

Ankie Ulrich neemt na 17 jaar afscheid

Dankbaar voor ongelooflijk zinvol werk

Achttien jaar was Ankie Ulrich een vast gezicht in het Jacobshospice, eerst als vrijwilliger aan het bed en later als gastvrouw. Dit jaar heeft ze afscheid genomen van het hospice.

'Het hospice is een warm bad', werd er vaak om haar heen gezegd. Dat beaamde ze altijd grif. Maar wat dat precies betekende, maakte ze mee toen haar eigen dochter zeven jaar geleden plotseling ziek werd en spoedig daarna overleed. "We kwamen wel eens in het Ronald McDonaldhuis, waar iemand een kop thee met me dronk. Wat een ruimte om even tot je zelf te komen, dacht ik.



Daar ondervond ik pas echt wat voor een ongelooflijk zinvol werk vrijwilligers doen voor bewoners en familieleden." Als een van de eerste vrijwilligers begon Ankie in 1999 op de eerste locatie van het hospice aan de Van Limburg Stirumstraat nabij station Holland Spoor. Er waren maar twee bewoners in het huis. De vrijwilligers vormden de vaste bezetting, aangevuld met een paar keer per dag wijkverpleging en een verpleegkundige voor de nacht. Ze vond het fijn werk om te doen en verhuisde mee naar de nieuwe locatie aan de Koningin Emmakade. Ze voerde bij het hospice veel gesprekken met bewoners en familie, waarvan er een aantal bijzonder bijgebleven zijn. Zoals de zoon met autisme, die na het overlijden van zijn moeder haar radeloos aanklakte. "Kunt u me vertellen hoe ik me moet voelen", vroeg hij. "Want mijn moeder vertelde me altijd hoe ik moest reageren. Die vraag raakte me enorm."

Stapje opzij

Ankie leerde aan het bed dat iedereen op zijn eigen manier het stervensproces doorloopt. "Het is aan mij om iemand daarin te volgen. Als iemand heel precies aangeeft waar een kopje neergezet moet worden, dan is dat prima.

Ik ben een ongeduldig type, maar niet in het hospice. Als ik het echt nodig vind, kan ik kennelijk wel een stapje opzij zetten."

Ze maakte vaak mee dat eerdere overtuigingen in het hospice ineens niet meer zo stellig uitgesproken werden. "Mensen zeggen bijvoorbeeld stellig dat ze nooit een bepaalde behandeling laten doen, maar kunnen ineens helemaal van mening veranderen. Als gezond mens kun je over de dood praten. Maar als het zover is, dan moet je toch maar afwachten hoe je er dan in staat. Ik zal zelf niet meer snel zeggen dat ik nooit iets zal doen."

In haar jaren als vrijwilliger heeft ze veel ervaringen opgedaan waarvoor ze dankbaar is. "Ik had het absoluut niet willen missen. Je komt heel dicht bij andere mensen op momenten dat het er echt toe doet. Als ikzelf in die fase zit, hoop ik ook dat ik in een hospice terecht kom. Met al het enge dat je op dat moment voelt, kan dit huis je toch een veilig gevoel geven."

Interview: Sigrid van Iersel



COLOFON

JacobsJournal
Jaargang 13, nummer 1, december 2017

Het JacobsJournal is een uitgave van het Jacobshospice in Den Haag. Overname van de teksten is toegestaan met bronvermelding.

Adres Jacobshospice
Koningin Emmakade 160
2518 JL Den Haag
Tel (070) 3081081
Fax: (070) 3921477
info@jacobshospice.nl
www.jacobshospice.nl

Stichting Vrienden van het Jacobshospice
www.steunhetjacobshospice.nl
info@steunhetjacobshospice.nl
Rabobank, rekeningnummer
NL46 RABO 0129 9482 84

Bestuur RK Hospicegroep Den Haag
Dhr B. Schinkelshoek, voorzitter
Mw. A. Turkes, secretaris
Dhr. A.A. van Rhijn, penningmeester
Dhr. J.C.A. de Mol van Otterloo
Dhr. C.D. Rosenberg Polak

Bestuur Stichting Vrienden van het Jacobshospice
Dhr. D. von Maltzahn, voorzitter
Mw. K. de Mol van Otterloo, secretaris
Dhr. H. Huyssen van Kattendijke, penningmeester
Dhr. A.A. van Rhijn

Redactie JacobsJournal
Annemarie van Veldhuizen
Mirjam Nobel
Saskia Janyszek
Sigrid van Iersel
Karin Maks

Lay out
Leo de Caluwé
Productie
Flevodruk Harlingen


JACOBHOSPICE

Het Jacobshospice is een oecumenisch samenwerkingsverband van de stichting Fundatie van Beijeren Van Schagen en de Stichting RK Hospicegroep Den Haag.



Het Bijna Thuis Huis

JACOBSJOURNAAL

Nieuwsbrief van het Jacobshospice jaargang 13, nummer 1, December 2017



Niels Barto

Stil zijn

*Je denkt misschien dat je wat moet zeggen
Je denkt misschien dat je me moet opvrolijken
Je wilt me misschien weer zien lachen en genieten
Je denkt misschien dat je me moet troosten en adviseren*

*Wat ik je vraag
Wil je eens en nog eens
Luisteren naar mijn verhaal
Naar wat ik voel en denk*

*Je hoeft alleen maar stil te zijn
Me aan te kijken
Me tijd te geven*

*Je hoeft mijn verdriet zelf niet te begrijpen
Maar, als het kan, slechts te aanvaarden
Zoals het voor mij voelt*

*Je luisterend aanwezig zijn
Maakt mijn dag anders.*

Marinus van den Berg

Een fijn kerstfeest!

Namens alle medewerkers van het Jacobshospice wensen we jou een fijn kerstfeest en een nieuw jaar vol hoop.

*Annemarie van Veldhuizen, Wilma Siccama-Singeling,
Mirjam Nobel en Ciska van Helsdingen*



Komma

In december 2015 hebben wij de vrijwilligers en andere betrokkenen bij het hospice het boekje 'Sterven is doodeenvoudig, iedereen kan het' cadeau gedaan. In dit boekje gaat schrijver René Gude onder andere in op de impact van het gemis na het overlijden voor de nabestaanden.

Hij schrijft onder meer: "Het vertrouwen dat die club (lees: directe familie) waar je vandaan komt ook na jouw dood doorgaat, is de enige gedachte waarin je troost kunt vinden."

René kon dat zeggen; hij behoorde namelijk tot de groep van 'sterfelijken' en wij niet-zieken, tot de 'onsterfelijken'. Hij zag niet zichzelf, maar vooral zijn nabestaanden als 'zielig'. Voor hen is het zwaar want zij moeten verder met hun verdriet!

Die worsteling, de zorg voor de achterblijvers, zien we vaak bij onze gastbewoners. Soms wordt deze zorg met de naasten besproken en wordt de angst, het verdriet en onrust daarover naar elkaar geuit. Dit kan opluchten en leiden tot een verdieping in het contact. En mogelijk kan het ook het sterven en rouwen dragelijker maken.

Met enige regelmaat zie ik hoe moeilijk gastbewoners het vinden deze gevoelens van zorg met hun naasten te bespreken. Soms is men het niet gewend om over emoties te praten en die te delen. Toch heb ik de afgelopen jaren regelmatig ervaren hoezeer dat grote definitieve afscheid een uitnodiging kan zijn om als het ware een inhaalslag te maken in het delen van gevoelens over en weer. Het kan zowel voor de stervende als voor de achterblijvers zeer troostend zijn om elkaar te bedanken voor wat er is gegeven en ontvangen in de relatie. De stervende is vaak aan het terugblikken op zijn of haar leven. Dan gaat het veelal over 'in welke mate ben ik van betekenis geweest in mijn leven'. Andersom geldt dit ook voor de naasten; het delen van gevoelens van genegenheid en liefde en het ontvangen ervan kan troostend zijn bij het verdere rouwen, dat al verdrietig genoeg is. Soms kan een begeleidingsgesprek van onze kant hierbij behulpzaam zijn. Een kleine aanmoediging van onze kant kan - naast het besef dat de tijd dringt - mensen ertoe doen bewegen om vanuit hun hart te spreken en de oorspronkelijke schroom voor dit emotionele contact te overstijgen.

En natuurlijk kan er genegenheid worden gedeeld zonder woorden. Een blik en een aanraking kan uiteindelijk soms nog veel meer vertellen dan de prachtigste volzinnen. Op enigerlei wijze deelgenoot te mogen zijn van dit intieme en precaire proces van afscheid nemen beschouw ik als een groot voorrecht. Het vervult mij met dankbaarheid. Ooit zei een oud-vrijwilliger: "Je rijpt je hier rot." En daar ben ik het nog steeds mee eens.

Annamarie van Veldhuizen

Mirjam Nobel over de cirkel van het leven

'Geven en ontvangen vloeien in elkaar over'

Hospicecoördinator Mirjam Nobel houdt ervan om alles met elkaar in verbinding te zien en te brengen. We praten over de cirkel van het leven aan de hand van een quote van Kate McGahan die haar aanspreekt: "The more we love the more we lose. The more we lose the more we learn. The more we learn the more we love. It comes full circle. Life is the school, love is the lesson. We cannot lose."

The more we love the more we lose.
"Vaak zijn we ons niet bewust van de intensiteit van de liefde voor een ander. Mijn besef van de grote liefde voor mijn vader werd groter nadat hij was overleden. Ik nam hem voor lief. Ik voel nu meer dankbaarheid en liefde voor wat hij me heeft gegeven."

The more we lose the more we learn.
"Omgaan met verlies is een zoektocht. Wat voor mij past, past misschien niet voor jou. Als mijn vader nu nog hier was, dan was ik niet geweest wie ik nu ben. Ik ben me bewust van verbindingen die we met elkaar hebben. Ik heb mooie herinneringen, sta voller in het leven. Koester meer wat er is en wat ik heb. Door mijn ervaring kan ik intuïtief meer openstaan voor mensen."



The more we learn the more we love.

"Ik vind het belangrijk om liefde op te brengen voor de mensen om me heen."

Welke weg en welke keuzes ze ook maken. Ik ben onder de indruk als ik in het hospice zie dat mensen niet meer tot elkaar komen, soms door onenigheid. Dit betreurt ik, omdat ik mensen harmonie en rust gun. Maar getuigt het ook niet van liefde als ik het proces kan laten? Niet alles is maakbaar."

It comes full circle.
"Harmonie in de natuur bestaat uit allerlei processen. Geven en ontvangen, halen en brengen, lachen en huilen, leven en sterven. Allemaal verbonden met elkaar. Verbonden en tegelijkertijd staan dingen tegenover elkaar. Het kunnen omarmen van grote tegenstellingen, met volle overgave, dat is een levenskunst die ik bewonder."

Life is the school, love is the lesson.
"Verlies in het leven geeft ons de kans om vanuit een ander perspectief naar dingen te kijken. Verlies brengt ons iets wat er daarvoor nog niet was. Dat vind ik erg intrigerend."

We cannot lose.
"Veel mensen, hoe oud ze ook zijn, zijn er niet aan toe om dood te gaan. De hang naar het leven is groter. Alsof we dan zouden verliezen. We zoeken houvast en bestaansrecht. Ik heb een stuk berusting gevonden in het besef dat mijn vader in mij voortleeft en ik mijn leven doorgeef."

Interview: Karin Maks

Mirjam Nobel

In maart van dit jaar startte Mirjam Nobel als nieuwe coördinator in het Jacobshospice. Daarvoor werkte ze twintig jaar als maatschappelijk werker met diverse doelgroepen en in coördinerende functies. Per 1 april 2018 wordt ze algemeen coördinator en is daarmee de opvolger van Annemarie van Veldhuizen.

'Uit ieder mens haal ik mijn eigen cadeautje'



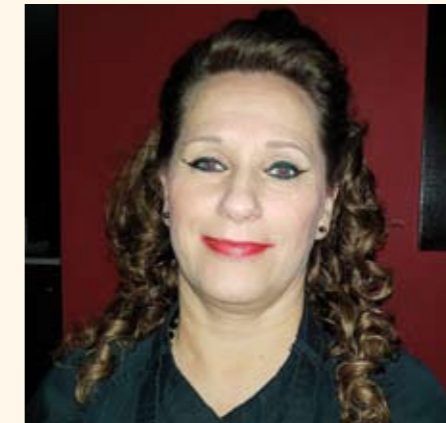
Astrid Hilgersom werkt al ruim zestien jaar in de palliatieve zorg. Als een van de vaste verpleegkundigen biedt ze een kijkje achter de schermen van het verpleegkundig team van het Jacobshospice.

De verpleegkundige zorg in het Jacobshospice staat op een hoog peil. Niet alleen heeft het hospice onlangs het HKZ-keurmerk gekregen, maar de kwaliteit van de zorg kreeg ook nog eens een bijzonder positieve waardering bij de certificatie-audit. Namens het team werkten Astrid en haar collega Esther mee aan de audit van HKZ (Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector). Beiden zorgden ervoor dat het Jacobshospice en de uitstekende zorgverlening diepe indruk maakten op de auditor.

Het verpleegkundig team bestaat uit vaste verpleegkundigen, die via HWW zorg (Haagse Wijk- en Woonzorg) bij het hospice werken. HWW zorg is een wijkgerichte zorgorganisatie, die er alles aan doet om iedereen de juiste zorg te geven. Het verpleegkundig team werkt nauw samen met de vrijwilligers aan het bed en verzorgt bovendien de cursus basiszorg op verpleegtechnisch gebied.

Gek op mensen
Astrid ging op haar vijftiende voor het eerst in de zorg werken. De laatste zestien jaar werkt zij in de palliatieve zorg. Zorgen hoort bij haar en zij is naar eigen zeggen 'gek op mensen'. Astrid ziet ieder mens als een unieke persoon. Iedereen brengt iets nieuws, iets bijzonders met zich mee. Zo haalt zij uit ieder mens 'haar eigen cadeautje'. Zij zijn voor Astrid een spiegel. Zij vindt het van groot belang de ander vooral de eigen regie te laten hebben over eigen leven en sterven. Eén van de mooie dingen in het hospice vindt zij de diversiteit van de gastbewoners. Zij komen uit alle lagen van de bevolking en uit allerlei culturen.

Aanvullende zorg
Astrid was één van de eerste teamleden die de cursus complementaire zorg volgde. Binnenkort zullen alle teamleden deze cursus afronden. Deze aanvullende zorg gaat onder meer over massage, toepassing van etherische oliën en ontspanningsoefeningen. Dit is met nadruk geen alternatieve zorg, maar is gericht op het welbevinden van de gastbewoners. Op dit moment doet Astrid de bacheloropleiding HBO-V, die zij binnen een



jaar hoopt af te ronden. Daarnaast geeft Astrid ook zelf nog scholing. Samen met een collega van het specialistisch team geeft ze de cursus palliatieve zorg aan collega's van HWW zorg. Elk wijkteam van HWW zorg heeft een zogenaamde aandachtvelder, die zich specialiseert op een bepaald thema; voor Astrid is dit de palliatieve zorg. Voor haar is dat de mooiste zorg mede vanwege de diepgaande processen die mensen in de laatste fase van hun leven doorlopen.

Interview: Saskia Janyszek

Wist u dat?

... Jeroen Smits van Auke Smits Publiciteit BV gratis advertenties in verschillende weekbladen heeft geplaatst voor de werving van vrijwilligers?

... Hilly Offens drie termijnen bestuurslid is geweest in de functie van secretaris en in juni is afgetreden?

... Christiaan Rosenberg Polak is aangetreden als nieuw bestuurslid?

... onze nieuwe verpleegkundigen geschoold zijn als bedrijfshulpverlener (BHV) en de anderen op herhaling zijn geweest?

... Richard Starmans, onze hospice arts, een bijeenkomst heeft georganiseerd voor onze vrijwilligers over 'vragen rond het levenseinde'?

... we een nieuw (stil) alarm systeem hebben en dat we het ontruimingsplan 'droog' hebben geoefend?

... dat onze verpleegkundigen het HKZ-keurmerk (Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector) hebben gekregen? Het hospice werd als 'top' beoordeeld.

... het hospice het certificaat Vrijwillige inzet, Goed Geregeld heeft gekregen?

... we wekelijks een gratis bossen bloemen krijgen van bloemenzaak Floralia aan de Zuiderparklaan 258 - 262 in Den Haag?

... we op 18 september een receptie hebben gehouden om afscheid te nemen van Paulus Falke, de oprichter van het huis?

... Annemarie van Veldhuizen een lezing heeft gegeven bij Yarden over het leven in een hospice en een lezing voor 'vrouwen van nu'?

... we een Facebook-pagina hebben en dat we het leuk vinden wanneer u onze berichten deelt en een like geeft?

... de beste flexibele en loyale vrijwilligers bij ons hospice werken? En dat we altijd op zoek zijn naar enthousiaste nieuwe vrijwilligers?

... ons winterfeest bij Di Sopra in Scheveningen is gefinancierd door de Stichting Fundatie van Beijeren van Schagen?

... tijdens ons winterfeest er weer een vijftal vrijwilligers gehuldigd zijn?

... TV West is geweest om onze gastvrouw Saskia Janyszek te filmen?

... er weer een nieuwe lichte vrijwilligers is getraind in haptonomisch verplaatsen door Inga Mol van het Instituut voor Rugklachtenpreventie en Haptonomie?

... we wederom gebruik hebben mogen maken van de Glazen Zaal van de Liberaal Joodse Gemeente Den Haag voor onze herinneringsbijeenkomst?

... we blij zijn met de muzikale begeleiding van Pier Bish, Ino Kruijzen en ons hospicekoor tijdens de herinneringsbijeenkomst?

... Ronald van Wijk sinds oktober van dit jaar onze nieuwe klachtenfunctionaris is?

... op 17 oktober tweestudenten van de universiteit voor Humanistiek in Utrecht een klein onderzoek hebben gedaan naar onze waarden in de zorg middels interviews van een vrijwilliger, een verpleegkundige en een coördinator?

... op 14 november een huisarts in opleiding meeliep? Zij heeft het Multi Disciplinair Overleg bijgewoond en gesprekken gehad over ons zorgaanbod.