

Een huisarts die helpt bij levensvragen

'WEET DAT JE ER NIET ALLEEN VOOR STAAT'

De laatste levensfase roept vaak grote vragen op. Hoe ga ik om met het naderende einde? Hoe geniet ik van de tijd die ik nog heb? Hoe neem ik afscheid? Vaak helpt het om die vragen te bespreken met de huisarts of een andere zorgverlener. Daarom financiert ZonMw projecten om aandacht voor zingeving bij zorgverleners te stimuleren. Peter en Wilma Bergen Henegouwen plukken er de vruchten van.

Precies een jaar terug hoorde Peter de diagnose: uitgezaaide longkanker. Snel daarna stond een van zijn twee huisartsen bij hem op de stoep. "Dat was fijn", herinnert Peter zich. "We spraken over wat ik wel of niet zou willen de komende tijd. Ik had in het begin een vrij grote mond: als het niet meer zou gaan, wilde ik euthanasie. Maar toen ik er echt over ging nadenken, kwam ik daar toch op terug. Zeker omdat onze kinderen het erg moeilijk hebben met mijn diagnose. Dan is zomaar een datum prikken en zeggen 'dit was het dan', toch wel een grote stap. We hebben het er goed over gehad. Inmiddels wil ik zo lang mogelijk blijven genieten. En als het écht niet meer gaat, overgaan op palliatieve sedatie."

Hoe gaat dit er voor mij uitzien?

Het verhaal van Peter is herkenbaar, vertelt Annelieke Damen. Zij deed onderzoek naar veelvoorkomende vragen rond het levenseinde.

de. "Het is allemaal heel wezenlijk: hoe ga ik om met de eerste schok van de diagnose, welke mensen zijn écht belangrijk voor mij en hoe wil ik de resterende tijd nog doorbrengen? Daarover praten, dat helder krijgen, kan veel opluchting geven. Zeker bij heel grote gevoelens, als iemand overweldigd is door verdriet of angst. Dan is het fijn om meerdere gesprekken te voeren. Van je hart luchten naar: hoe gaat dit er praktisch uitzien voor mij? Hoe kan ik de mensen van wie ik houd met een vredig gevoel achterlaten? Welke herinneringen wil ik nog maken? Welke brief wil ik nog schrijven of welk geheim moet me nog van het hart?"

Iemand om op te rekenen

Voor Peter is inmiddels duidelijk hoe hij zijn resterende tijd wil besteden. "Veel mooie dingen doen met mijn vrouw Wilma, onze kinderen en de kleinkinderen. Lekker uit eten of spontaan een dagje weg, daar put ik veel



Hoe ga ik om met de eerste schok van de diagnose?

kracht uit. Maar het is soms ook moeilijk. Op een verjaardag of trouwdag denk ik vaak: misschien is dit de laatste keer dat ik erbij ben. Gelukkig kunnen Wilma en ik daar goed over praten. De kinderen wil ik daar niet mee belasten.” Wilma beaamt dat. “Daarom ben ik ook zo blij dat we twee huisartsen hebben bij wie we met al onze vragen terecht kunnen. Dat geeft veel rust en vertrouwen in de toekomst. We kunnen open vertellen wat ons bezighoudt en we weten dat we altijd op ze kunnen rekenen. En ze hebben ook onze zoon geholpen, die het er erg moeilijk mee heeft.”

Meer scholing voor zorgverleners

Uit verhalen in hun omgeving weten Peter en Wilma dat het best bijzonder is: een huisarts die in de palliatieve fase zo goed omgaat met levensvragen. “En dat is precies waarom we in het project Zinvol Netwerken zorgverleners ondersteunen om hier meer ruimte voor te maken”, vertelt Annelieke. “Niet iedere zorgverlener is gewend om ruimte te geven aan

levensvragen. Daarom organiseren we scholing en uitwisseling binnen bestaande Netwerken Palliatieve Zorg, zodat professionals met én van elkaar leren. En als het gesprek echt niet bij ze past, weten ze het regionale Centrum voor Levensvragen en betrokken vrijwilligersorganisaties te vinden.”

“Je hebt het gewoon nodig”

Peter en Wilma zijn heel blij met de levens-eindeondersteuning die zij krijgen van hun huisartsen. Wilma: “Dit gunnen we iedereen, dat iemand je zo bij kan staan. Je hebt het gewoon nodig. We raden dan ook echt aan om dit soort hulp te vragen. En als je eigen huisarts het niet biedt, vraag dan of het ook anders kan. Je hoeft het echt niet alleen te doen.”

Heb je na het lezen van dit artikel behoefte aan ondersteuning op het gebied van levensvragen en zingeving? Je kunt hiervoor direct contact opnemen met het **Centrum voor Levensvragen**. Deze ondersteuning is gratis voor mensen in de laatste levensfase. Neem contact op via het landelijke telefoonnummer: 085 004 3063 (lokaal tarief) of www.geestelijkeverzorging.nl/levensvragen.

PROJECT ZINVOL NETWERKEN

Het ZonMw-project Zinvol Netwerken startte als eerste in twee regio's in de provincie Zuid-Holland. De Netwerken Palliatieve Zorg Haaglanden en Westland-Schieland-Delfland spelen een belangrijke rol in het verbinden van organisaties en zorgverleners in de regio. Allerlei zorgverleners doen mee: van huisartsen tot fysiotherapeuten,



van verpleegkundigen tot geestelijk verzorgers. Ze leren met én van elkaar hoe je ruimte maakt voor levensvragen in de palliatieve zorg. De komende jaren breiden de netwerken uit om nóg meer zorgverleners en patiënten te bereiken.

Zie www.projecten.zonmw.nl > zinvol netwerken