

HOSPICE ZENiT

Magazine

voor onze medewerkers en donateurs

VAN DE COÖRDINATOR

3 *De andere kant...*

deel 2

8 *Ontwikkeling
palliatieve zorg*

12
THANATOPRAXIE



14
Kennismaking met...

Jaargang 21

nummer 2

NOVEMBER 2025

HOSPICE ZENiT
centrum voor palliatieve terminale zorg

ge di

Herfst

*De bladeren vallen, zacht en sereen
als gouden tranen van de bomen
Ze fluisteren verhalen van hen die niet meer zijn*

De wind zingt zacht hun dromen

De wolken drijven traag voorbij

in de lucht vol kleur en gloed

Hun schaduw danst over het land

Verandert alles wat ooit was voorgoed

In elk vallend blad schuilt een belofte

Van nieuw leven dat zal ontwaken

Zo blijven zij die we verloren

in ons hart bestaan

Herfst in al zijn kleuren herinnert ons aan verandering

De cyclus die ons altijd leidt

*In geluid van de ruisende bomen en in het ritme van de
vallende regen*

zoeken we troost of vinden we troost

De cyclus van de jaargetijden

Is als de cyclus van het leven

Ingrid Driessen



Oproep

JUBILEUMNUMMER

In maart 2026 vieren we een bijzonder moment:
het 20-jarig jubileum van Hospice Zenit.

Ter gelegenheid daarvan brengen we een speciaal
jubileumnummer uit, vol met verhalen, herinneringen
en mijlpalen uit de afgelopen 20 jaar.

Heb jij een mooie herinnering, anekdote, foto of
ervaring die je wilt delen over het hospice?

We nodigen iedereen uit om bij te dragen aan dit
bijzondere nummer.

Stuur je bijdrage (tekst, foto of idee) uiterlijk
15 december naar redactie@hospicezenit.nl onder
vermelding van *Jubileumnummer 20 jaar Hospice Zenit*.

Let op: het reguliere voorjaarsnummer komt hiermee
te vervallen.

Samen maken we er een prachtige jubileumuitgave
van, vol verhalen die laten zien wat ons hospice zo
bijzonder maakt.

VAN DE COÖRDINATOR

De andere kant... deel 2

Ik schreef de vorige keer over “de andere kant” waarbij de moeder van een vrijwilliger van het hospice werd opgenomen. De afgelopen periode werd Hospice Zenit geraakt door gebeurtenissen die nog dichterbij kwamen. Eigen medewerkers en hun dierbaren vonden zelf een plek bij ons. Het maakte opnieuw voelbaar wat ons werk zo bijzonder maakt: zorg verlenen met je hart.

De laatste maanden hebben dan ook diepe indruk op mij gemaakt. Er gebeurde veel in ons hospice, dingen die niet alleen mijn werk als coördinator raakten, maar ook mijn hart.

Zo werd een van onze vrijwilligers bij ons opgenomen. Iemand die zó vaak klaarstond voor anderen, die met warmte en betrokkenheid zorg bood aan onze gasten. En nu lag zij zelf in datzelfde bed, aan de andere kant van de zorg. Het was bijzonder en ontroerend om te zien hoe iedereen om haar heen stond, collega's die haar zo goed kenden en de lieve familie die haar bijstond. De zorg die ze kreeg, was doordrenkt van liefde. We mochten voor haar betekenen wat zij zó vaak voor anderen was geweest. Toen ze overleed, voelde dat verdrietig maar tegelijk ook goed. Ze was in haar hospice, bij haar mensen, daar waar ze wilde sterven.

In diezelfde periode werd de partner van één van onze oproepkrachten opgenomen. Wéér zo'n moment dat ons allemaal raakte. Het maakt zichtbaar hoe sterk de verbinding binnen ons team is. Er was veel verdriet, maar ook zoveel warmte. Een verjaardag die nog gevierd werd. Iedereen wist intuïtief wat te doen — een blik, een aanraking, even stil naast elkaar zitten. En telkens weer die gedachte: wat bijzonder dat juist hier, in dit huis, ruimte is voor dat alles.

En toen, nauwelijks bekomen van die indrukken, kwam er een situatie die bijna onwerkelijk voelde: de vader en moeder van twee van onze verpleegkundigen lagen tegelijk bij ons in het hospice. Twee gezinnen, twee kamers, zoveel emoties. Voor de collega's was het zwaar — en tegelijk gaven ze later aan hoe fijn het voelde dat hun ouders hier waren, in onze vertrouwde omgeving. Dat ze konden meemaken hoe hun collega's met zorg en aandacht ook hún ouders begeleidden.

Ik zag het respect, de zorgvuldigheid, de liefde waarmee iedereen met deze bijzondere situatie omging. Ook de moeder van een verpleegkundige overleed in deze periode. Het maakte me enorm trots op ons team.

Deze weken hebben me opnieuw laten voelen wat ons hospice zo bijzonder maakt. Het is niet alleen een plek van zorg, maar ook van diepe verbondenheid. Soms staan we er als professional, soms als collega, soms als dochter of partner. Die rollen lopen door elkaar, maar wat blijft, is de oprechte aandacht voor elkaar.

Het waren weken met veel impact, maar juist door die intensiteit werd ook zichtbaar hoe waardevol onze manier van werken en onze onderlinge samenwerking is - hoe het hospice met alle medewerkers troost, dankbaarheid en liefde kan bieden. En telkens weer denk ik: wat een voorrecht om hier deel van uit te mogen maken.



Dimphy Ariaens
Coördinator Hospice Zenit

Zo'n dag

NAJAAR

Omdat het volgens de kalender herfst is, maar af en toe nazomer lijkt, is nazomer een mooiere en sympathieker naam voor het moment, terwijl ik de laatste column van dit jaar schrijf voor ons magazine.

Buiten is er nog geen woelige waaierij, in tegenstelling tot de situatie in de wereld.

Die situatie veroorzaakt stromen vluchtelingen op veel plekken in de wereld.

Ze zijn op zoek naar een plaats voor de nacht en veiligheid voor hun gezinnen, naar gastvrijheid en warmte.

De redactie van ons magazine vertaalde vorig jaar hospice met hospitium : onderdak voor reizigers.

Ons hospice ontvangt ook "reizigers die niet meer alleen hun levensweg kunnen gaan".

Daarom komen ze bij "ons" voor warmte, begrip, liefde en zorg.

Op een stille plek; geen herrie van oorlog, raketten en sirenes. Neen..... vaak STILTE.

De stilte is wellicht het belangrijkste, om te denken, te overdenken en

De betekenis van de puntjes in de vorige regel heb ik voorgelegd aan Anselm Grün en Eric Borgman (beiden theologen). Zij schrijven in magazine Klooster: "Ik merk nu aan den lijve dat ouder worden ook langzamer worden met zich mee kan brengen. Mijn probleem was niet om los te moeten laten (zoals blad van de boom), maar om houvast te vinden." Eén van die twee theologen zei ook iets vergelijkbaars: "Wanneer je loslaat, heb je plots twee handen om vast te houden." In de sfeer van deze woorden spraken zij ook: "Herfst en ook nazomer zijn tijden om los te laten, ook dat wat nog niet uitgesproken is, om dat nu te doen."

Ons hospice is en blijft op een hele mooie plek in Venray, midden in de natuur.

Laat het maar waaien, het ruimt op!!!

Cees van Leeuwen

VRIENDEN VAN HOSPICE ZENIT

De Stichting Vrienden van Hospice Zenit is al bijna 20 jaar actief en heeft dankzij de bijdragen van de donateurs heel veel wensen financieel kunnen ondersteunen. De leidraad is daarbij dat gewenste voorzieningen kunnen worden gefinancierd voor zover deze niet behoren tot de normale exploitatie van het hospice. Daarnaast ligt het accent op het ondersteunen en waarderen van de inzet van de medewerkers en de talloze vrijwilligers. Zij kunnen eens per jaar aanspraak maken op een bijdrage voor een gezamenlijke groepsactiviteit ter bevordering van de onderlinge saamhorigheid door elkaar buiten het werk in een relaxte sfeer te ontmoeten.

Kunstwerk gerestaureerd

Afgelopen zomer is het kunstwerk dat bij het 10-jarig bestaan van Hospice Zenit door de vrijwilligers werd gecreëerd, volledig gerestaureerd. Dit mozaïek-achtig werk was door de tand des tijds en de weersomstandigheden behoorlijk aangetast en dreigde verloren te gaan.

De Venrayse kunstenares Anne Haeyen heeft echter steentje voor steentje het geheel hersteld en voorzien van een beschermende duurzame coating, waarmee het behoud voor de toekomst is gegarandeerd. De kosten van deze actie kwamen voor rekening van de Vrienden.

AED geplaatst

Onlangs is bij het hospice een AED (Automatische Externe Defibrillator) geplaatst, waarmee na een hartstilstand het hartritme weer kan worden hersteld. De hiermee gepaard gaande kosten zullen voor de helft door de Vrienden worden gesponsord, daar het van groot belang wordt geacht dat zo'n voorziening op deze locatie beschikbaar is.

Wij danken, mede namens het bestuur en de medewerkers van Hospice Zenit, onze trouwe en betrokken donateurs voor hun jaarlijkse financiële bijdrage en wij zullen er voor zorgen dat deze gelden op een verantwoorde manier worden besteed.

Het bestuur Ad van Thiel, Chantal Scherders, Inge Adriaansens, Herbert Geerkens en Erik Peters



COMPASSIE: *moedig aanwezig zijn!*

Door: Karin Janssen, psycholoog NIP, trainer en coach

'Dat moet je ook niet denken' en 'Laat het los!'. Goedbedoeld, ongevraagd advies. Ik heb geen knopje wat ik kan indrukken, zodat zorgen van me af vallen. Ook geen brein, wat zomaar te stoppen is. Sterker nog, wat je zorgen baart, is er al, op het moment dat je er last van hebt.



Zeeën van mogelijkheden: Een mensenbrein is in staat om te denken. En dat is fijn, want kunnen denken opent een wereld aan mogelijkheden: plannen, je dingen herinneren, fantaseren. Zo kunnen we dingen die dieren niet voor elkaar krijgen.

De keerzijde? Piekeren! Dagelijks gaan er 60 000 tot 80 000 gedachten door een 'gemiddeld' mensenbrein. Die maalstroom gaat dus bliksemsnel, de hele dag door. Met alle flarden erbij, van *'dit nog doen'*, *'die nog bellen'* en *'dat niet vergeten'*. Zo wordt het begrijpelijk en voorstelbaar dat je geregeld verzeild raakt in een verhaal in je hoofd. Ook als je geen piekeraar bent. Zonder dat je het in de gaten hebt, zit je er al midden in. En je lichaam reageert, alsof dat verhaal een werkelijkheid is. Voor je gevoel gebeurt het gewoon, nu. Sta je in de stand van wat er allemaal mis kan gaan, wat je nog moet of wat anderen misschien wel van je vinden. Waakzaam, in de jaagstand en alert. Weg rust, weg ontspanning. En als er lastige emoties bij komen kijken, zit je vaak nog sneller in de film, of kom je er moeilijker los van. Je uit een probleem willen denken, brengt je meestal alleen nog verder van huis. Met hoofdpijn, slapeloosheid en spierspanning als extraatje. En de een heeft een drukker hoofd dan de ander. Of meer zorgen.

Elk nadeel heeft een voordeel. Het goede nieuws is, dat je kan leren 'kijken' naar die hele film van verhalen die in je hoofd voorbij trekt, zonder erin verzeild te raken. *Merken* dat je denkt. En tegelijkertijd niet alles zo maar voor waar aannemen. Het zijn *alleen maar gedachten*, zeker niet per se waarheden. Dat maakt mogelijk dat je minder en korter last krijgt van hersenspinsels en dat je je beter gaat voelen. Aantrekkelijk.

Wel even de kleine letertjes. Zo van een afstandje kijken naar de verhalen die voorbijkomen in je hoofd, geeft je zicht op denkpatronen. Want die zijn er, net als patronen in doen

en laten. Een mens vaart als gewoontedier voor het merendeel op automatismen. Nuttig, om snel te kunnen reageren als dat nodig is. En tijd- en energiebesparend. Want stel je voor dat je steeds alles opnieuw moet uitvinden. Dat zou geen doen zijn. Tegelijkertijd kunnen denkgewoonten jezelf ook aardig klemzetten. En soms de ander ook. Zicht op je denkgewoonten brengt je bij je eigen rafelrandjes.

Dingen waar je misschien toch wat minder blij mee bent: je 'ingebakken' oordelen bijvoorbeeld. Of je kritische denken en je strengheid, naar een ander, maar heel vaak (of soms vaker nog!) naar jezelf.

Oefening baart kunst: Het goede nieuws is, dat je weinig belopen paadjes in je brein kunt verstevigen en nieuwe paadjes kunt aanleggen. Zodat je bewust een stopbord zet in de *'straat van oordeel en kritiek'*, je oordeel leert opmerken en uitstellen. Of zelfs kiest voor het aanleggen van *'paadjes van vriendelijkheid en mildheid'*. Straatjes van (zelf)compassie, die je binnenwereld veraangenamen en een geschenk zijn voor de ander en de wereld. Iedereen wil zich tenslotte zo gezond als mogelijk, veilig, geborgen, gezien en gelukkig voelen. Bij momenten merk je opeens dat je kan glimlachen om je eigen kreukels. Of dat je een ander in gedachten goeds toewenst, ook als je nu even niks kunt doen, omdat je met lege handen staat.

Kijk!! De natuur leeft het me voor. Zo ook deze herfstige dag. De wind helpt een handje, om los te laten, wat niet meer dient. Moedig staan bomen en struiken kaal en kwetsbaar te wezen. Diep van binnen komt er ruimte voor vernieuwing, zie je zelfs al knoppen voor de nieuwe lente. Zicht op mijn gedachtenwereld helpt me om los te laten wat niet meer aan, of van mij is. Sterven voor je sterft. En zo meer en meer jezelf zijn en van daaruit de ander ook ruimte kunnen bieden zichzelf te kunnen en te mogen zijn. Compassie vraagt moed en dapperheid, om je eigen (of andermans) angst of ongemak onder ogen te zien, ermee te durven zijn, zonder het weg te maken, zonder er iets van te vinden, zonder dat het helemaal met je aan de wandel gaat. Van daaruit wordt loslaten doenlijker. *'Je mag dit moeilijk vinden'* en *'Wat kan ik voor je doen?'* bieden me ruimte, voor mijn manier en mijn tempo. Ik heb geen haast, het gras groeit toch niet harder, als je eraan trekt.

Als verlies je raakt

INTERVIEW MET SUSAN GREEFKENS,

Praktijkondersteuner Huisarts Geestelijke Gezondheidszorg (POH-GGZ) bij Huisartsenpraktijk Buitenlust

Vandaag ben ik op bezoek bij Susan Greefkens in haar spreekkamer bij huisartsenpraktijk Buitenlust in Venray. Susan werkt hier 3,5 dag per week als praktijkondersteuner geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ). In haar werk spreekt ze onder andere mensen die te maken hebben met verlies en rouw.

Hoe komen mensen bij jou terecht?

"Mensen komen bij de huisarts met klachten. Klachten die niet direct lichamelijk zijn, maar meer op mentaal vlak liggen," vertelt Susan. "De huisarts kan dan voorstellen om in gesprek te gaan met de POH-GGZ. Soms vragen mensen daar ook zelf om, bijvoorbeeld als ze ondersteuning zoeken na een verlies."

Susan benadrukt dat de samenwerking met de huisarts hierin erg prettig is, zowel voor haarzelf als voor de mensen. "Mensen vinden het fijn dat ze voor deze gesprekken terecht kunnen binnen hun eigen, vertrouwde huisartsenpraktijk."

Hoe ziet jouw begeleiding eruit?

"Elke begeleiding begint met een uitgebreid kennismakingsgesprek van ongeveer een uur," legt Susan uit. "Daarin probeer ik een goed beeld te krijgen van de persoon en de situatie. Bij rouw bespreek ik wat er precies is gebeurd. Het opnieuw vertellen van het hele verhaal doet mensen vaak goed – het helpt het verwerken."

Susan merkt dat mensen zich veilig voelen in deze gesprekken. "Ze hoeven geen rekening te houden met anderen. Het eigen verhaal staat centraal."

Steun op maat

"Verlies, verdriet en pijn horen bij het leven," zegt Susan. "Het zijn normale gevoelens – en je mag daar ondersteuning bij vragen." Veel mensen hebben voldoende aan steun van hun omgeving, soms is extra ondersteuning nodig.

De manier van ondersteunen verschilt per persoon en situatie. "Sommigen zijn jarenlang mantelzorger geweest en hebben moeite hun eigen leven weer invulling te geven.

Anderen hebben vooral behoefte aan een luisterend oor.

Soms houd ik mensen een spiegel voor, bijvoorbeeld als iemand aangeeft behoefte te hebben aan rust, maar ondertussen juist allerlei activiteiten oppakt. We staan dan stil bij hoe dit komt en wat nodig is om hier verandering in aan te brengen.

Ook andere vragen komen voorbij, zoals: "Hoe combineer ik dit met werk? Ik kan me toch niet ziekmelden?"

Na het eerste gesprek volgen meestal een aantal vervolggesprekken van een half uur. "Niet iedereen praat gemakkelijk," zegt Susan, "maar ik probeer altijd nabijheid en steun te bieden. Mensen waarderen het dat ik een onafhankelijke gesprekspartner ben. Ze voelen zich vrij om te praten zonder anderen te belasten. Die openheid geeft me de ruimte om dicht bij die persoon te komen staan."

Wat levert het op?

Tijdens de begeleiding hoort Susan regelmatig terug:

"Het heeft me goed gedaan."

"Het geeft me rust."

"Ik slaap nu beter."

Soms is er meer hulp nodig dan Susan kan bieden, bijvoorbeeld wanneer mensen last blijven houden van indringende beelden rondom een overlijden. In zulke gevallen biedt ze hulp bij het doorverwijzen naar een psycholoog.

Mooi werk

Aan het einde van ons gesprek zegt Susan glimlachend: "Door dit gesprek realiseer ik me opnieuw hoe mooi mijn werk is. Het is zo fijn om er voor mensen te mogen zijn op het moment dat ze het echt moeilijk hebben en dat ik daarin mag ondersteunen. Mensen ontroeren me met hun verhalen – en dat mag ook."

Ik vind dit een prachtige afsluiter van dit gesprek. Susan, bedankt voor je openheid en je mooie werk.

Karin Overbeek



ge di cht

VRIEND

*Vriend, metgezel, die meer en minder is
dan vader, moeder, minnaar, kind
hetzelfde als ik, maar anders
onafhankelijk en toegewijd
ouder, jonger, van dezelfde tijd.
Trooster, die getroost kan worden
baken en verhangen van de borden
broeder, maar van andre moeder, zonder rivaliteit
met wie ik samenloop en die mij begeleidt.
Hij gunt mij om te leven en als ik dood
zou willen, geeft hij mij gelijk.
Soms is het, dat ik om hem alleen
verdragen blijf, wat zonder hem ondraaglijk scheen.
Zonder een enkele verplichting
loop ik en loop altijd in zijn richting.*

Uit Verzamelde gedichten – M. Vasalis



Wist je dat....

Hospice Zenit beschikt over een bad? Dankzij de sponsoring van Piet Lensen hebben we onlangs een nieuwe veilige badlift kunnen installeren. En wist je dat het bad ook door cliënten van thuiszorgorganisaties gebruikt mag worden? Hieraan zijn geen kosten verbonden, wel dient het vervoer zelf geregeld te worden en komt er iemand van de thuiszorg mee ter ondersteuning, gewoon in goed onderling overleg. Zo was er onlangs een gast die weer naar huis terugkeerde, maar nog een tijd bij ons langskwam voor stomazorg en om te douchen, omdat haar badkamer thuis werd verbouwd. Een mooi voorbeeld van hoe we elkaar helpen!

*Het mooiste cadeau dat je kunt geven is je tijd.
Het mooie wat je terug krijgt is voldoening en verdieping.*

Spreekt deze tekst je aan? Word dan (zorg)vrijwilliger bij ons. Er zijn veel verschillende commissies waarin vrijwilligers een waardevolle bijdrage (kunnen) leveren: kookgroep, Casita, PR, redactie (magazine/website), tuin, technische dienst, bloem en sfeer, was, ondersteuning. Daarnaast zijn er ook vrijwilligers in de directe zorg. Je hebt geen zorgachtergrond nodig; wij verzorgen zelf een goede voorbereidingscursus.

Mail voor vrijblijvende informatie of meld je aan via de website www.hospicezenit.nl, of telefonisch op nummer 0478 - 551430 of 0478 - 551434, Hoenderstraat 95e 5801CJ Venray



Ontwikkeling palliatieve zorg

In het voorjaarsmagazine heb je kennis kunnen maken met enkele afkortingen van organisaties in de palliatieve zorg (PZ).

In dit nummer wil ik je vanuit de KlankBordGroep (KBG) meenemen in de actuele ontwikkelingen rondom palliatieve zorg in onze regio.

Je krijgt je hele leven te maken met zorg. Maar wat als je te horen krijgt dat je ziek bent en aan die ziekte dood zal gaan? Ook dan krijg je zorg, palliatieve zorg. Van medicijnen tot aromatherapie, van wandelen met een vrijwilliger tot praten met een geestelijk verzorger of psycholoog. Alles is erop gericht dat je nog zoveel mogelijk dingen kunt doen die belangrijk voor je zijn.

Voor wie is palliatieve zorg eigenlijk? Uit onderzoek blijkt dat de meeste mensen direct aan kanker denken. Maar ook bijvoorbeeld dementie, ziekte van Parkinson, COPD, longfibrose en hartfalen zijn ongeneeslijke ziektes. Palliatieve zorg kan dan ook jaren duren.

Om te laten zien hoe belangrijk goede zorg en ondersteuning in de laatste levensfase zijn, is de landelijke campagne "Leven tot het laatst" ontwikkeld. Mogelijk heb je hier al spotjes van gezien op televisie of elders in de media. De campagne benadrukt dat het leven, ook als genezing niet meer mogelijk is, waardevol en betekenisvol kan blijven.

1 oktober jongstleden startte de uitzending op televisie van het gelijknamige vierluik met Anita Witzier. Hierin wordt onderzocht hoe mensen in diverse situaties omgaan met de palliatieve fase in hun leven. Niet het sterven staat centraal maar juist hoe mensen betekenis geven, houvast vinden in het leven dat nog voor hen ligt (terug te zien via NPO start).

Van 4 tot en met 11 oktober 2025 werd de week van de palliatieve zorg georganiseerd. Dit is een jaarlijks terugkerende week waarin vele activiteiten worden georganiseerd om palliatieve zorg bekender te maken. Zowel bij professionals als bij het brede publiek, met als doel mensen te laten begrijpen wat PZ (palliatieve zorg) inhoudt en wat het voor hen kan betekenen. Ook ons hospice organiseerde in die week een open dag.

Het is belangrijk om tijdig na te denken over de laatste levensfase om te zorgen dat je ook dan zelf de regie kunt

behouden. Juist ook om te voorkomen dat er dingen gebeuren die je niet gewild zou hebben, bijvoorbeeld een ziekenhuisopname in de laatste dagen, terwijl je liever thuis of in een hospice in alle rust wilt sterven in plaats van op een intensive care.

Speciaal voor de inwoners van Noord- en Midden-Limburg die stil willen staan bij de toekomst, is de website www.vorbereidopmorgen.nl ontwikkeld.



Of je nu gezond bent en alvast vooruit wilt kijken, leeft met een ziekte en wilt weten wat er geregeld kan worden of zorgt voor een naaste, de website biedt informatie en praktische handvatten.

Volgende keer staat onze trouwe partner, de VPTZ (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg), hier in de schijnwerpers.

Joke Born



Rouw van jou

ik rouw van jou, ik rouw van jou
tot aan de maan en terug
tot aan de sterren en de zon
naar waar het allemaal begon

ik rouw van jou, ik rouw van jou
terwijl je naast me ligt
terwijl je nu nog bij me bent
raak ik aan het idee gewend
ik rouw van jou, ik rouw van jou
omdat ik zoveel van je hou

Bron: Weduwe in opleiding

Als de liefde niet bestond

*Als de liefde niet bestond
Zullen ze stilstaan, de rivieren
En de vogels en de dieren
Als de liefde niet bestond*

*Als de liefde niet bestond
Zou het strand de zee verlaten
Ze hebben niets meer te bepraten
Als de liefde niet bestond*

*Als de liefde niet bestond
Zou de maan niet langer lichten
Geen dichter zou meer dichten
Als de liefde niet bestond*

*Nergens zouden bloemen staan
En de aarde zou verkleuren
Overal gesloten deuren
En de klok zou niet meer slaan*

*Als de liefde niet bestond
Dan was de hele vrijerij bedorven
De wereld was gauw uitgestorven
Als de liefde niet bestond*

*Als de liefde niet bestond
Zou de zon niet langer stralen
De wind zou niet meer ademen
Als de liefde niet bestond*

*Geen appel zou meer rijpen
Zoals eens in het paradijs
Als wij elkaar niet meer begrijpen
Dan is de wereld koud als ijs*

*Ik zou sterven van de kou
En m'n adem zou bevrozen
Als ik je liefde zou verliezen
Er is geen liefde zonder jou*

Toon Hermans (1916-2000)

Introductiedag

nieuwe vrijwilligers Hospice Zenit

Op 23 september zijn de nieuwe (zorg)vrijwilligers wegwijs gemaakt in ons hospice. Nieuw aan deze introductiedag is dat voortaan niet alleen zorgvrijwilligers, maar ook andere vrijwilligers, zoals bestuursleden, medewerkers van de technische dienst en redactieleden, welkom worden geheten. Zo krijgen ook zij de nodige bagage om hun vrijwilligerstaken nog beter te kunnen uitvoeren.

De dag werd geopend door coördinator Dimphy Ariaens. Ze ging onder meer in op de visie van Hospice Zenit: "Goede zorg in een gastvrije omgeving en het waarborgen van een bijna-thuisgevoel voor onze gasten." Deze visie is beschreven in de Leidraad voor Vrijwilligers die alle nieuwe vrijwilligers kregen uitgereikt. In de map zitten naast deze leidraad handleidingen, afspraken, algemene info over het hospice, de vrijwilligersovereenkomst enzovoorts. Zorgvrijwilligers krijgen een klapper met alle informatie zoals inhoudelijke informatie over ziektebeelden en dergelijke. Een goed naslagwerk waarmee de vrijwilliger gedegen kan starten.



Hierna startte Eleonoor Thijssen met de in het hospice geldende normen en waarden en het belang hiervan. De WGBO (Wet op de geneeskundige behandelingsovereenkomst) is uitgebreid uit de doeken gedaan. In deze wet zijn de rechten en plichten van patiënten (in Hospice Zenit spreekt men van gasten) en zorgverleners vastgelegd. Met name de rechten van de gasten zijn besproken; het recht op begrijpelijke informatie over de eigen gezondheid, op inzage in het medisch- en verpleegkundig dossier.



Paul ter Woerds lichtte vervolgens de financiële situatie van het hospice toe. Hij had met zijn verhaal ook aandacht voor de wijze waarop de noodzakelijke inkomsten worden gegenereerd: deels uit subsidies, bijvoorbeeld van de gemeente, en deels uit eigen bijdragen van de gasten.

Vervolgens kwam Liesbeth van Aarsen aan het woord. Zij is als contactpersoon directe zorg medeverantwoordelijk voor onze zorgvrijwilligers. Ze wees op het feit dat we naast een "bijna-thuis" ook een zorginstelling zijn, met de bijbehorende regels, zoals het wassen van de handen. Ook gaf zij duidelijke uitleg over de rol van een zorgvrijwilliger ten opzichte van een verpleegkundige.

Daarna kwamen de rituelen in het hospice aan bod, waaronder het aansteken van een kaars als een gast is overleden, en het gezamenlijk uitgeleide doen door iedereen die in het hospice aanwezig is. Ook is gewezen op gebruiken die inherent zijn aan het werken in Hospice Zenit. Bijvoorbeeld geen krakende schoenen dragen, zonder oordeel voor iemand zorgen en de privacy van gasten en naasten te allen tijde respecteren. Wat in het hospice wordt gedeeld, blijft binnen het hospice. Alles voor een zo groot mogelijk comfort en hygiëne van en respect voor de gasten. Liesbeth: "Iedereen is gebonden aan deze regels, normen, waarden en gebruiken. Ook de kok, ook iemand van de tuinploeg of een medewerker van de technische dienst; allemaal komen ze in aanraking met de gasten."

Na een heerlijke lunch kwam levenscoach Frans Wouters aan het woord. Over het belang van spiritualiteit bij de begeleiding van mensen in hun laatste levensfase. Hij biedt, als een gast dit kenbaar maakt, "geestelijke voeding" in de vorm van vaak diepgaande gesprekken. Volgens Frans net zo belangrijk als goede medische zorg: "Een gast zegt namelijk nooit over zijn of haar verblijf dat de billen zijn gewassen en dat de medicijnen prima zijn verstrekt, maar spreekt in termen van geborgenheid, warmte en liefde."

Eleonoor Thijssen vervolgde de introductiedag met een uitgebreide toelichting over pijn en de beleving hiervan. En belangrijker, de verschillende vormen van pijnbestrijding waarmee deze pijn kan worden behandeld. Naast reguliere pijnmedicatie kan ook complementaire zorg zoals geruststelling, hand- en voetmassage, ontspanning of muziek helpend zijn. Duidelijke informatie waarmee met name de zorgvrijwilligers goed gebaat zijn. En hiermee natuurlijk ook de gasten.

Als laatste zijn de verschillende fasen en symptomen van het stervensproces besproken. Na uitleg over roostertool Pinkbee is nog kort nagepraat, waarna iedereen tevreden over de geboden informatie huiswaarts keerde.

Lars Deuling

Herdenkingsdienst



Op vrijdag 24 oktober heeft in het sfeervolle Theehuis in het Odapark in Venray wederom een herdenkingsbijeenkomst plaatsgevonden. Nabestaanden kwamen samen om gezamenlijk hun geliefden te herdenken.

Voor aanvang van de herdenkingsdienst werd de gelegenheid aan nabestaanden geboden een foto van hun geliefde op de gedenktafel te plaatsen en hierbij een kaars te ontsteken. Gedichten, anekdotes, herinneringen en woorden van dank werden uitgesproken door nabestaanden. Muziek mag op dit soort avonden niet ontbreken; naast de muzikale omlijsting door Mirjam Aarts zong Mees voor zijn opa een liedje. Mede hierdoor ontstond er een sfeer van liefdevol herdenken.

Na afloop van de herdenking was er gelegenheid voor nabestaanden, vrijwilligers en zorgprofessionals om samen te zijn, en na te praten. Het is onze ervaring dat bijeenkomsten als deze een troostende werking hebben.

Nazorgwerkgroep

Annet, Annie, Anna, Ben, Ingrid en Wilma

Thanatopraxie: warme en natuurlijke conservatiemethodiek

Rens de Peijper kan in Nederland met recht een autoriteit op het gebied van thanatopraxie (lichte balseming) genoemd worden. Samen met zijn vrouw Paula Swinkels, eveneens balsemer, runt hij Ansata, dat zich bezighoudt met thanatopraxie-producten, uitvaartbenodigdheden en opleidingen. Rens en Paula voeren daarnaast onder de naam Thanatopraxie Rens de Peijper een tweede onderneming die zich puur richt op lichte balseming, soms reconstructie van het gezicht en opbaringen. Rens en Paula verzorgden samen op 16 september een bijzonder interessante lezing voor de zorgvrijwilligers van Hospice Zenit.

Thanatopraxie

Thanatopraxie is een manier om het lichaam van een overledene tijdelijk te conserveren. Deze methode legt de natuurlijke ontbinding van het lichaam tijdelijk bijna helemaal stil. Groot voordeel hiervan is onder meer dat een lichaam na overlijden niet meer gekoeld hoeft te worden. Daarnaast, en dat is wellicht een nog veel groter voordeel, ziet een overledene er na een lichte balseming mooier en natuurlijker van kleur uit dan bij koeling van een lichaam. "Nabestaanden kunnen hierdoor zorgeloos (doet de koeling het nog wel?) en liefdevol afscheid nemen," aldus Rens. Duur is deze conservatiemethodiek gelukkig niet; de kosten zijn vergelijkbaar met het koelen van een overledene middels een koelplaat.

De term thanatopraxie komt uit Frankrijk, waar deze behandeling van overledenen al heel gewoon is. Het woord is afgeleid van de naam 'Thanatos', de Griekse god van de dood. Thanatopraxeurs passen licht balsemen al tientallen jaren grootschalig toe in de ons omringende landen. Sinds 2010 is thanatopraxie ook toegestaan in Nederland.

Balseming

Rens zit nu ruim 25 jaar in het uitvaartvak. Sinds 2007 verzorgt hij als een van de eersten in Nederland lichte balsemingen. Het vak leerde hij in Parijs. Zijn bedrijf bestaat inmiddels 14 jaar en telt 10 man personeel. Balseming is volgens Rens een uitstekend middel om een lichaam mooi



toonbaar te houden. "En balseming kan vrijwel altijd. Onder alle omstandigheden, na vrijwel elke doodsoorzaak." Hij is zeer te spreken over deze manier van conserveren. Paula beaamt dit. "Zeker voor naaste familie is het troostend en mooi als een overledene er prachtig bij ligt."

Anders dan wellicht gedacht komt het tot in detail reconstrueren van een gehavend aangezicht, bijvoorbeeld na zwaar trauma, niet vaak voor. Paula: "Dat beslaat slechts 3 procent van de overledenen die wij verzorgen, balsemen en opbaren. Het grootste gedeelte van de overledenen is toch echt 80+." Balsemen is vooral bij deze groep mensen vaak een logische keuze, vindt Paula: "De keuze wordt vaak bepaald doordat kleinkinderen nog naar opa of oma willen komen kijken. Bij balseming hoeft opa of oma dan niet op een koude koelplaat te worden gelegd, waardoor ze ook aangeraakt kunnen worden zonder koud aan te voelen. Bij balseming is een lichaam dus niet alleen mooi toonbaar, maar ook aanraakbaar."

Maar hoe werkt balseming nu precies?

Hiervoor is kennis van het ontbindingsproces van het menselijk lichaam onontbeerlijk. Paula: "Zoals velen weten bestaat een lichaam uit cellen, die aan de buitenkant een vliesje, het zogenaamde membraan, hebben.



Na overlijden sneuvelt dit membraan, waardoor de ontbinding start en bacteriën vrij spel hebben. Door de bloedbaan van een overledene te vullen met een stof die dit proces tegenhoudt is een lichaam enige tijd (maximaal twee weken) goed conserveerbaar en hiermee toonbaar. Zónder geluid makende koelapparatuur."

Ook is kennis van de pathologie van belang. Paula: "Bij balsemen en opbaren houden we altijd rekening met de ziektegeschiedenis van de overledene. Een voorbeeld is iemand die aan kanker is overleden. Bij zo'n persoon gaat de achteruitgang van het lichaam sneller dan bij iemand zonder deze aandoening. Ook een bacteriële infectie, fors medicatiegebruik en diabetes mellitus hebben een grote invloed op het tempo van het menselijk ontbindingsproces." Vandaar dat Paula en Rens altijd naar de ziektegeschiedenis van een overledene vragen. Dit alles voor een zo succesvolle en mooi mogelijke opbaring.

Paula benadrukt dat, om de voordelen van thanatopraxie optimaal te benutten, de eerste verzorging na overlijden van groot belang is. "Leg de overledene zo

snel mogelijk op de rug, met het hoofd recht. En leg, om lelijke verkleuring van de handen te voorkomen, de handen vervolgens op de buik. Idealiter bevindt het hoofd zich vervolgens op een hogere positie dan de buik. Ook vanwege het tegengaan van verkleuring." Warmte is naast de eerder genoemde bacteriële infectie, een andere grote vijand van de thanatopracteur. "Reden om een overledene onder een dun laken te leggen in plaats van een dik dekbed," aldus Paula.

*mooie animatie over het
proces van thanatopraxie*



Na het geven van deze praktische tips en aanwijzingen werden Paula en Rens van harte bedankt door Eleonoor Thijsen en kregen ze een mooie fles wijn uitgereikt. Volkomen terecht! Nogmaals dank Paula en Rens!

Lars Deuling

13

Kennismaking met...

Jan-Paul
Vorstermans!

Een nieuw bestuurslid, dat verdient een klein podium en vraagt om een nadere kennismaking.

Jan-Paul Vorstermans is sinds deze zomer aangetreden als nieuw lid van het bestuur en op een dinsdagavond in het hospice spreken wij elkaar. Voor de gezelligheid en foto vertoeven we even in de huiskamer, waarna we ons met de ons liefdevol aangeboden koffie, verplaatsen naar de vergaderruimte.

Zo, wat dacht jij: net binnen in het hospice bij de Technische Dienst, dan ook maar meteen in het bestuur! Vertel, vanwaar je toetreding tot het bestuur?

Jan-Paul vertelt dat hij gepolst werd door aftredend bestuurslid Cor Janssen om deze functie van hem over te nemen. Het kostte heel even bedenktijd vanwege een fulltimebaan en andere verplichtingen en bezigheden, maar al vlot besloot hij om zich kandidaat te stellen voor de functie. Rond half juli is Jan-Paul officieel toegetreden tot het vijfkopfige bestuur.

Welke taak vervul je precies binnen in het bestuur?

De portefeuille van Jan-Paul bevat de technisch-facilitaire zaken. Dit betekent onder andere de zorg voor het 20-jaar oude gebouw, waarvan de technische installatie binnenkort vervangen zal moeten worden. Met het oog op verduurzaming is er contact en samenwerking met het bedrijf 'Onderweg naar nul'. Dit bedrijf (met deze schitterende naam) heeft technische kennis om maatschappelijk vastgoed te begeleiden naar 'nul', naar een gebouw met een duurzaam karakter dus.

Hoe gaat het met je in deze nieuwe rol? Heb je enige bestuurlijke ervaring wellicht?

Jan-Paul laat weten een taak 'altijd goed te willen doen'. Dus dat houdt momenteel in: veel inlezen, het eigen maken van deze rol, kijken hoe de hazen lopen et cetera. Het helpt om enige bestuurlijke ervaring te hebben

opgedaan bij verschillende (carnavals)verenigingen als penningmeester en bestuurslid. Ook de ondersteuning van Cor (zijn voorganger) op de achtergrond, evenals die van de overige bestuursleden, is heel welkom. En er is de goed lopende Technische Dienst, waarvan Jan-Paul nog steeds deel uitmaakt. "In die groep is er vaak een haantje-de-voorst (Piet!) die zó snel reageert op een klus die gedaan moet worden, je kunt echt nauwelijks sneller zijn," zegt Jan-Paul. Ook is Cor als oud-bestuurslid toegetreden tot deze groep. Het is goed bemand dus, die werkgroep stáát, dat scheelt even nu.

In een vorig interview heb je verteld dat je werkzaam bent bij de Arbeidsinspectie. Kun je daar iets over vertellen, wat houdt je werk daar precies in?

Sinds 2021 is Jan-Paul als arbeidsinspecteur werkzaam bij de Arbeidsinspectie voor regio Limburg en een deel van Brabant. "Als inspecteur doe je onderzoek na een arbeidsongeval dat meldingsplichtig is," legt hij uit. "Het is betekenisvol werk. Je voelt de wens van de werkgever om er zorgvuldig mee om te willen gaan, het goed te willen doen, dit te willen voorkomen voor de toekomst." Dit werk geeft Jan-Paul zo veel meer voldoening dan zijn vorige baan waarin hij 33 jaar voor het Ministerie van Landbouw heeft gewerkt als opsporingsambtenaar, gericht op het opsporen van strafbare feiten op het gebied van onder andere dierenwelzijn. Het was detectiveachtig werk met een financiële component. Het werk voor de Arbeidsinspectie heeft die menselijke kant.

Naast onderzoek naar arbeidsongevallen houdt Jan-Paul zich ook bezig met preventie: in welke sectoren komen welke ongevallen het meest voor en hoe kunnen deze voorkomen worden? "In de praktijk zijn deze verschillende taken doorgaans niet eerlijk verdeeld, 85% is reactief (onderzoek), en 15% is proactief (preventie)," vertelt hij.



15

Mensen die in en voor het hospice werken geven toch wel de kleur aan het huis. Hierom is het leuk om te horen wat je in het dagelijks leven zoal meer doet. Heb je hobby's wellicht?

Er is die handigheid en het vele geklus: Jan-Paul heeft veel verbouwingen gedaan en zelfs ooit een huis gebouwd. Hij houdt van wandelen (met de hond) en tuinieren. Daarnaast is er de liefde voor het zangkoor, Vocal Group Transparant. Een groep van 95 mannen en vrouwen die wekelijks repeteren en altijd met een doel voor ogen. Binnenkort staat het kerstconcert op de agenda in de Grote Kerk. En er is een oude liefde: Henriëtte. Ooit verliefd als 15-jarigen, en jaren geleden is de liefde hervonden! Inmiddels vormen zij een samengesteld gezin met vier kinderen van 23 en 25 jaar oud. Op dat moment, tijdens het gesprek, spatte het geluk over de tafel.

Wat vind je belangrijk bij je taken voor het hospice, wat betekent het voor je?

"Vanwege de steeds individualistischer samenleving vind ik het belangrijk om maatschappelijk een steentje te kunnen bijdragen," zegt Jan-Paul. Hij hoopt dat het hospice nog lang kan blijven draaien zoals het er nu staat, "dat we nog heel lang deze service kunnen blijven bieden." Ook wil hij bekijken of er efficiëntieslagen kunnen worden gemaakt, met daarbij altijd indachtig dat het voor vrijwilligers aantrekkelijk en toegankelijk moet blijven.

Onlangs volgde Jan-Paul de introductiedag voor nieuwe vrijwilligers. Deze dag was voorheen bedoeld voor alleen zorgmedewerkers, maar werd ook als waardevol gezien voor vrijwilligers die niet in de directe zorg werken. Het is een aanrader! En goed om de waarden en normen binnen het hospice te leren kennen. De warme deken die Jan-Paul al vanaf het begin (bij zijn start in de werkgroep van de Technische Dienst) ervaart, benoemt hij graag nogmaals. "Hier in het hospice is het veel (energie) geven, maar aan de andere kant is het ook veel 'halen'."

Zo sluit hij het gesprek mooi af, deze 59-jarige man uit (oorspronkelijk) Tienray met zijn Limburgse tongval, goedlachsheid en bovenal zijn energie en zin om aan het werk te zijn voor het hospice.

Angélique Breenwisma

FilmTIP

L'ATTACHEMENT (2024)

Een tedere Franse film over verlies, rouw en onverwachte verbondenheid

Af en toe komt er een film voorbij die noemenswaardig is in dit magazine... Deze ontroerende film raakt precies de juiste snaar als het gaat om omgaan met rouw – zonder groot drama, maar juist via kleine, alledaagse, menselijke momenten die blijven hangen.

Sandra is een alleenstaande vrouw die een feministische boekhandel runt. Ze leeft teruggetrokken en lijkt zich comfortabel te voelen in haar afstandelijkheid. Wanneer haar overbuurman haar op een avond vraagt op te passen op zijn zoontje Elliott – omdat zijn vrouw op het punt staat te bevallen – zegt ze aarzelend ja, ondanks dat kinderen niet echt 'haar ding' zijn. Diezelfde avond overlijdt de buurvrouw tijdens de bevalling. Alex, de buurman, komt thuis met hun pasgeboren dochter Lucille – alleen. De manier waarop verlies hier wordt verbeeld, is subtiel maar aangrijpend. In een van de eerste scènes fluistert Sandra zacht: "Laat hem slapen," wanneer Alex haar midden in de nacht vertelt dat zijn vrouw is overleden. "Laat hem zijn moeder nog iets langer hebben." In één zin zit zoveel liefde, pijn en menselijkheid. In de twee jaar die volgen, zien we hoe Sandra langzaam maar zeker betrokken raakt bij het leven van Alex en zijn kinderen. Terwijl ze zelf nog worstelt met het toelaten van emoties, groeit er een speciale band.

De film toont op prachtige wijze hoe verlies niet alleen leegte achterlaat, maar ook ruimte kan geven aan nieuwe vormen van liefde en verbondenheid. Er ontstaan nieuwe relaties, maar die zijn niet zonder pijn of conflict. Breuken, jaloezie en veranderende verhoudingen lopen als een rode draad door het verhaal. Steeds opnieuw komt de vraag terug: Wat bindt ons?

Wat de film ook bijzonder maakt, is dat verlies, rouw en herstel niet als een rechtlijnig proces worden neergezet, maar als iets dat schommelt, schuurt en zich langzaam ontwikkelt. De behoefte om dicht bij elkaar te zijn botst soms met de angst om opnieuw iemand te verliezen. Het acteerwerk is prachtig. Valeria Bruni Tedeschi geeft Sandra een kwetsbaarheid die diep ontroert, en de jonge César Botti als Elliott speelt met een openheid die je niet snel vergeet. Deze film is geen klassiek rouwdrama. Het is een tedere, realistische vertelling over het leven na verlies – en over hoe mensen soms ongewild, maar niet minder oprecht, elkaars houvast kunnen worden. De film is te bekijken via diverse streamingdiensten.

Karin Overbeek



Colofon

Het magazine van Hospice Zenit verschijnt tweemaal per jaar

Redactie:	Werkgroep Magazine Hospice Zenit Ingrid Driessen Karin Overbeek Joke Born Angélique Breeuwsma Loes Born-Manders Lars Deuling
E-mail:	redactie@hospicezenit.nl
Telefoon:	06 40541055
Foto's:	Han Siebers
Bezorgers:	Marij Peeters Marga Rongen Ewald Overbeek Ton Born
Postbezorging:	Postvak 50
Ontwerp:	Multicopy Van den Munckhof, Venray
Druk/Print:	Multicopy Van den Munckhof, Venray
Oplage:	450
Hospice Zenit:	Hoenderstraat 95e 5801 CJ Venray Tel. 0478 – 551 434
Website:	www.hospicezenit.nl

*Dit Magazine wordt
mede mogelijk gemaakt door
Multicopy Van den Munckhof
en de Vrienden van Zenit*

multicopy the
communication
company

