak hangen er foto’s aan de muur waarop de persoon in de kracht van zijn of haar leven te zien is. Dat doet me altijd wat. Het is bijzonder om op zo’n intiem moment, de fase waarin iemand gaat sterven, een leven, een familie binnen te stappen. Partners en kinderen kunnen de zorg vaak écht niet meer aan als wij worden ingeschakeld. Ze zijn zo dankbaar als ik kom. Laatst zei iemand tegen me: ‘Ik heb in weken niet zo goed geslapen’. Dat maakt dit werk heel waardevol en zinvol. Het relativeert ook. Soms wind ik

me op over iets en dan denk ik: is dit nu de moeite waard om boos over te worden? Nee dus, er zijn belangrijkere dingen.’

## **‘Dit vrijwilligerswerk is een verrijking van mijn leven’**

### **Verrijking**

‘Tijdens een rustige nacht klap ik mijn laptop nog weleens open of lees ik wat. Is iemand onrustig, dan probeer ik hem gerust te stellen door te praten, muziek op te zetten of gewoon zijn hand vast te houden. Voor medische zorg kan ik altijd terugvallen op de thuiszorg. Ik doe dit vrijwilligerswerk nu vijf jaar. Inmiddels heb ik een gezin en ben ik iets minder inzetbaar, maar gelukkig kan ik dat zonder me bezwaard te voelen aangeven. Ik zou het in ieder geval niet willen missen. Het is een verrijking van mijn leven.’ ●