

8 tips voor open contact

In de zorg heb je veel te maken met verlies en lijden. Mensen worden ziek, oud, verliezen hun vitaliteit en zien de dood in de ogen. Dat confronteert je als verzorgende soms met je eigen lijden. Hoe ga je hiermee om? Ginny en Corrie kwamen een waardevolle benadering tegen die zowel verzorgenden als cliënten veel te bieden heeft.

TEKST EN BEELD: IRENE MULLER-SCHOOF

Als ik opgefokt bij een cliënt binnenstap breng ik opgefoktheid mee. Als ik rustig binnenstap breng ik rust mee. Dat is een groot verschil voor mijn cliënten die aan hun laatste levensfase begonnen zijn.' Ginny Warner is verzorgende en werkt als zelfstandige in de palliatieve en terminale thuiszorg. Ze woont in blokken van 24, 48 of 72 uur per

week bij mensen in huis die stervende zijn. Al vroeg voelde zij een verantwoordelijkheid om, als je die mogelijkheid hebt, iets te doen voor anderen. Toen zij hoorde van de leergang stervensbegeleiding van hospice de Liefde, gebaseerd op zorg geven vanuit boeddhistische en universele waarden, was haar interesse snel gewekt.

Bij de leergang is er veel ruimte voor mindfulness, stilte en aandacht voor

persoonlijke ervaringen met 'ouderdom, ziekte en dood'. Ook onderzoek je je eigen sterven en word je je bewust van je ingesleten patronen. Een van de lessen die Ginny in praktijk brengt is zonder oordeel bij iemand zijn. 'In de praktijk vinden we zo snel iets van een ander persoon. Iemand zegt iets, daar komt een beeld bij op en daar gaan we wat van vinden. Als je je hiervan bewust wordt ga je steeds meer leren je oordeel achter-

INNERLIJKE RUST

Goed voor jezelf zorgen is belangrijk. Voordat je bij iemand binnenstapt: probeer de rust in jezelf te vinden. Die is er namelijk altijd, maar wordt vaak verstoord door gedachten, meningen en oordelen. Deze elementen verstoren het pure contact dat je kunt aangaan. Even resetten dus. Het gaat niet alleen om aandacht, maar ook om de kwaliteit ervan.

TROOSTEN

Troost iemand met je vriendelijke open aandacht. Je hoeft niets te doen behalve aanwezig te zijn. Blijf in contact, zowel met de ander als met jezelf. Je hoeft de ander niet op te peppen met woorden, de tranen te stoppen of iets op te lossen. Jouw authentieke aanwezigheid troost de ander. Als je vol eigen emoties zit kunnen die van een ander er niet meer bij. Zorg dus dat er ruimte is in je hoofd.

ER ZIJN

Verplaats jezelf voor een moment in de ander. Diegene is bezig alles los te laten wat hem of haar lief is. Dat ziet er niet altijd netjes uit; het kan naar en pijnlijk zijn. Daar bij blijven in openheid en met een liefdevolle houding is de uitdaging. En dat is oefenen, fouten durven maken, vallen, opkrabbelen en steeds opnieuw beginnen. Sterven kan niet altijd 'voorbeeldig' zijn.

ECHT LUISTEREN

Luisteren kan op veel manieren. Soms luisteren we niet echt, zijn we afgeleid, zoeken we herkenning of nemen we zomaar het gesprek over: 'Dat had mijn tante ook ...' Luister in een oprechte poging om samen met de ander te zijn. In wezen willen we allemaal worden gezien en gehoord, ook als je stervende bent. Echt luisteren doe je zonder oordeel, met je oren maar vooral met je hart.



Corrie (links) en Ginny: 'Verzorgenden zijn zo gewend om te geven, geven, geven. Dat leidt tot steeds meer burn-outs. Luister dus goed naar jezelf.'

wege te laten. Dat geeft meer ruimte in het contact. Je bent er voor de ander, waardoor deze zich echt gehoord en geaccepteerd voelt.'

Ginny vertelde zo aanstekelijk over de leergang dat haar buurvrouw, wijkverpleegkundige Corrie Noordzij, deze ook ging volgen. 'Voor mij was het niet alleen voor mijn werk een prachtige leergang', vertelt Corrie. 'Omdat je zo naar je eigen lijden leert kijken leerde ik er als persoon ook heel veel van. Als je je eigen angsten over lijden en doodgaan kent kun je makkelijker open blijven in het contact met zorgvragers. Ik ben met aandacht en geduld bij mensen in de wijk die gaan sterven. En mensen die dementeren zijn

vaak angstig door al het verlies. Ik blijf in contact met hen als ze het moeilijk hebben.'

HUILEN MAG

'Verzorgenden zijn zo gewend om te geven, geven, geven. Vaak zonder zich van zichzelf bewust te zijn', vervolgt Corrie. 'Dat leidt tot steeds meer burn-outs. Luister dus goed naar jezelf en kom bij elke zorgvrager zo veel mogelijk "met lege handen". Ik stap zelf ook nog wel eens in de valkuil van "doen". Doordat ik me hiervan bewust ben hoop ik het de volgende keer niet meer te doen. Laatst was ik bij een mevrouw die last had van gevoelige tanden. Ze was haar tanden aan

het poetsen en ik ging ongevraagd het koude water mengen met warm water. Dat had ik niet moeten doen; dat kan die mevrouw zelf nog.'

Ginny heeft nog een voorbeeld waarbij we onbewust de kracht van de ander ondermijnen. 'Hoe gauw schieten we in het "doen" als iemand verdrietig is en huilt? Arm om iemand heen, zakdoekje erbij, glaasje water. Onderzoek je intentie waarom je doet wat je doet. Wil je dat het huilen stopt? Of mag dat er zijn? Je kunt er ook voor kiezen de ander de tijd te geven om zijn of haar emoties te ervaren. Huilen als ontlading. De emoties hoeven niet onderdrukt te worden.' ■

AANVULLENDE ZORG

Verdiep je in de mogelijkheden van aanvullende zorg. Bijvoorbeeld een frisse buikwassing tegen obstipatie in plaats van of in combinatie met laxantia. Maak contact en bied ontspanning door bijvoorbeeld een warmtekompres of handmassage. Geuren kunnen verlichting bieden bij bijvoorbeeld onrust. Zie ook www.kicozo.nl.

LEESINSPIRATIE 1

Het boek *Het Licht van Afscheid* (alleen nog tweedehands verkrijgbaar) gaat over hoe je je tijdens het leven op de dood kunt voorbereiden en hoe je er voor de ander kunt zijn. Auteur Christine Longaker combineert haar ervaringen uit het hospicewerk met principes uit het boeddhisme. Dat gebeurt ook in de leergang van hospice de Liefde in Rotterdam; www.hospicedeliefde.nl.

MOTIVATIE

Check bij jezelf wat je motivatie voor je werk is, zeker als je deze door drukte en stress bent kwijtgeraakt. Zelfzorg, een spontaan ingelaste vakantie of een weekendje weg kan je intentie hernieuwen. Soms is alleen al de gedachte dat jouw cliënt, net als jijzelf en ieder ander, geluk wil ervaren en lijden wil vermijden, een goede oppepper voor je motivatie.

LEESINSPIRATIE 2

Een aanrader is *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven* van Sogyal Rinpoche. Dit boek biedt een andere kijk op leven en sterven dan we in het westen gewend zijn en geeft praktische handvatten die je direct kunt toepassen in je werk.