

► **GERRIE IS ZORGVRIJWILLIGER IN EEN HOSPICE**

# “Het werk is niet zwaar, maar juist waardevol”

Als vrijwilliger in een hospice werken? Veel mensen deinzen ervoor terug. “Het klinkt beladen om te werken met mensen die op sterven liggen”, beaamt Gerrie Salomé uit Heinkenszand. “Ook ik dacht dat het emotioneel zwaar werk zou zijn, maar sinds ik als zorgvrijwilliger in Hospice Het Clarahofje werk, denk ik daar heel anders over.”

“Mijn fysiotherapeut bracht me op het idee om dit werk te gaan doen”, blikt Gerrie terug. “Hij vertelde dat zijn vrouw hier werkte als verpleegkundige. Inmiddels is dat al wel vijftien jaar geleden, maar ik weet nog goed dat hij tegen me zei: ‘Het lijkt me echt iets voor jou om in een hospice te werken.’ Daar dacht ik op dat moment nog anders over.”

“Misschien kwam mijn terughoudendheid ook wel doordat ik de dood een beetje eng vond. Iets waar je liever niet mee geconfronteerd wil worden. Maar je ontkomt er niet aan. Je kunt de dood niet op afstand houden. In de loop der jaren maakte ik van dichtbij enkele sterfgevallen mee en merkte dat ik het juist heel fijn vond om in die laatste periode van een mensenleven nog iets voor die ander te kunnen betekenen. Het zijn geen grootse en meeslepende zaken, maar vaak zijn het juist kleine dingen die heel waardevol kunnen zijn. Naast iemand gaan zitten en luisteren of een kopje thee voor iemand maken.”

## Begeleiding en training

Gerrie werkte in het verleden in de zorg en toen ze met pensioen ging, liet de gedachte om vrijwilligerswerk te gaan doen bij het hospice haar niet los. Gerrie realiseerde zich dat ze zelf nog gezond was en nu nog iets voor een ander kon betekenen. Dat gaf de doorslag om contact op te nemen met Het Clarahofje. “Je wordt goed begeleid als vrijwilliger. Je krijgt een coördinator waar je altijd op kunt terugvallen en voordat je aan de slag gaat, krijg je een training van zeven dagdelen”, legt ze uit. “Je wordt dus niet in het diepe gegooid, want tijdens die training leer je omgaan met de bewoners. Je leert hoe je kunt achterhalen wat ze fijn vinden. Je leert ook hoe je voorkomt dat het verdriet van anderen je teveel wordt, want sommige situaties kunnen heel aangrijpend zijn. Zeker als de mensen die hier binnenkomen nog jong zijn. Dan is het fijn dat je geleerd hebt hoe je daarmee omgaat en natuurlijk praten we er met elkaar over. Daarnaast zijn er maandelijks bijeenkomsten om ervaringen uit te wisselen en de deskundigheid op peil te houden en te verdiepen.”

## Van kookvrijwilliger naar zorgvrijwilliger

Toen Gerrie zich aanmeldde als vrijwilliger, nu zo'n vier en een half jaar geleden, was het team net gestart met het oprichten van een groep met kookvrijwilligers. Ze besloot om bij die groep aan te sluiten. “Eerst kookten we twee keer in de week en later werd dat drie keer in de week. De andere dagen kregen de bewoners koelversmaaltijden. Inmiddels koken we zes dagen in de week en dat is een grote vooruitgang.”



Een half jaar geleden switchte Gerrie van haar functie als kookvrijwilliger naar zorgvrijwilliger. “Ik werk twee keer per week een dienst en om de week doe ik een weekenddienst. Elke dienst duurt vier uur. Als je begint, starten we met de overdracht. Het is belangrijk dat we weten wat er gebeurt is en hoe het gaat met de bewoners.”

## Rijst met bruine suiker en boter

Op de vraag waarom ze dit werk met zoveel plezier doet, kijkt Gerrie nadenkend voor

zich uit. Ze kiest haar woorden zorgvuldig. “Ik vind het lastig uit te leggen. Natuurlijk is hier verdriet, maar de sfeer is hier fijn. Het geeft zoveel voldoening om het zo comfortabel mogelijk te maken voor deze mensen in hun laatste levensfase. Je maakt een praatje of je helpt als ze naar het toilet moeten of niet lekker liggen. Het zijn vaak maar kleine dingen. Ik kan me een meneer herinneren die zin had in rijst met bruine suiker en boter. Dat hebben we voor hem klaargemaakt en daar was hij zo blij mee. Dat vergeet ik nooit meer. Het zijn juist die kleine dingen waardoor je echt iets kunt betekenen voor de bewoners en hun naasten.”

## Pluk de dag

“Voor mij heeft dit werk ook voor nog meer bewustwording gezorgd. Ik heb beter leren relativeren. Er zijn zoveel faciliteiten waar je jezelf druk om kunt maken, maar eigenlijk is het merendeel helemaal niet belangrijk. Geniet van de mensen om je heen, ga lekker op vakantie. Pluk de dag, zolang het nog kan.”

► “Het zijn vaak de kleine dingen, zoals een luisterend oor of een kopje thee, die zoveel betekenen.”



## JAARLIJKSE VERWENDAG

Elke tweede zaterdag in oktober, op de internationale dag van de Palliatieve zorg, organiseert Hospice Het Clarahofje een Jaarlijkse Verwendag. Die dag worden de bewoners en hun naasten extra in de watten gelegd. Er zijn gebakjes, lekkere hapjes en mensen die dat willen, krijgen een verwenbehandeling door een schoonheidsspecialiste, masseur of kapper én een heuse fotoshoot.

## VRIJWILLIGER WORDEN?

Heb je interesse om vrijwilliger te worden? Bel voor meer informatie met de coördinator vrijwilligers via 06 - 109 56 301, stuur een e-mail naar [coördinatoren@stichtinghetclarahofje.nl](mailto:coördinatoren@stichtinghetclarahofje.nl) of bezoek de website [www.hospicegoes.nl](http://www.hospicegoes.nl) voor meer informatie.