

Interview voor Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)

Psychologe Etje Verhagen: 'Alle hoop op moeten geven... dat is de ultieme kwetsbaarheid'

Etje Verhagen studeerde in 1979 af als psychologe en volgde later een cursus Kortdurende Oncologische Psychotherapie. Deze was gericht op kankerpatiënten met een goede prognose die na hun herstel moeite hadden om de draad van het leven weer op te pakken. Maar toen Verhagen een patiënte kreeg met uitzaaiingen voldeed het aangeleerde protocol niet meer. Ze wilde weer gaan studeren en haalde in 2007 haar Master Geestelijke Verzorging, onder meer gericht op het 'uithouden van lijden'. Sindsdien werkt ze in haar praktijk in Zwolle met kankerpatiënten en andere ernstig zieke mensen, en als consulent in een multidisciplinair team. Professionals en vrijwilligers kunnen in complexe situaties een beroep doen op dit team. Ten slotte geeft Etje onderwijs aan verpleegkundigen en verzorgenden over spiritualiteit in de palliatieve en terminale zorg.

Wat versta je onder kwetsbaarheid bij zieken?

'Op het moment dat je te horen krijgt dat je niet meer beter wordt, of naar een hospice gaat moet je alle hoop op genezing opgeven. Dat is de ultieme kwetsbaarheid. We zijn gewend dat ons lichaam doet wat we willen. De erkenning dat ons lijf een stukje natuur is waarin van alles mis kan gaan past niet zo in onze maatschappij. Als je niet voor 120 procent kan functioneren ben je een lastpost. Je lichaam neemt de regie over, wat ben je dan zelf nog? Zeker jonge mensen voelen dat als falen. Mijn lijf zou het moeten doen, hoor je dan. Wij leven niet met de kwetsbaarheid die iedereen eigenlijk heeft. Je hoort niet afhankelijk te worden. Als het jou overkomt ervaar je dat als schaamtevol.'

Hoe uit kwetsbaarheid zich bij vrijwilligers?

'Ieder mens heeft zijn eigen levensverhaal. Op het moment dat je als vrijwilliger in een situatie komt die daarop inhaakt, misschien wel heel indirect, word je kwetsbaar. Als het ver van je bed is kun je afstand houden. Als het je raakt kun je er meer op aansluiten, kan het je sterker maken, want je voelt beter waar het over gaat. Je weet dat je eigenlijk niet anders bent dan de ander en dat kan helpen. Het kost wel meer energie, en je loopt het risico dat je eigen verhaal ertussen komt. Dan kun je er niet genoeg voor de ander zijn, je bent vooral bezig met je eigen reacties. Ik ben zelf net oma geworden en als in mijn praktijk iemand vertelt over ernstige problemen met een kleinkind dan vliegt me dat naar de keel en na zo'n gesprek ben ik doodmoe. Bespreek zo'n zaak met je coördinator of een andere vrijwilliger. Voor mezelf heb ik de eis dat ik er ben voor de ander. Ik moet mijn eigen verhaal naar de achtergrond kunnen duwen.'

Hoe kun je leren aansluiten in gesprekken met terminaal zieken?

'Hoe rijker je levenservaring is, hoe makkelijker je kan aansluiten bij wat mensen je vertellen. Zelf lees ik veel ervaringsverhalen. Op de universiteit zei de hoogleraar: "Lees de Libelle en de Margriet want daarin staat hoe mensen de dingen beleven." Iedereen vond het belachelijk, maar het werkt. Ik kijk ook naar bepaalde tv-programma's zoals "Over mijn lijk" over terminale jongeren. Hierdoor vult mijn hoofd zich met ervaringsverhalen en kan ik wat de cliënten vertellen beter plaatsen. Hoe

gaan mensen om met de palliatieve fase en hoe staat de familie erin? Ik ben eigenlijk nooit verbaasd.

Als ik toch ergens van schrik of geëmotioneerd door raak ga ik bij mezelf na waar dit door komt, zodat ik het voor mezelf op orde heb. Laatst overleed een cliënt en de vrijwilligers die bij hem hadden gewaakt waren er kapot van. Voor een deel heb ik kunnen uitrafelen waarom. Hij was een leeftijdgenoot van de thuiswakers. Hij besepte dat hij zijn kleinkinderen niet zou zien opgroeien, maar had ook verdriet van de andere kant: dat de kleinkinderen zonder hun opa verder moesten. Die zorgen deelde hij met de mensen om zich heen, hij stelde zich kwetsbaar op. Het is ook een signaal als je als vrijwilligers napraat over een overleden gast. Ga bij jezelf na wat je heeft geraakt. Wat is de aansluiting met je eigen levenservaring?’

Stel je jezelf wel eens kwetsbaar op?

‘Best vaak eigenlijk. Ik houd niet van onoprechtheid en denk dat het goed is om te laten zien wat dingen met mij doen. Bij een mooi verhaal zeg ik: “Ik krijg er kippenvel van!”. Dat geeft de waarde ervan aan. En over een slechte diagnose: “Daar word ik wel heel naar van”. Dat bevestigt het algemeen menselijke. Het is voor die ander verschrikkelijk, maar ik voel het ook. Maar ook daarbij geldt: alleen ten dienste van de ander, ik heb er van tevoren over nagedacht of het passend is om zoiets te zeggen. Tegelijkertijd gebeurt het mij ook wel dat ik volschiet. Daar is op zich niks mis mee. Soms slik ik het weg, maar als dat niet lukt benoem ik het. “Ik merk dat ik ervan volschiet. Wacht even hoor, even ademen!” Het helpt om je “samen” te voelen, dat je als professional of vrijwilliger invoegt bij wat er is en dat je er niet boven staat.’

Hoe merk je dat iemand kwetsbaar is? Kun je signalen ook verkeerd interpreteren?

‘Daar kun je gewoon naar vragen, want je weet het nooit zeker. “Ik krijg de indruk dat je er bang voor bent, klopt dat?” Iemand kan er wel voor kiezen om het jou niet te laten zien, omdat hij zijn gevoel niet met jou wil delen. Het is een terrein waar je de ander de regie over moet laten houden: wil hij dat wel of niet met mij bespreken? Je hebt altijd je eigen bril op, daar moet je ook erg mee uitkijken. Als ik een verhaal hoor, klinkt in mijn hoofd mee hoe ik daar zelf op zou reageren. Mijn beleving kan heel anders zijn dan die van een ander. En: wat diegene zegt, klopt op dat moment voor die ander.’

Kun je leren om je kwetsbaar op te stellen?

‘Ja, dat denk ik wel. Als je het eng vindt om je kwetsbaar op te stellen is de eerste stap om bij voorbeeld in intervisie of een teamoverleg te bespreken wat iets met je heeft gedaan. Waar word je door geraakt? Wat doe je ermee dat je geraakt bent en in hoeverre wil je en kun je dat laten zien aan een gast in het hospice of bij een zieke thuis. Dat zijn stappen, keuzes die je maakt. Het kan ook zijn dat je het niet wilt laten zien, of niet bij deze persoon. En als je je altijd verbijt is het misschien goed om het daar eens met iemand over te hebben. Het is op zich niet verkeerd, maar je zou je af kunnen vragen waar je bang voor bent. Alleen al door het benoemen en door het erover te hebben verandert er wat. Dat kan gewoon als vrijwilligers onder elkaar, maar doe het wel zonder oordeel.’

Ten slotte: heb je nog tips uit je onderwijspraktijk voor onze vrijwilligers?

‘Mensen in de zorg zijn vaak doeners, terwijl het soms beter is om niks te doen, niet te handelen. Erbij zitten en luisteren. Intussen doe je al heel veel. Soms is het goed

om het moment te benoemen. Als iemand overleden is, hebben de nabestaanden er behoefte aan om de verandering te laten indalen, om zich tot de situatie te verhouden. Ga niet meteen bellen en van alles regelen, maar geef er woorden aan. “Dit is wel een speciaal moment” of “nu is het toch definitief”.

Voor mensen die palliatief zijn, te horen hebben gekregen dat ze niet meer zullen genezen, maar toch opknappen is het leven ingewikkeld. Wat doe je nog met de rest van je leven? Ze hebben taken afgerond en contacten afgesloten. Dan komt die vriendin weer op bezoek. Je kunt het niet veranderen maar wel benoemen. “Het lijkt me heel dubbel voor u. Aan één kant fantastisch dat u weer beter wordt, maar ook wel verwarrend”. Hiermee maak je het misschien wat gewoner.’

Phia van Oosten