



Hospice Heuvelrug is onderdeel van Warande

warande

# 't Zonnetje

't Zonnetje is een uitgave van Hospice Heuvelrug. Uitgave 2, najaar 2011



Hospice Heuvelrug is een gastvrij verblijf voor mensen in het laatste stadium van hun leven.



Hospice Heuvelrug

# In dit Zonnetje

Voor u ligt alweer de tweede editie van 't Zonnetje. De eerste uitgave heeft heel wat losgemaakt: het was wel een heel groot verschil met onze voormalige Nieuwsbrief.

De overwegend positieve reacties hebben ons doen besluiten op dezelfde wijze door te gaan, al is het tweede exemplaar wat minder dik dan het eerste themanummer en hebben wij hier en daar wat schoonheidsfoutjes weggewerkt. En dat 't Zonnetje goed gelezen is blijkt onder meer uit het feit dat de oproep om nieuwe vrijwilligers zeer succesvol is geweest en veel nieuwe kandidaten (en uiteindelijk ook een aantal nieuwe vrijwilligers) heeft opgeleverd.

In het vorige nummer hebt u een goede indruk kunnen krijgen van het werk en de achtergronden van de vaste medewerkers van het hospice.

In dit nieuwe nummer staan de vrijwilligers centraal met het thema 'wat beweegt je om vrijwilliger in een (of juist dit) hospice te worden.

De vrijwilligers zijn georganiseerd in verschillende groepen met elk een eigen specialisme. Er is een kookgroep, een extra aandacht groep en een uitvaartgroep. Daarnaast zijn er 4 begeleidingsgroepen. Wij hebben de groepen gevraagd het thema te behandelen vanuit een van de volgende invalshoeken: spiritueel, praktisch huishoudelijk, familie/bezoek en hechten en onthechten door de ogen van de vrijwilliger.

Wat het onder de vrijwilligers heeft losgemaakt, leest u verderop.

Onze nieuwe voorzitter, Mauk van Heemstra, maakt u deelgenoot van zijn eerste bevindingen als voorzitter. Jan Bakker komt met zijn financieel verslag over het afgelopen boekjaar (2010) en ook het gastenoverzicht 2010 ontbreekt niet. Evenals de column van Miep de Putter.

Daarnaast zijn wij zeer vereerd met de bijdrage van Moniek van Jaarsveld, Raad van Bestuur van Warande, waar het hospice onderdeel van uitmaakt.

Achter de schermen wordt momenteel hard gewerkt om ook onze website te actualiseren.



Mirella Bijvoet,  
eindredactie

Op 8 oktober is het de Nationale Dag van de Palliatieve Zorg. Ter gelegenheid daarvan houdt Hospice Heuvelrug 'open huis'. Lees hierover in het betreffende artikel in dit Zonnetje: u bent van harte welkom en wij hopen velen van onze lezers en donateurs te mogen ontvangen.

# Wie is wie?

Hospice Heuvelrug is, zoals u weet, een onderdeel van Warande en gehuisvest in woonzorgcentrum Heerewegen in Zeist.

In onze vorige nieuwsbrief is aandacht besteed aan de beroepskrachten van Hospice Heuvelrug. Deze keer gaat het over onze vrijwilligers, want zij zijn het die mede onze manier van werken mogelijk maken.

**Wat zijn dat voor mensen die kiezen voor vrijwilligerswerk in het Hospice?**

Om te beginnen: Er zijn op dit moment 53 zorgvrijwilligers in ons team werkzaam, waaronder 7 mannen. Daarnaast zijn er 19 kookvrijwilliger; 5 van hen zijn ook zorgvrijwilliger. De leeftijd varieert van 45 tot 75 jaar, met een gemiddelde van 57 jaar. De meeste mensen komen uit Zeist of omgeving, maar er zijn er ook die uit Hilversum of Wijk bij Duurstede komen. Twee wonen er zelfs in Ede en Harderwijk.

**Welke achtergrond hebben de mensen die vrijwillig hier werken in de zorg of in de kookgroep? Uit welke beroepsgroepen komen ze?**

Wat opvalt is dat ze zonder uitzondering allemaal een zelfstandige functie vervulden (en dat vaak nog doen) en dat ze daarin een eigen verantwoordelijkheid droegen of dragen. En een aantal van hen was of is nog steeds leidinggevende. Het merendeel van hen komt uit de zorgsector. En dat is natuurlijk niet zo vreemd. Zo is er onder hen een huisarts, een arbeidsdeskundige, een buddy, een oefentherapeute. Anderen zijn logopedist, therapeut, manager thuiszorg, trai-

Marianne Broeke  
Coördinator vrijwilligers



ner in de zorg of in het bedrijfsleven. Of ze komen uit de sociaal- juridische dienstverlening. Er zijn er uit het onderwijs of uit de ICT sector.

Er zijn verpleegkundigen bij en ziekenverzorgenden, voedingsassistenten en huisvrouwen. En velen zijn ervaringsdeskundigen, alleen al omdat zij van nabij het verlies van een dierbare hebben meegemaakt. De verscheidenheid in achtergrond is verrassend groot.

Als je kijkt naar het verloop onder de vrijwilligers, dan valt op dat de mensen hier vaak langdurig werken. Bijzonder is dat vier van hen zelfs al vanaf het allereerste begin bij het Hospice werkzaam zijn. Dat betekent dat ze al gestart zijn op 1 maart 1999! Als vrijwilligers bij ons stoppen, dan heeft dat meestal te maken met bijvoorbeeld uitbreiding van hun beroepsmatige werk, met hun leeftijd, met verhuizing of met het feit dat ze na een jaar of 10 wel een keer iets anders willen doen.

Er is nog een tiental vrijwilligers op wie we incidenteel een beroep mogen doen.

Daar zijn er bij die een muzikale achtergrond hebben. Daarmee maken zij zich dienstbaar aan onze gasten of ze spelen bij een bijeenkomst voor de nabestaanden. De instrumenten die op dit moment door hen bespeeld worden zijn de lier, de dwarsfluit en de accordeon.

Eén vrijwilliger verzorgt jaarlijks samen met haar man de kerstversiering en twee zijn er die er voor zorgen dat er een mooie natuurtafel is op de herdenkingsbijeenkomsten.

Verder mogen wij af en toe gebruik maken van de diensten van een fotograaf, een tandarts, een supervisor voor de vrijwilligers en een katholieke priester. En er is hulp beschikbaar voor de administratie of de PC helpdesk.

Wat deze mensen allemaal met elkaar gemeen hebben is de enorme betrokkenheid bij Hospice Heuvelrug. We zijn dan ook bijzonder blij dat ze bij ons werken en dankbaar voor wat ze doen en wat ze daarmee voor ons betekenen. Zonder hen zouden we het gewoonweg niet redden en zouden wij de visie op onze zorg beslist niet kunnen waarborgen.



# Van hechten/onthechten naar verbinden/loslaten

Allereerst wil ik een korte uitleg geven van de woorden hechten en verbinden.

**Hechten is mentaal, materialistisch; je kunt het onvrij noemen. Of, angstig vasthouden; "in hechtenis nemen"! Verbinden vraagt om innerlijke ruimte, doe je met je hart. Innerlijk verenigen (Koenen).**

Om in een proces van hechten naar verbinden en loslaten te komen, zijn voor mij vooral twee kwaliteiten een voorwaarde: kwetsbaarheid en afhankelijkheid.

Vanuit dit vertrekpunt kun je allereerst de vraag aan jezelf stellen, hoe dat bij jou zit en waar je een nóg uitgebreider antwoord op krijgt, in contact met de andere mens. Ik geef in dit verhaal een voorbeeld uit eigen ervaring in het werk als vrijwilliger. Een heel persoonlijk gebeuren, een spannend proces en af en toe zelfs een gevecht op leven en dood, waar we allemaal anders in staan. Ik citeer twee vrijwilligers:

"Voor mij zijn het golfbewegingen die de ene met de andere mens verbinden en waar je als mens, door er te zijn, veel kunt betekenen in de situatie, dus ook in het proces van verbinden/loslaten."

"Me verbinden met de gast is niet moeilijk. Doordat er in het Hospice, onherroepelijk, sprake is van achteruitgang, maakt dat het loslaten minder moeilijk."

Als ik aan het werk ga, wil ik me er zeer van bewust zijn, dat ik een overschot, iets extra's meebreng, wat ik eventueel kan inzetten, waarmee ik mij dienstbaar opstel. Zet bewust mijn stap van privé naar werk; tijdens mijn 15 minuten durende fietstocht laat ik privé los en maak voor mezelf een beeld van het Hospice en diegenen die ik daar kan aantreffen. Voorbeeld: een terminale gast is angstig door onverwerkte zaken uit het verleden. Ik probeer in te voelen, wat mijn plaats en eventuele bijdrage kan zijn in dit proces. Hóe doe ik dat en wát doe ik? Doe ik überhaupt iets of is mijn tegenwoordigheid al voldoende?

Ik stap in de situatie en probeer op een manier aanwezig te zijn zonder te vragen wat ik hierin kan doen; ik nodig heb. Ik vraag me af wat de situatie, het moment, nodig heeft.

In deze tegenwoordigheid ontstaat innerlijke ruimte waarin je één wordt met de situatie; al luisterend komt de oplossing uit de situatie, de stilte. Mijn handelen is dan het juiste handelen en hangt af van wat de stilte mij aanreikt en weet ik voor dat moment, precies wat ik moet doen of laten. Het kan betekenen dat ik rechtsomkeer moet maken en weg ga, omdat deze vraag, weggaan, in die stilte aan mij gesteld is.

Als ik me ongemakkelijk voel en niet weet wat ik zou kunnen doen en zelfs onrustig word, kan ik ook beter weggaan en mezelf daarna afvragen, waar mijn onrust vandaan komt. Misschien heb ik tóch stiekem wat ballast mee naar binnen gesmokkeld. Gehecht aan mijn ballast! Of ben ik op dat moment niet diegene, die de gast op dat moment in haar/zijn omgeving verdraagt. In mijn voorbeeld, bij de gast die angstig is, zit ik naast haar bed en merk dat ik heel zachtjes ben gaan zingen; een kleine Franse canon: Bonsoir. Mijn collega-vrijwilliger, die toevallig stilletjes binnenkomt, maakt er met mij samen, een échte canon van. Beiden ervaren en zien we, dat er rust en ontspanning op het gezicht van de gast en in de kamer ontstaat en we zingen nog even. We blijken ook precies van elkaar te weten wanneer we ermee moeten stoppen. Dan wordt het stil; het is goed en het proces van 'luisteren' blijft. Wie weet, heeft de gast in deze momenten iets van haar angst kunnen loslaten!

*Wilma de Bruin, namens de begeleidingsgroep van Lia, Liesbeth en Jan Joop*

**Wilma de Bruin**



# Ontmoetingen

Er is een groepje vrijwilligers, dat zich aangemeld heeft om te waken en/of de laatste zorg te verlenen met name tijdens de nachtdienst als de verpleegkundige er alleen voor staat en er geen beroep op de familie kan worden gedaan. Tot twee



keer toe is mij gevraagd een nacht stand-by te zijn als er een overlijden aanstaande is. **Lena Dekker**

Het is een heel bijzondere ervaring als je 's nachts gebeld wordt met de vraag of je naar het hospice wilt komen. Je wordt op dit tijdstip niet gehinderd door enig verkeer en je komt aan in een oase van rust en stilte.

Daarna mag je als rechterhand van de verpleegkundige de laatste zorg geven. Het is een heel intiem gebeuren, waar je samen iets heel speciaals aan beleeft.

In de warme en open sfeer van het hospice is het werken met gasten, met de staf en de verpleegkundigen, met je zorgmaatje en de kookgroep ongelooflijk waardevol en verrijkend en ik hoop het nog heel lang te mogen doen!

**Vijf jaar geleden heb ik een studie theologie afgerond en ben ik mij gaan bezinnen op de vraag: "Wat zou ik op termijn nog eens graag willen doen?" Naast ervaring in het pastoraat binnen de kerkenraad en het gastvrouw- en coördinatorschap van de Open Eettafel (eten met senioren) was er plaats voor iets nieuws, waarbij zingeving een centrale rol diende te spelen.**

De advertentie met de oproep voor nieuwe vrijwilligers werd mij in de schoot geworpen. Het contact met het hospice werd gelegd en het is nooit meer overgegaan, integendeel het is alleen maar intenser geworden.

Wat ik als heel bijzonder ervaar is, dat ik een stukje mee mag lopen met iemand in de laatste fase van zijn/haar leven. De gast moet bij opname in het hospice al zoveel achterlaten en dan ook nog 'leven' met een beperkte levensverwachting. Met behoud van de broodnodige privacy hebben wij de taak om ons met aandacht af te stemmen op de persoon, een luisterend oor te bieden, signalen op te vangen en zondig te handelen.

Ik ervaar het iedere keer weer als een wonder als een gast je heel dichtbij laat komen!

Voor mij heeft het een zekere charme dat er van je gevraagd wordt dat je heel flexibel bent, je neemt het zoals het komt en daar probeer je op in te spelen. Dat vormt een uitdaging, er is geen dienst hetzelfde.

Door de omgang met de gast en de naasten krijg je steeds meer mensenkennis en dat werkt naar twee kanten. In relatie met mensen op het hospice heb ik mezelf beter leren kennen en durf ik authentiek te zijn.

Wat mij intrigeert is het feit dat de gebrokenheid van het bestaan in het hospice zo duidelijk gestalte krijgt. Er zijn naast heel liefdevolle relaties, ook veel verstoorde verbanden, waar soms nog helend aan gewerkt kan worden.

*"Ik ervaar het iedere keer weer als een wonder als een gast je heel dichtbij laat komen!"*

# Vrijwillig, niet vrijblijvend

Twee jaar geleden ging ik met pensioen. Bij mijn afscheid wensten velen mij toch vooral leuke dingen te gaan doen en te gaan genieten. Mijn antwoord daarop was steeds, dat ik altijd genoten had van mijn werk op de rechtbank en alles wat daar mee te maken had gehad. Grappig, maar blijkt is het niet gebruikelijk om van je werk evenveel te genieten als van je vrije tijd. Via één van de vrijwilligers, Lena Dekker met wie ik als coördinator samenwerk bij de "Open Eettafel" in Maarn, kwam ik terecht bij het Hospice Heuvelrug, omdat werken in een hospice datgene was wat ik wilde doen na mijn werkzame leven. Dit idee werd geboren, toen mijn vader in 2001 overleed. Ik was aanwezig bij zijn overlijden en die wens heeft me daarna nooit meer losgelaten. Hospice Heuvelrug is sedertdien heel veel voor mij gaan betekenen. Het vervult me keer op keer met grote dankbaarheid om er te kunnen zijn en iets te kunnen betekenen voor de gasten en hun familie in de laatste fase van hun leven.

Werken op het hospice is vrijwillig, maar beslist niet vrijblijvend. Wat ik me nauwelijks heb gerealiseerd is het grote aantal - verplicht te volgen - cursussen, om te beginnen de introductiecursus een vijftal avonden met een certificaat na afloop als je de

cursus met goed gevolg hebt afgesloten. Daarnaast bestaat de verplichte kost onder meer uit de - voor het werk zeer noodzakelijke - tilcursus en de cursus voetmassage. Behalve de spirituele avond is er ook de verplichte communicatietraining en de feed-back cursus. Al met al worden we als vrijwilligers goed toegerust. Behalve de kennis die je op de cursussen opdoet, leer je ook andere collega vrijwilligers kennen. Een groot goed, tenslotte sta je allemaal voor het zelfde doel. Als je dienst hebt werk je samen met één andere vrijwilliger en meestal één verpleegkundige. Geen dienst is ooit hetzelfde. De sfeer in het hospice en de samenwerking met de verpleegkundigen en met alle vrijwilligers onderling in het hospice is heel goed en van groot belang als basis voor een goede zorg aan de gasten.

Samen probeer je het de gasten en hun familie zo veel mogelijk naar de zin te maken. Voor hen is het verblijf toch al zo beladen en zwaar. En gelukkig kan er heel veel. (Vrijwel) geen wens lijkt onmogelijk te vervullen. Mensen vragen soms aan mij of ik het niet erg zwaar vind en moeilijk of verdrietig. Natuurlijk is het soms verdrietig, maar er is niet zelden ook sprake van blijheid en dankbaarheid.

Genieten van wat het leven mij bood dat deed ik al, of het nu mijn werk betrof of besteding van mijn vrije tijd, werken als vrijwilliger in het hospice geeft mij een grote mate van voldoening. Ik hoop het nog lang te mogen doen.

**Redenen om in een hospice te gaan werken zijn voor iedereen verschillend en bovendien heeft ieder persoon meerdere verschillende motieven. Maar is dit werk niet erg huishoudelijk? Waarom zou iemand die thuis een hulp heeft voor schoonmaakwerk in het hospice vrijwillig waskommen spoelen?**

Toen ik 18 was werkte ik voor het eerst in de zorg. Op een dag ging ik het bed opmaken van mevrouw Visser. Ze stond bekend als wat afwerend en met een scherpe tong. Ze vroeg me het midden van de spreij over het midden van haar bed te leggen. Voor mij een navoelbare wens, een kleine moeite bovendien. Ik deed het en de volgende keren weer. Het werd de basis voor een altijd vriendelijke bejegening en het delen van allerlei vertrouwelijkheden.

Vandaag werkte ik in het hospice. De benen van een van onze gasten waren erg droog; in plaats van wassen kozen we voor insmeren met olie. Ieder plekje van voet tot lies van onder naar boven. Het deed hem opmerken, dat hij de vorige avond de voetmassage had gemist.

De gezichtscrème van een gaste was weg. Na enig zoeken vond ik de crème in de vensterbank. Ongehaast en zorgvuldig bracht ik de geurende crème aan op haar gezicht en hals. Geen bredere glimlach had mijn beloning kunnen zijn. Een wederzijds genoeg. Daarna sukkelde ze weer in slaap.

In mijn betaalde werkzame leven ben ik beleidsmedewerker. Lezen, luisteren, brainstormen, analyseren, puzzelstukjes samenvoegen, enthousiasmeren, overtuigen, notities opstellen. Bevredigend werk met het hoofd.

In het hospice werk ik met hart en handen. De handen zijn het belangrijkste. Via de handen geeft en neemt het hart. Een groot deel van het werk in het hospice bestaat uit schoon maken, opruimen, gezellig en comfortabel maken. De keukenvloer dweilen, de kopjes in de afwasmachine zetten, een was draaien, te drogen hangen en strijken, prullenbakken en katheterzakjes legen, een maaltijd of een kopje koffie brengen, de bloemen verzorgen, een gast begeleiden bij toiletbezoek of bij het poetsen van de tanden of het kunstgebit, een gast helpen

in een plezieriger houding te liggen. Het zijn dingen die je meestal alleen voor je allernaaste familie doet. Het zijn dingen die je heel dicht bij mensen brengen. Het zien en aanraken van andermans lijf is verbonden met liefde. Als je aanraakt volgt de liefde als vanzelf. Het is een ongelooflijk voorrecht deze dingen voor de gasten te mogen doen en zo heel dicht bij hen te komen. Daarom spoel ik, terwijl ik thuis een hulp heb voor schoonmaakwerk, in het hospice graag waskommen.

## Van handen naar hart

De meeste relaties ontwikkelen zich langzamerhand en vergen onderhoud. Dat geldt voor relaties met burens, collega's, studiegenoten. Je ontdekt gaandeweg wat je aan elkaar hebt. In het hospice is het in de relatie met de gast nodig om onmiddellijk vertrouwen te geven en in te boezemen, zonder dat dit in een opbouwperiode verdiend of bewezen kan worden en zonder dat dit een vervolg hoeft te krijgen. De gast rekent op jouw praktische actie. Hier en nu. En zonder dat er een woord aan te pas hoeft te komen.

Als ik het hospice binnen kom vergeet ik mijn werk en mijn gezin. Ik richt me op wat mijn hand te doen vindt. Iedere daad vergt aandacht. De deuren zacht sluiten, want veel gasten hebben last van lawaai. Alle aandacht in het hier en nu. Zo wordt iedere dienst in het hospice een meditatie. De praktische werkzaamheden vormen het hart van het werk van iedere vrijwilliger en maken het mogelijk om contact en vertrouwen te brengen en te halen. Dat kan zonder gesprekken. Een bijzondere ervaring en een voorrecht.

*Emmie Lewin*

*Als spreekbuis voor onze intervisiegroep: Anneke, Annetiek, Conny, Elly, Hanneke, Lena, Marianne, Marianne, Mariëtte, Nelleke en Christiane*



Tineke Cremer



# De internationale dag van de Palliatieve Zorg is op 8 oktober.

**Palliatieve zorg is de zorg voor mensen die niet meer beter kunnen worden omdat zij een levensbedreigende ziekte hebben. Als genezing niet meer mogelijk is, houdt het leven niet meteen op. Er zijn grote vragen, onzekerheden en er is behoefte aan gespecialiseerde zorg. Het gaat om de zorg voor ongeneeslijk zieke mensen in hun levensfase maar ook om ondersteuning en begeleiding van familie en naasten van deze mensen. Het doel van Palliatieve zorg is om een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven te bieden voor mensen in hun laatste levensfase.**

Hospice Heuvelrug vervult als "High Care" Hospice al 12 ½ jaar een zeer belangrijke functie in onze regio in het verlenen van goede Palliatieve zorg. Voor iedereen die meer wil weten wat Palliatieve zorg inhoudt en geïnformeerd wil worden over de gang van zaken binnen Hospice Heuvelrug wordt er op 8 oktober een open dag georganiseerd.

Van 10.00 tot 16.00 uur kunt u vrijblijvend binnenlopen en wordt u hartelijk ontvangen met een kopje koffie of thee. Tijdens deze open dag worden er een drietal mini seminars gegeven waarbij u wordt geïnformeerd over de mogelijkheden van Palliatieve zorg en de wijze waarop een verblijf in Hospice Heuvelrug hier kwalitatief op inspeelt. Deze zorg is toegespitst op lichamelijke problemen, zoals pijn, maar ook op problemen op psychologisch, sociaal en spiritueel terrein, die aan het einde van een leven kunnen optreden.

Deze mini seminars starten om respectievelijk 11.00 uur, 13.00 uur en 15.00 uur. In de tussentijd is er volop gelegenheid om kennis te maken met Hospice Heuvelrug. Ook voor diegene die op zoek is naar een zinvolle vrijwilligersfunctie is deze dag een uitgelezen moment om je te informeren.

Hospice Heuvelrug is onderdeel van Warande en gehuisvest op de 1e verdieping van woonzorgcentrum Heerewegen, Arnhemse Bovenweg 80, Zeist

Meer informatie:  
Lisa Reiter, Coördinator. 030-698 42 80  
Aloys ter Steege, bestuurslid. 06 537 795 63

## Hospice Heuvelrug: overzicht gasten 2010

Aantal opgenomen gasten in de periode van 1 januari 2010 tot en met 31 december 2010

**Onderverdeling:** 29 mannen, 44 vrouwen

### Herkomst:

van thuis	31
Diakonessenziekenhuis Zeist	4
Diakonessenziekenhuis Utrecht UMC	17
Antoonius ziekenhuis	4
diversen	9
	8

### Regionale herkomst gasten:

Zeist	36
Driebergen	7
Utrecht	7
Regio Zeist	10
buiten regio Zeist	13

### Wachlijsten:

zonder wachtlijst opgenomen	31 gasten
na wachtlijst opgenomen	42 gasten

### Leeftijd gasten:

oudste gast	99 jaar
jongste gast	45 jaar
Gemiddelde leeftijd gasten	74,8 jaar

### Opname gevraagd door:

gast zelf	2
familie	21
transfervpleegkundige	19
huisarts	17
maarschappelijk werk	11
diversen	

### Verpleegdagen:

In 2010 gerealiseerd	1828
bezettingspercentage	83,47%

### Verpleegduur:

< 1 week	25
1 week tot 1 maand	36
1 maand tot 2 maanden	6
2 maanden tot 3 maanden	1
3 maanden tot 4 maanden	2
> 4 maanden	3

### Medische verzorging:

door aan het hospice verbonden huisarts mevrouw Van Kessel	39 gasten
door eigen huisarts van gast	34 gasten

# Van de Voorzitter

Als verse voorzitter van het bestuur sinds dit voorjaar, begin ik een beetje op stoom te raken. Een enorm inspirerende impuls daaraan was de vrijwilligersbijeenkomst op 20 mei. Daar kwam heel veel samen van wat het hospice zo bijzonder maakt: heel veel, opmerkelijk betrokken vrijwilligers; een sfeer van respect en vertrouwen naar elkaar: de



kookvrijwilligers hadden gekookt voor de anderen, en hoe! Verzorgd, gevarieerd en heerlijk! Onder het eten raakte ik drie keer in bijzonder persoonlijke gesprekken met enorm uiteenlopende vrijwilligers: wat een vertrouwen en kennelijk willen en kunnen stilstaan bij wat het leven echt belangrijk maakt, hoe verschillend een ieder ook. Bij welke bijeenkomst overkomt je dit? Zo'n ploeg vrijwilligers aan het bed is toch fantastisch? Een samenstel-

ling en stijl die wij ons geheel ook wensen bij ons hospice.

Aan bestuurlijke kant zijn wij ook met mooie en belangrijke zaken bezig. Wij maken grote sprongen met het verbeteren van onze externe presentatie en communicatie. 't Zonnetje is daar een exponent van. Wij willen professioneler en consistenter naar buiten treden om onze bekendheid voor potentiële gasten en hun familie, fondsen, donateurs, vrijwilligers, verwijzers en andere betrokkenen onder de aandacht te brengen op een manier die past bij de high care zorg die wij al leveren, maar waarvan nog veel te weinig mensen doordrongen zijn. Daarmee lopen wij financieringsmogelijkheden mis, die wij zo hard nodig hebben om het verblijf in het hospice zo goed mogelijk te laten zijn. Professionalisering van communicatie waarbij wij toch ook zuinig willen blijven met het geld dat onze donateurs ons gunnen. Naast nieuwe folders staat ook de modernisering van de website op de rol. Ons andere belangrijke aandachtspunt betreft onze huisvesting. Al lang bestaat de wens om huisvesting die wat huiselijker en gemoedelijker aandoet, dan mogelijk is op een verdieping van een verpleeghuis. Zonder de voordelen kwijt te raken van onze waardevolle vleveling met Warande. Warande zelf heeft grote plannen om hun huisvesting te vernieuwen. Dat is een goede aanleiding en moment om ook het hospice op termijn een onderkomen te bezorgen, dat nog meer aansluit bij onze ambities, namelijk passend bij wat wij onze gasten, familie en bezoekers willen bieden. Ik wens alle betrokkenen de stimulans toe die ik ervaar met het mogen werken met en voor jullie.

Mauk van Heemstra, voorzitter bestuur.

## Word ook donateur

Hospice Heuvelrug blijft voor een groot deel afhankelijk van giften, donaties en legaten. De stichting Vrienden Hospice Heuvelrug is daarom speciaal opgericht voor de fondsenwerving. Zij vult jaarlijks de tekorten aan waarvoor de reguliere financiering van het zorgkantoor volstrekt onvoldoende is, maar die hard nodig zijn om in Hospice Heuvelrug kwalitatieve palliatieve zorg aan gasten en een goede begeleiding aan de naasten te kunnen leveren. Wij zijn onze donateurs en eenmalige gevers dan ook uitermate dankbaar dat zij ons in staat stellen deze belangrijke ondersteuning te geven. Het Hospice zou niet kunnen voortbestaan zonder structurele financiële steun van donateurs, fondsen, kerken, serviceclubs, bedrijven en nabestaanden.

Nog geen donateur?... Meld u dan aan. Dit kan door overmaking van uw gift op bankrekening: 39.52.33.801 t.n.v. de stichting Vrienden Hospice Heuvelrug of via onze website [www.hospice-heuvelrug.nl](http://www.hospice-heuvelrug.nl). Klik op vrienden en dan op aanmelden als donateur en de weg wijst zich verder vanzelf.

## Wie komt ons vrijwilligersteam versterken?

Wij zijn op zoek naar vrijwilligers die vooral vanuit hun hart willen bijdragen aan de zorg voor de gasten die in het hospice zijn opgenomen. Vrijwilligers zijn actief bij de ondersteuning in de dagelijkse zorg voor de gast, o.a. verzorgen en aankleden, het gezellig maken van de kamer, wassen en strijken van de persoonlijke was van de gast, wandelen, voorlezen, enz. Er werken hier ongeveer 60 vrijwilligers (waarvan de meeste één dagdeel per week). De vrijwilligers worden geschoold en bijgeschoold voor de speciale zorg in het hospice. De ervaring leert dat zij samen met de verpleegkundigen werken als één groot team. Nieuwe zorgvrijwilligers zijn van harte welkom. Voor meer informatie kunt U contact opnemen met de coördinator van de vrijwilligers.

Marianne Broeke telefoon: 030-6984289.  
Mail: [m.broeke@warandeweb.nl](mailto:m.broeke@warandeweb.nl)

*"Heel veel, opmerkelijk betrokken vrijwilligers; een sfeer van respect en vertrouwen naar elkaar"*



Werken in hospice 'Heuvelrug' heeft iets speciaals; dit merk ik op bij mijzelf en ik hoor dit ook bij de andere medewerkers. Wat is dit speciale... voor mij..?

#### Een poging...

Als een mens in de buurt van de dood komt vallen vaak de beschermende rollen weg waar je als mens in gehuld kunt zijn en misschien ook wel in verborgen was. Dat tevoorschijn komen van de naakte mens geeft vaak een extra intensiteit, ook voor mij als vrijwilliger.

Kan en durf ik als mens nabij te blijven in deze intensiteit, de soms schrijnende strijd aan te zien, de blijdschap en diepe vreugde die er ook kan zijn en dan gewoon aanwezig te blijven als medemens in die momenten. Het confronteert mij met mijn wezen wat in mijzelf opgeborgen is en wat ook maar niet zomaar zichtbaar mag zijn.

Voor mijzelf ben ik ook altijd iets aan het leren om meer en meer de mens te worden, die ik ben. Ik doe mijn werk als maatje van de kok en tegelijkertijd ben ik innerlijk ook een nieuw veld aan het betreden. Bijvoorbeeld me afstemmen op de verschillende kokkies en dan in mezelf ruimte maken om, afgestemd op degene met wie ik kook, mijn bijdrage te geven. Ik ben een controlefreak en de dingen laten gebeuren is oefenterrein voor me. Elke kok doet het anders, doet het op zijn of haar manier en dat dan volgen... en invoegen. Tegelijkertijd de grenzen die ik heb respecteren, dus niet als een slaaf volgzaam zijn, maar vanuit kracht een welbewuste keuze maken. Een hele goede oefening voor mijn ziel, ik voel dat ik er meer mens van word.

De ruimte die ontstaat, doordat de medewerkers die ik tegenkom vanuit een open onderzoekende houding hun bijdrage geven, is balsem voor mijn ziel. Steeds maar weer doen waar je goed in bent en dat alleen maar herhalen, geeft mij een gevoel van doodsheid. Werken in een omgeving waarin het alleen maar gaat om het automatisch herhalen van waar je goed in bent, geeft mij een gevangenisgevoel, opgesloten in mijn en andermans competenties. Het vraagt een stevige grond in mezelf om in die open onderzoekende houding

# Een maatje meer

aanwezig te blijven. Die grond is er, dat maakt dat ik bij confronterende situaties kan blijven kijken, vooral naar mezelf, zonder oordeel en in liefde. En dan wordt er iets zichtbaar in mezelf van 'oude' overlevingspatronen die diep in mij geworteld zijn en verbonden met doodsangsten. En dan te besluiten dit 'oude' los te laten en me te openen voor het nieuwe en tegelijkertijd aanwezig te blijven voor de gasten en hun familie en het werk te doen waar ik verantwoordelijk voor ben. Zo word ik meer en meer de mens die ik in potentie ben en kan ik meer en meer medemens zijn voor de gasten en hun familie

#### Dood gaan en meer gaan leven komen zo dicht bij elkaar

Ik merk aan andere medewerkers dat zij ook zo hun innerlijke leerpunten hebben en ik geloof dat deze houding het werken in 'ons' hospice zo speciaal maakt. Wij staan daar allemaal met een competentie, een vermogen, maar we zijn open om het volgende te leren. Deze open houding geeft een ruimte waarin ik me als mens erkend voel en daarmee krijgt ook het medemenselijke voor onze gasten ruimte en dat maakt 'ons' hospice zo speciaal.

*Agnes van Nierop*

'Een maat meer' zegt Agnes. Hetzelfde wat anders gezegd: in het geven zit het ontvangen! Het inkijsje dat Agnes ons gunt werpt een mooi licht op hoe het kan zijn om met z'n tweeën, maatje en kokkie, te koken voor onze gasten en hun naasten. Ineens zie en voel ik hoe mooi het is dat we samen koken in ons Hospice en ben ik diep dankbaar voor iets dat acht en een half jaar geleden als vanzelf is ontstaan. En nu zelfs lijkt uit te groeien tot koken op alles wekdagen!

*Jannie ter Voort, coördinatie kookgroep*



Moniek van Jaarsveld

# Vrijwilligers: onmisbaar!

**Zorg verlenen is niet alleen de taak van zorgorganisaties, maar een taak van de samenleving als geheel. Omdat zorg van nature thuishoort bij mensen die er voor elkaar willen zijn. Maar ook omdat goede zorg en alles daaromheen onbetaalbaar zou worden als voor het hele palet van zorg, ondersteuning en activiteiten betaalde professionals zouden moeten worden ingezet. En gelukkig blijkt het in Nederland ook zo te werken. Een paar jaar geleden is becijferd dat in Nederland zo'n 70% van de zorg wordt verleend door vrijwilligers en mantelzorgers.**

Het Hospice Heuvelrug is hier een prachtig voorbeeld van. Een vrijwilligersinitiatief dat met heel veel aandacht, creativiteit en doorzettingsvermogen tot een mooie voorziening heeft geleid, dat in feite een samenwerkingsverband is van vrijwilligers en professionals. Zowel op bestuurlijk niveau als in de dagelijkse zorg is er een samenwerking tussen bevoegde vrijwilligers en professionals, die allemaal met hart en ziel aan het werk zijn.

Wat mij betreft een goed voorbeeld van samenwerking, waar we in de zorgsector misschien ook bij andere soorten zorg gebruik van zouden kunnen maken.

Het vrijwilligerswerk staat volop in de belangstelling. Er komen nieuwe initiatieven, waar meer en meer jongeren zich door aangesproken voelen. Dit najaar start branche-organisatie Actiz met een grote campagne "Gouden Handen", de toekomst van de vrijwilliger in

de zorg, met een online podium, een expositie, een congres en ook met een docusoap: Gouwe Handjes. Dit wordt een ontroerende, grappige, maar vooral herkenbare serie op zondagmiddag op SBS6 over vrijwilligers, mantelzorgers en zorgprofessionals. Dit om Nederland kennis te laten maken met hun werk.

Terug naar Warande. Hulde aan onze vrijwilligers! Ze doen het toch maar, elke keer! Ondersteuning bij de dagelijkse zorg, koken voor de gasten, extra aandacht en gezelschap. En ook het besturen van de Stichting Hospice Heuvelrug, met fondsenwerving, publicaties, externe relaties, toekomstplannen maken... In totaal zetten dagelijks 75 vrijwilligers zich in voor de gasten van het hospice. Warande zorgt voor scholing en de coördinatie. Op bestuurlijk niveau streeft Warande naar een goede samenwerking met externe partijen in het regionaal netwerk palliatieve zorg, maar ook met het Diakonessenhuis Utrecht, Zeist en Doorn. Steeds vaker zoeken hospices en ziekenhuizen samenwerking omwille van de kwaliteit voor de cliënt/patiënt.

Het hospice is voor Warande een gewaardeerde voorziening. Het past binnen het brede aanbod van zorg en specifiek in het Warande aanbod van kortdurende opname voor allerlei doelen, zo als revalidatie, het aansterken na ziekenhuisopname en het ontlasten van de mantelzorger. Het is ook een inspirerend voorbeeld binnen de organisatie op het gebied van bejegening, hostmanship en interieurkwaliteit. Daarnaast biedt het hospice aan de andere vestigingen van Warande een expertisefunctie ten aanzien van de zorg in de laatste levensfase. De andere vestigingen kunnen voor de vormgeving van het beleid rondom de palliatieve zorg een beroep doen op de deskundigheid van de collega's van het hospice.

#### Hartelijk bedankt!

*Moniek van Jaarsveld  
Raad van Bestuur*

*"Hulde aan onze vrijwilligers!  
Ze doen het toch maar, elke keer!"*

# Samen oud

**Ze hadden geen kinderen en waren samen oud geworden. Bijna 90 jaar. Zij zag er tenger uit. Haar kleding en een beetje make-up maakten dat ze er verzorgd uit zag. Hij had een markante kop met borstelige wenkbrauwen en een enorme bos wit haar. Een mooi stel. Ze hadden geen kinderen maar wel twee neven. Die mannen vertelden dat zij altijd veel met oom en tante hadden opgetrokken. Toen ze klein waren hadden ze altijd al leuke dingen met elkaar gedaan en zij hadden veel voor hen betekend. Nu waren zij hen tot grote steun. Hij was ziek en stond al een poosje bij ons op de wachtlijst. Hij wilde alleen opgenomen worden als er op loopafstand van het hospice een plaats voor zijn vrouw geregeld kon worden. Zij was dementerend en kon niet meer alleen zijn. Hij zorgde nog steeds voor haar terwijl zijn lichaam helemaal op was.**

Zo werden ze samen opgenomen. Zij op de achtste verdieping, waar een plaats vrij was gekomen, hij op de eerste verdieping in het hospice. Hij was dusdanig verzwakt dat we hem met twee personen moesten ondersteunen om naar het toilet te lopen. Het was duidelijk dat zij hem thuis op de één of andere manier daarbij geholpen had. Dat probeerde ze hier ook te doen maar ze struikelden over elkaar. Al dat gezorg voor elkaar maakte hem erg nerveus en meer dan oververmoeid. Wij hoopten dat ze zoveel mogelijk bij elkaar konden zijn maar vooralsnog leek het geen succes. Zo kwam het dat zij op afgesproken tijden een poosje bij hem op bezoek kwam. Hij ging hard achteruit en kon na een paar dagen zijn bed niet meer uit. Toen we hem voor het eerst op bed gingen wassen was zij er ook net. Als vanzelfsprekend hielp zij een handje mee. Dat ging heel goed. Wat waren ze gelukkig. Hij reikte steeds naar haar uit en zij ging daar prachtig op in. Ze waren weer in hun eigen bedoening met hun eigen taal, grapjes, kusjes, plagerijtjes, tranen en troost. Vanaf die tijd bleef ze bij hem. We probeerden ook of ze kon blijven slapen. Neef was achterwacht en kon gebeld worden als ze onrustig werd. Het ging prima. De vrijwil-

ligers hielpen haar onder de douche. Ze kon zichzelf kleden en opmaken.

Op een ochtend keek ik naar haar maar ik kon niet zien wat ik zag. Totdat ik eindelijk doorhad dat ze met een blauw potlood haar wenkbrauwen had aangezet. Het blauw was precies de kleur van de aderen in haar gezicht en het stond veel mooier dan het gebruikelijke harde zwart. Ik stond in dubio of ik haar zou helpen de kleur te veranderen of dat er een nieuwe mode look was ontworpen. Uiteindelijk hebben haar tranen haar gezicht schoongewassen want hij was die dag niet meer aanspreekbaar. De dag daarvoor, witte donderdag, had hij het sacrament van de stervenden ontvangen. Ze hielp weer mee om hem te wassen. Ze vertelde hoe ze elkaar ontmoet hadden. Dat hij zo'n knappe vent was die alle meisjes wel wilden hebben maar hij wilde alleen haar en dat was altijd zo gebleven. 'Kijk toch eens hoe mooi hij nog is' zei ze. Ze woelde door zijn haar en kuste hem steeds. Toen we hem draaiden om zijn rug te wassen riep ze 'o kijk hij heeft nog steeds zulke mooie billen'. Wij zagen een oude man met een, door oedeem, opgezet log lichaam, maar beaamden uit de grond van ons hart dat wij hem ook heel mooi vonden. Ze zat stilletjes bij hem, was rustig en zorgzaam. Tijdens zijn stervensuren is er wel steeds iemand bij hen geweest. Hij overleed op 'goede vrijdag'. Ze hielp zijn dode lichaam te wassen en te kleden. Ze waren samen oud geworden maar nu ging ze toch alleen naar de achtste verdieping, naar haar tijdelijke woonplaats.



Miep de Putter

Miep

# Vanuit de uitvaartgroep

**Mijn naam is Tineke van der Nat en ik maak deel uit van de uitvaartgroep, die bestaat uit 14 personen, waaronder vrijwilligers en verpleegkundigen. De uitvaartgroep, ongeveer 8 jaar geleden door Sonja, Tessa en Judy opgestart, stelt zich tot doel aanwezig te zijn bij het laatste afscheid van onze gasten.**

Al vrij snel nadat ik als vrijwilliger op het hospice ging werken, heb ik me aangesloten bij de uitvaartgroep. Ik had het gevoel dat ik iets moest afronden, zeker wanneer een gast lang bij ons was, het zijn vaak intense ontmoetingen ook met de familieleden van onze gasten.

Onze aanwezigheid bij de begrafenis of crematie wordt enorm gewaardeerd en het hospice wordt vaak ter sprake gebracht als goede plek om te zijn in de laatste fase van het leven. Bij het afscheid komt de gast, die je hebt meegemaakt in ziekte en sterven, tot leven. Door de muziek, levensverhalen, gedichten en Bijbelteksten krijg je een totaalbeeld van de gast. Soms kan je daardoor de bepaalde reacties in de afgelopen periode van het verblijf beter plaatsen.

Ik herinner me nog de oude man, die vanuit het zuiden van het land bij ons kwam. Zijn kinderen wonen in de buurt van Zeist en konden op deze manier toch nog veel bij hun vader zijn.

Deze man had zo'n heimwee naar zijn dorp en zijn vrouw die kort tevoren was overleden. Alleen wanneer er bezoek was uit zijn dorp of met een van ons die zijn taal sprak leefde hij op. Ik had erg met hem te doen. Ik ging naar zijn begrafenis en in een stampvolle kerk werd hij weer de man die in die samenleving iets betekend had en dat ontroert me. Of de zwaar gehandicapte zoon, die samen met zijn woongroep, uitbundig afscheid nam van zijn vader. En heel recent de hemelse muziek gezongen voor een koormoeder die vond dat: "zingen bidden in tweevoud is". Het zijn bijeenkomsten vol spiritualiteit, maar ook met een lach en een traan en het brengt me in contact met levensstromingen, waarvan ik het bestaan nog niet ken. Kortom het is een verrijking van mijn leven.



Tineke van der Nat

# 12 ½ jaar Hospice Heuvelrug

**Met een feestelijke aangeklede koffie werden de vier vrijwilligsters van het eerste uur op 16 september in het zonnetje gezet met bloemen en cadeautjes. Dit in aanwezigheid van de verpleging, overige vrijwilligers en een vertegenwoordigster van het bestuur van stichting Hospice Heuvelrug. Anekdoten werden**

**opgehaald. Duidelijk werd hieruit dat de jubilarissen het werk bij het Hospice met nog even veel plezier doen als 12½ jaar geleden. Zij hebben het Hospice zien uitgroeien van een ideologische organisatie tot een professionele organisatie waarbij de liefde en de bejegening van de gasten en hun naasten hetzelfde is gebleven.**

Om de zorg die het Hospice voorstaat te kunnen waarborgen zijn deze vrijwilligers onmisbaar. Nieuwe vrijwilligers zijn welkom. Voor informatie over het Hospice kunt u bellen met Lisa Reiter tel: 030 6984280 Informatie over vrijwilligerswerk bij het Hospice Heuvelrug krijgt u van Marjan Broeke tel: 030 - 698 42 89.

**Heb de highres-foto nog niet ontvangen. Deze is nu te donker.**

**Namen van de vier vrijwilligsters ????????**



# Nabijheid



Sinds een aantal jaren bestaat er in hospice Heuvelrug een aparte groep vrijwilligers, die incidenteel ingezet kan worden. Deze vrijwilligers hebben zich opgegeven om, naast hun gewone diensten in het hospice en wanneer de situatie erom vraagt, voor de gast een wens of bepaalde activiteit te realiseren. Zo kan de gast in het hospice doen wat hij of zij thuis ook graag deed. Bijvoorbeeld schilderen, handwerken, 3D-kaarten maken, naar buiten gaan, muziek maken en samen luisteren, puzzelen, samen een boek uit de bibliotheek van het hospice zoeken, enz..

Sommige gasten verblijven voor een langere tijd in het hospice. Daarom is het van belang dat, wanneer de gast er prijs op stelt, wij als vrijwilligers blijven zoeken naar een manier om het de gast tijdens zijn of haar verblijf op het hospice zoveel mogelijk naar de zin te maken. De gast houdt toch daarbij de regie over zijn of haar eigen levensinvulling.

Juist in de laatste fase van het leven kan het belangrijk zijn om zoveel mogelijk houvast te hebben aan de eigen vertrouwde bezigheden zoals er thuis in de vertrouwde omgeving mee werd omgegaan. Bovendien kunnen deze bezigheden de zware weg, met veel pijn en verdriet, enigszins verzachten omdat men afgeleid wordt door bezig te zijn met de eigen interesses uit het dagelijks leven.

De vrijwilligers staan open voor allerlei wensen en behoeften van de gast en trachten hier zo goed mogelijk op in te spelen. De groep heeft als uitgangspunt: open staan voor de ideeën van de gast en mogelijkheden zoeken om deze realiseren. Het nabij zijn, rustig bij de gast zitten, meelevend of meevoelen met de weg die de gast moet gaan, is eveneens een mogelijkheid.

Een vrijwilligster vertelde: "Er was een gast waar moeilijk contact mee te krijgen was. Deze gast gaf aan dat hij erg graag naar buiten wilde. Daarbuiten op het bankje begon hij te vertellen over zijn gezin. Met trots vertelde hij over zijn kinderen, die gestudeerd hadden en nu een goede baan hebben". Daar buiten, zittend in alle rust en genoeg tijd om te luisteren en te praten, kwam er een gesprek op gang. En dat werd als heel bijzonder ervaren! Deze "extra aandacht" geven was mogelijk omdat de vrijwilligsters daar echt extra voor naar het hospice kwam!

De rust, het samenzijn, het samen creatief bezig zijn, het delen van gevoelens en emoties, juist in deze bijzondere periode in iemands leven, ervaren de vrijwilligers als een voorrecht om te mogen meemaken.

*Coby Landmeter, coördinatie extra aandacht groep*

## Financiële verantwoording van de Stichting Hospice Heuvelrug 2010

Het financiële boekjaar 2010 is voor de Stichting Hospice Heuvelrug zeer gunstig afgesloten. De bijdragen van de 'vaste' donateurs steeg licht (van € 38.441,69 tot € 41.529,81), maar de ontvangen eenmalige bijdragen stegen fors (van € 82.503,99 naar € 321.995,34). Niet alleen mocht de stichting bijdragen ontvangen van de Stichting Van Beuningen Fonds, het Stimuleringsfonds Rabobank, Stichting De Boom, Stichting Me Jane, de Van Dam Van Os Stichting en de Willy Staat Stichting, ook uit legaten en erfstellingen van sympathisanten van de stichting werden grote bedragen ontvangen. Maar ook de grote en kleine bijdragen van zo'n 350 particulieren en bedrijven droegen aan dit resultaat bij.

**Het stichtingsbestuur is alle donateurs en gevers zeer dankbaar voor hun bijdragen, die het mogelijk maken het hospice financieel te blijven ondersteunen en bij te dragen aan een optimale zorg voor de gasten van het hospice.**

Het financiële resultaat maakt het mogelijk een aantal voorzieningen te treffen. De algemene reserve, bestemd voor de betaling van de personeelslasten die niet in de reguliere vergoeding van het zorgkantoor is begrepen, is verhoogd tot € 75.000,-. Hierdoor kunnen deze kosten ten minste één jaar worden vergoed bij een – onverhoopt – minder goed financieel resultaat. Ook voor de vervanging van onderdelen van de inventaris kan een bedrag van € 75.000,- worden gereserveerd. Het hospice bestaat inmiddels 12½ jaar en in die periode heeft de stichting voor enkele honderdduizenden euro's geïnvesteerd in de inventaris. Te verwachten is dat een flink deel daarvan op niet al te lange termijn zal moeten worden vervangen.

Het hospice is thans gevestigd in een vleugel op de eerste verdieping van Heerewegen. Door de wijziging in de bestemming van deze locatie van Warande komt de voor het hospice beschikbare ruimte onder druk te staan. Ook andere aspecten met betrekking tot de kwaliteit van de zorg maken het zeer wenselijk dat wordt omgezien naar een mogelijke andere vestiging. Het stichtingsbestuur oriënteert zich, samen met de Raad van Bestuur van Warande, op enkele mogelijkheden. Voor de kosten die een verhuizing met zich zal meebrengen is een bedrag van € 150.000,- gereserveerd.

Hieronder treft u de staat van lasten en baten over 2010 aan. Deze jaarrekening sluit met een voordelig saldo van € 41.264,23. Op de balans van 31 december 2010 is een bedrag van € 97.217,- opgenomen als bestemmingsreserve voor de reeds gedane toezeggingen voor het jaar 2011.

### Lasten:

Bestuurs- en administratiekosten	€ 2.289,94
Kosten public relations	€ 3.675,07
Kosten donateursacties	€ 2.107,33
Bijdragen aan het hospice inzake salariskosten en scholing en overige personeelskosten	€ 64.642,60
Bijdragen aan het hospice inzake inrichting	€ 8.102,08
Bijdragen aan het hospice inzake verpleeg- en verzorgingsmateriaal en -middelen	€ 1.525,22
Bijdragen aan het hospice inzake overige kosten	€ 2.816,44
Tegemoetkoming eigen bijdragen aan (nabestaanden van) gasten	€ 1.944,10
Vervangingsreserve	€ 75.000,00
Reservering nieuwe huisvesting	€ 150.000,00
Toevoeging aan algemene reserve	€ 15.000,00
Totale lasten	€ 327.102,78
Voordelig saldo	€ 41.464,23
<b>Totaal</b>	<b>€ 368.567,01</b>

### Baten:

Donaties	€ 41.529,81
Eenmalige bijdragen, giften en legaten	€ 321.995,34
Overige baten	€ 179,74
Rente	€ 4.862,12
<b>Totale baten</b>	<b>€ 368.567,01</b>

Het bestuur van de Stichting Hospice Heuvelrug is blij met dit financiële resultaat, waardoor de stichting en het hospice nu en in de nabije toekomst een stevige basis hebben en de te verwachten hoge kosten kunnen worden betaald. Daarom is het ook van groot belang dat de inkomsten op peil blijven. De bijdragen van onze vaste donateurs zijn daarbij belangrijk. Als u nog geen donateur bent of uw donatie wilt verhogen, kunt u doen schriftelijke Postbus 955, 3700 AZ Zeist, per e-mail via [info@hospice-heuvelrug.nl](mailto:info@hospice-heuvelrug.nl), via onze website [www.hospice-heuvelrug.nl](http://www.hospice-heuvelrug.nl) (klik op Vrienden – Aanmelden als donateur) of telefonisch via 0315 640416.

*Jan Bakker,  
penningmeester Stichting Hospice Heuvelrug.*

## 'Het hart heeft zijn redenen die het verstand niet kent.'

Deze uitspraak van de 17e eeuwse Franse filosoof Blaise Pascal heb ik nogal eens paraat omdat deze zin uitdrukt wat menig vrijwilliger overkomt als haar of hem gevraagd wordt: 'waarom doe je dit werk, of: waarom kies je hiervoor?' Dat je in eerste instantie niet direct de juiste woorden kunt vinden om je 'drive' voor dit werk goed kenbaar te maken. Als het om iets belangrijks gaat kies ik de weg 'die mijn hart mij ingeeft', en ik weet uit ervaring dat de wegen 'des verstands' mij niet altijd naar de juiste bestemming leiden...

Met in mijn rugzakje een schat aan levenservaringen, een werkterrein als (wijk) verpleegkundige en een opleiding als humanistisch geestelijk verzorger (zonder werkterrein) kwam ik 3 jaar geleden als 58 jarige binnen bij Hospice Heuvelrug. Met de opdracht aan mijzelf met deze mix 'de juiste vorm te vinden'. Het eerste jaar vond ik niet gemakkelijk: met vallen en opstaan leerde ik hoe ik als vrijwilliger mijn verpleegkundige kwaliteiten kon inzetten zonder verpleegkundige te zijn. Ik hoef niet direct te doen: het gaat er om 'er te zijn'. Hoe geef ik inhoud aan dat 'er zijn' voor mensen? Mijn kijk hierop is in het eerste jaar veranderd: een meer theoretische ordening heeft een praktische invulling gevonden. Hierin volg ik vaak wat 'mijn hart mij ingeeft'. Nu, na drie jaar ervaring als gastvrouw, koffieschenker, medemens met aandacht of als degene die 's avonds op het goede moment de vermoeide voeten masseert: ik heb begrepen dat deze rollen even zoveel mogelijkheden scheppen voor vormen van 'er zijn': oog en aandacht hebben voor wat deze mens in deze situatie nodig heeft.

Nu, na drie jaar meen ik 'mijn vorm' te hebben gevonden. Hoe ik dat weet? Ik leid het af aan de mate van voldoening die ik ervaar, elke keer dat ik terugkijk op 'mijn' dienst. Veel heb ik geleerd, veel heb ik gekregen: van allen waarmee ik mag werken, maar vooral van alle mensen voor wie ik er mocht 'zijn'. Mensen die mij hun vertrouwen schonken, met wie ik me mocht verbinden: hun openheid, waarmee zij mij toelieten in het vertellen van hun levensverhaal, en in de intimiteit van hun naderend levenseinde. En dan heb ik het nog niet eens gehad over de

bijzondere contacten met hun dierbaren: 'gewoon' aan tafel achter een kopje cappuccino. Waarom ben ik vrijwilliger geworden in Hospice Heuvelrug? Daarom!

*Mariëtte den Bieman –  
Smithuis*

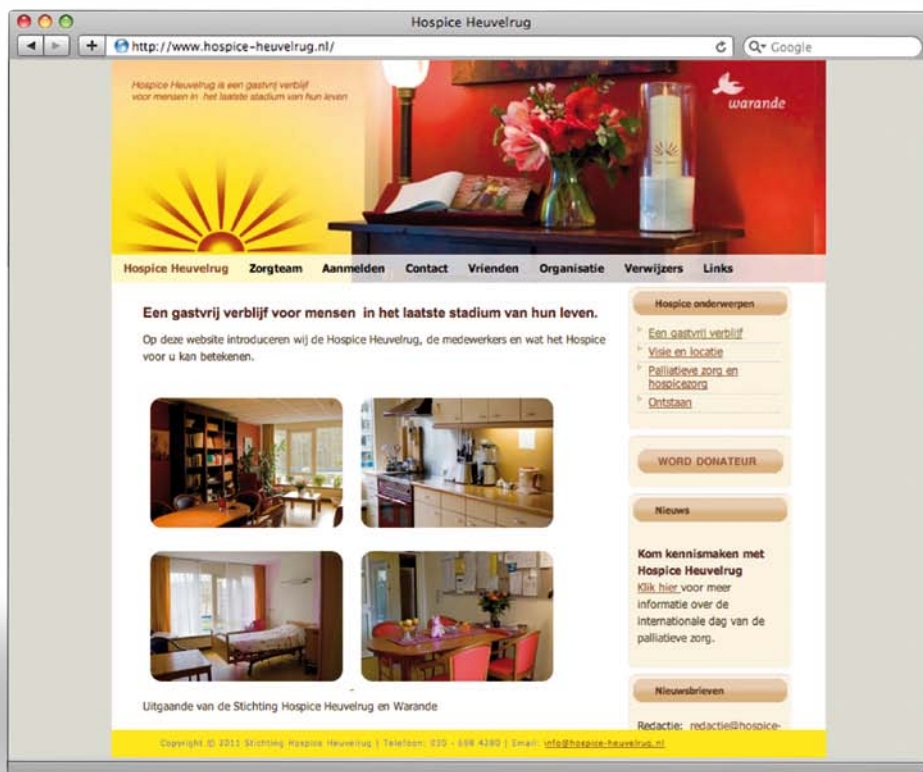


Geheel vernieuwde website

# www.hospice-heuvelrug.nl

De afgelopen zomer is er hard gewerkt aan de ontwikkeling van een nieuwe eigentijdse website voor Hospice Heuvelrug.

Deze website is als "eerste venster met de buitenwereld" een zeer goede informatiebron voor iedereen die meer wil weten over Hospice Heuvelrug. Via eenvoudige navigatie wordt de bezoeker door allerlei rubrieken geleid en kan men snel en eenvoudig de informatie vinden die op dat moment gewenst is.



Dankzij de deskundige en bereidwillige medewerking van Jos Teunissen (jos.teunissen@hetnet.nl) die verantwoordelijk is voor het concept en Engelbert ter Kuile die als vaste vormgever verantwoordelijk is voor de nieuwe huisstijl van de site en 't Zonnetje, (info@terkuiledesign.nl) zijn we door middel van deze nieuwe website, in staat om meer bekendheid te geven aan de goede palliatieve zorg die Hospice Heuvelrug nu al ruim 12 jaar biedt voor de regio Utrecht. De website wordt technisch gehost en ondersteund door Ard Peek van Webattach (info@webattach.com). Uw op of aanmerkingen zijn welkom op redactie@hospice-heuvelrug.nl

*Aloys ter Steege (bestuurslid Stichting Hospice Heuvelrug)*

## Colofon

't Zonnetje is een uitgave van de Stichting Hospice Heuvelrug en verschijnt als regel tweemaal per jaar.

### Redactie:

Tineke Cremer, Lena Dekker,  
Maria Hoefnagels, Lisa Reiter,  
Aloys ter Steege, Mirella Bijvoet  
(eindredactie)

### Vormgeving:

Ter Kuile Design, Den Dolder

### Fotografie:

Ellen Teunissen  
www.ellensfotogalerijen.nl

### Stichting Hospice Heuvelrug

#### Bestuur:

M. van Heemstra	voorzitter
G.M. Zegers	vice voorzitter
Mr. B.C.J. Leusveld	secretaris
J. Bakker	penningmeester
A. ter Steege	bestuurslid
J.J. Treffers	bestuurslid
M.G.T. Bijvoet	bestuurslid

#### Telefoon:

0315 - 640 416

(penningmeester)

#### Bank:

ING 73.33.663, Rabo 39.52.33.801

Hospice Heuvelrug

Arnhemse Bovenweg 80

3708 AH Zeist

Telefoon: 030 - 698 4280

Fax: 030 - 698 4288

E-mail: info@hospice-heuvelrug.nl

www.hospice-heuvelrug.nl