

# ZORG

voor het leven



## Er zijn voor

- Er zijn als het sterven nadert
- Luister naar dat wat niet gezegd wordt
- De NPV is een soort levensgezel

## Inhoudsopgave

- 3 **Voorwoord**  
Verbinding maken
- 4 **Thema**  
Er zijn als het sterven nadert
- 8 **Goedbeschouwd**  
Eenzaamheid
- 10 **Onder de loep**  
Anticonceptie: onderwerp van gesprek in politiek en binnenshuis
- 14 **Inzicht**  
Luister naar dat wat niet gezegd wordt en hoor wat niet wordt uitgesproken
- 16 **Verbonden**  
'Het is mooi en dankbaar om mensen te helpen!'
- 18 **Verbonden**  
De NPV is een soort levensgezel

## Colofon

**Tekst** NPV, Corina Schipaanboord • **Realisatie** Treffend & Co • **Drukwerk** Zalsman Zwolle b.v. • **Beeldmateriaal** eigen beelden, Van der Wal Fotografie en Film, AdobeStock, iStock • **Oplage** 50.000

### Contactgegevens NPV

Postbus 178  
3900 AD Veenendaal

Kerkewijk 115  
3904 JA Veenendaal

T (0318) 54 78 88  
E [info@npvzorg.nl](mailto:info@npvzorg.nl)  
W [npvzorg.nl](http://npvzorg.nl)

 [twitter.com/npvzorgnl](https://twitter.com/npvzorgnl)  
 [facebook.com/npvzorg](https://facebook.com/npvzorg)  
 [instagram.com/npvzorg](https://instagram.com/npvzorg)  
 [linkedin.com/company/npvzorgvoorhetleven](https://linkedin.com/company/npvzorgvoorhetleven)  
 [youtube.com/c/NPVZorgvoorhetleven](https://youtube.com/c/NPVZorgvoorhetleven)

Gesproken versie van ZORG?  
Neem contact met ons op.

Voor alle data geldt:  
Deo volente.



### Duurzaamheid

Het ledenmagazine ZORG wordt CO<sup>2</sup>-neutraal en zo duurzaam mogelijk geproduceerd. Het plastic folie waarin het verpakt is, is 100% recyclebaar en kan bij het plastic afval gedaan worden.

## Lidmaatschap en ledenvoordelen

### Lid worden?

Ga naar [npvzorg.nl/wordlid](http://npvzorg.nl/wordlid) of bel (0318) 54 78 88 om het aanmeldformulier per post aan te vragen. Het lidmaatschap kan elk gewenst moment ingaan en wordt automatisch verlengd.

### Contributie per jaar

De contributie is € 17,50.  
Gezinsleden € 12,50.  
Jongeren tot 25 jaar € 12,50.

### Adreswijziging of opzegging

Geef uw adreswijziging of opzegging bij voorkeur door via [npvzorg.nl/contact](http://npvzorg.nl/contact) of mail naar [ledenservice@npvzorg.nl](mailto:ledenservice@npvzorg.nl). Opzeggen kan schriftelijk voor 5 november.

### NPV steunen?

De NPV is een ledenorganisatie die naast lidmaatschappen afhankelijk is van giften. Wilt u het werk van de NPV financieel steunen? Uw **gift** is welkom op rekeningnummer **NL11 INGB 0004 7118 88** t.n.v. NPV. Vermeld uw naam, adres en de opmerking 'gift'. Alvast hartelijk dank! Doneren kan ook via [npvzorg.nl/helpen](http://npvzorg.nl/helpen).

De NPV is een erkende ANBI. Een gift aan ons mag u daarom, onder bepaalde voorwaarden, aftrekken in uw aangifte inkomstenbelasting.

Voor meer informatie over doneren, **periodiek schenken** en over **nalaten** aan de NPV kunt u vrijblijvend contact opnemen met Eline Borgdorff, adviseur Relaties & Fondsen, via (0318) 54 78 88 of [efborgdorff@npvzorg.nl](mailto:efborgdorff@npvzorg.nl).

### Ledenvoordeel

Als NPV-lid kunt u gebruikmaken van de ledenvoordelen. Ga naar [npvzorg.nl/ledenvoordeel](http://npvzorg.nl/ledenvoordeel).



# Verbinding maken

**W**ie weet wat honger is? Of dorst? Of pijn? Of eenzaamheid? De eerste drie categorieën geven we gemakkelijker toe dan de vierde. Op eenzaamheid rust een taboe. Onderzoek toont aan dat we negatief naar eenzame mensen kijken. Daarom probeert niemand bij die groep te horen.

Waardoor lukt het de meeste mensen wél om contacten aan te gaan, maar sommigen niet? Dat heeft te maken met de persoon zelf en de omgeving. Bij de persoon zelf kunnen we ons iets voorstellen: als je verlegen bent of een laag zelfbeeld hebt, is het lastiger om leuke contacten op te doen dan wanneer je blaakt van zelfvertrouwen.

Wat de omgeving betreft: die vormen we met elkaar. Op het gebied van verbinding maken gaat het in Nederland niet goed. Zelfontplooiing is lang op een voetstuk geplaatst, ten koste van verantwoordelijkheid nemen voor elkaar. Er kan zelfs een lijntje lopen van eenzaamheid naar je leven als voltooid achten. Waar leef ik nog voor? Ben ik geen last voor anderen? Eenzaamheid is ook een cultureel probleem!

Daarom zet de NPV zich al 40 jaar in vóór verbinding. Als tranen een universele taal vormen, is hulp bieden een universeel gebod.

De NPV bestaat dit jaar 40 jaar. Daar hopen we op verschillende manieren – samen met u – bij stil te staan. In elk nummer van ZORG vertellen mensen bijvoorbeeld over wat de NPV voor hen betekent of over wat zij voor de NPV betekenen. Noteert u ook alvast de NPV-Jubileumdag op D.V. zaterdag 1 oktober in uw agenda?

*Diederik van Dijk,  
directeur*



# Er zijn als het sterven nadert



door Ali van Dijk en Hanneke Willemsen

**L**aastst heb ik als vrijwilliger gewaakt bij mevrouw Zonnebloem. Ze had kanker in een vergevorderd stadium. Ik bezocht haar iedere twee weken. Vijf dagen voor haar sterven hadden we nog een fijn gesprek. Ze was heel helder van geest. Toen ik drie dagen later bij haar kwam, was ze niet meer bij kennis. Ik begreep van haar zoon dat de dokter die ochtend gestart was met sederen. Ik schrok ervan. Was dit dan nodig? Met een hart vol vragen nam ik mijn plaats in naast het bed ...!

Er zijn als het sterven nadert. Dat is de belangrijkste rol van vrijwilligers in de terminale thuishulp. Je treft ze aan bij het bed van de stervende of in de buurt van mantelzorger(s). Op welke manier is het mogelijk om er dan te zijn voor de ander? Een mooie kant van het vrijwilliger zijn is dat je niet hoeft te werken vanuit diagnoses of protocollen. Je hebt vaak meer ruimte om op vrije ontdekkingstocht te gaan, met de vraag: wie heb ik voor me? Zo kun je met volle aandacht en toewijding gericht zijn op de ander. Voor de terminale



thuishulpvrijwilliger is die ander: de stervende en zijn of haar naaste(n).

Bij de stervende gaat het om zorg die passend en zinvol is. Bijvoorbeeld het vochtig maken van de lippen of het opschudden van een kussen. Geen grote ingrepen, maar wel dingen die h t verschil kunnen maken. Je b nt er voor de ander. Je bent beschikbaar – de ander is niet alleen.

Mantelzorgers kunnen worden ondersteund in het waken, zodat zij even op krachten kunnen komen. Maar ook als er behoefte is aan een luisterend oor kunnen ze een beroep doen op de vrijwilliger(s). Mantelzorgers hebben rond het sterfbed een ingewikkelde taak. Ze willen zorgen voor de stervende, maar hebben tegelijk te kampen met hun eigen gevoelens van verdriet en verlies. Wat is het fijn als er op zo'n moment iemand is voor de mantelzorger! *Er zijn* wordt gekenmerkt door liefdevolle trouw. Als er sprake is van lijden of intense emoties. Door er te zijn, kun je als vrijwilliger van grote betekenis zijn.

### Verstoring

Wat is het mooi dat vrijwilligers er voor de ander willen zijn bij het sterven! Maar het brengt ook een spanningsveld met zich mee. Want de grens van leven en dood is dan ineens heel dichtbij. Dit kan je als vrijwilliger persoonlijk raken. Het kan herinneringen

oproepen. Of gevoelens van gemis en verdriet aan de oppervlakte brengen.

Daarnaast is het inherent aan de rol van vrijwilliger dat je geen deel uitmaakt van het beslisproces in de professionele zorgverlening. Je treft jezelf eenvoudigweg aan in een gegeven situatie,

mogelijke manier worden verlicht, gericht op comfort? Soms kunnen benauwdheid, pijn of andere klachten zo ernstig zijn dat ze niet goed meer te verlichten zijn. Dan is er de optie om het bewustzijn te verlagen, zodat de stervende zich minder bewust is van de aanwezige

*‘Wat is het mooi dat vrijwilligers er voor de ander willen zijn bij het sterven!’*

waarin de belangrijke beslissingen door anderen zijn genomen. Bijvoorbeeld met betrekking tot sedatie. Omdat dit voor vrijwilligers verwarring kan oproepen, kan het helpend zijn om te begrijpen wat van belang is in de stervensfase, zodat daarmee onnodige verstoringen in het *er zijn* voorkomen kunnen worden. We willen daarom in dit artikel nog specifiek ingaan op sedatie.

### Sedatie

In de laatste levensfase is de zorg gericht op het welzijn van de stervende. Hoe kan lijden op een zo goed

klachten. Dit noemen we sedatie. Sedatie kan tijdelijk worden toegepast. Sedatie kan oppervlakkig zijn, maar ook continu en diep. De keuze voor continue en diepe sedatie kan ingrijpend zijn. Het bewustzijn wordt dan zodanig verlaagd dat er geen communicatie meer mogelijk is. Iemand kan niet meer eten en drinken. Om die reden zal deze vorm van sedatie alleen worden toegepast in de laatste dagen voor het sterven. Omdat iemand stervend is, kan hij of zij al geen voeding en vocht meer verwerken. Voorwaarden voor continue diepe sedatie ➤

is dat eerst wordt gekeken of er geen andere reële alternatieve middelen zijn om het lijden te verlichten. Daarnaast is het belangrijk dat er voorafgaand aan de sedatie de mogelijkheid is om nog de laatste dingen te kunnen zeggen. Begrijpen waarom keuzes

worden gemaakt, kan helpen om in rust bij de stervende te zijn en om ondersteunend nabij te kunnen zijn bij de mantelzorger.

### Scholing

De NPV-vrijwilliger, die terminale thuishulp biedt, wordt door middel van

training toegerust. Hierdoor heeft de vrijwilliger meer kennis om handelingen in de laatste levensfase te begrijpen en de eigen rol passend in te nemen.

### Er zijn voor

Er zijn als het sterven nadert. Een betekenisvolle daad die door veel NPV-vrijwilligers dagelijks in praktijk wordt gebracht. We hebben gezien dat dit vraagt om aandacht en toewijding. Verschillende factoren kunnen dit in de weg zitten. Oog hebben voor datgene wat bij jezelf als vrijwilliger naar boven komt en kennis hebben over dat wat van belang is in de laatste levensfase kunnen bijdragen aan onverdeelde aandacht voor de stervende en diens naasten. ■



## Palliatieve zorg kent vier fasen

- Fase 1** De ziekte wordt behandeld zonder dat genezing mogelijk is. Behandelingen kunnen nog een levensverlengende werking hebben.
- Fase 2** De focus ligt op verlichten en onder controle houden van de symptomen. Door de voortschrijdende ziekte verzwakt de cliënt en wordt deze minder mobiel. Symptomen die onder controle waren verergeren en er kunnen nieuwe klachten ontstaan. Fasen een en twee lopen geleidelijk in elkaar over. Het is dus niet zo dat er alleen aandacht is voor symptoomcontrole en dat niet naar de behandeling wordt gekeken of andersom. In beide fasen is het doel een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven.
- Fase 3** De laatste weken/dagen voor het overlijden. De aandacht van kwaliteit van leven verschuift naar kwaliteit van sterven.
- Fase 4** Nazorg voor naasten na het overlijden van de cliënt. De naasten hebben tijd en ruimte nodig om het overlijden van hun dierbare te verwerken. Soms hebben ze behoefte aan ondersteuning. Denk hierbij aan gesprekken.

Vorige puzzel

De oplossing van de puzzel in het decembernummer was ‘betrokken’. Uit de vele inzendingen – waarvoor dank! – hebben we drie winnaars getrokken. Zij hebben het mantelzorgboekje *Je staat er niet alleen voor* als prijs ontvangen.

Nieuwe puzzel

Streep de woorden rechts van de puzzel door in de woordzoeker. Alle overgebleven letters vormen samen de oplossing.

De oplossing kunt u vóór 6 mei 2022 via de website [npvzorg.nl/inzending-puzzel](http://npvzorg.nl/inzending-puzzel) aan ons doorgeven of opsturen naar NPV, Postbus 178, 3900 AD VEENENDAAL (vergeet niet de envelop te frankeren en uw naam en adres te vermelden). Onder de juiste inzendingen verloten wij drie exemplaren van het boek *Ongepland* van Abby Johnson.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| J | U | B | I | L | E | U | M | D | A | G | O | A |   |
| D | V | R | I | J | W | I | L | L | I | G | E | R | N |
| A | D | I | A | S | E | D | A | T | I | E | G | T |   |
| N | G | N | O | S | T | E | R | V | E | N | A | I |   |
| K | S | T | E | L | E | G | R | A | A | F | A | C |   |
| B | E | T | H | U | I | S | H | U | L | P | N | O |   |
| A | G | E | M | E | E | N | T | E | L | I | D | N |   |
| A | M | B | T | S | D | R | A | G | E | R | O | C |   |
| R | R | E | A | N | I | M | A | T | I | E | N | E |   |
| H | N | A | L | A | T | E | N | S | C | H | A | P |   |
| E | E | N | Z | A | A | M | H | E | I | D | T | T |   |
| I | V | R | U | C | H | T | B | A | A | R | I | I |   |
| D | P | A | L | L | I | A | T | I | E | F | E | E |   |

AMBTSDRAGER  
ANTICONCEPTIE  
DANKBAARHEID  
EENZAAMHEID  
GEMEENTELID  
JUBILEUMDAG  
NALATENSCHAP  
ORGAANDONATIE  
PALLIATIEF  
REANIMATIE  
SEDATIE  
STERVEN  
TELEGRAAF  
THUISHULP  
VRUCHTBAAR  
VRIJWILLIGER

Oplossing

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



Eenzaamheid is een gevoel

'Eenzaamheid' wordt nogal eens verward met 'alleen zijn'. We hebben als mens de neiging om voor anderen te bepalen of ze eenzaam zijn. Of juist niet eenzaam zijn.

Eenzaamheid is een gevoel, een ervaring. Sommige mensen kunnen goed alleen zijn, zonder zich eenzaam te voelen. Tegelijk kan iemand veel sociale contacten hebben, maar zich toch eenzaam voelen.

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst.

(Bron definitie: [eenzaam.nl](https://eenzaam.nl))

Cijfers

Eenzaamheid onder volwassenen van de Nederlandse bevolking (2020)

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Voelt zich eenzaam         | 47% |
| Voelt zich matig eenzaam   | 36% |
| Voelt zich ernstig eenzaam | 11% |

(Bron: [volksgezondheidenzorg.info](https://volksgezondheidenzorg.info))

Taboe

Wie een oudere bevraagt over eenzaamheid, krijgt negen van de tien keer hetzelfde antwoord: 'Ik ben niet eenzaam. En ik ben trouwens ook niet oud.'

Eenzaamheid gaat vaak gepaard met gevoelens van schaamte en ouderen praten er niet graag over. Er heerst echt nog een taboe op het onderwerp.

(Bron: Alet Klarenbeek, schrijfster van het boek *Ik ben niet eenzaam*)



## Wat kan de eenzame zelf doen?

Misschien bent u wel vrijwilliger van iemand met eenzame gevoelens.

U vraagt zich wel af wat iemand zélf zou kunnen doen om deze gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Op de website **stopeenzaamheidzelf.nl** is een werkboek te bestellen. Dit is een hulpmiddel waarmee iemand zelf aan de slag gaat met zijn/haar eigen eenzaamheid. In dit werkboek leert iemand om contacten aan te gaan en relaties te verdiepen. Als vrijwilliger kunt u een e-learning *Stop eenzaamheid* volgen om de eenzame bij te kunnen staan. U kunt zich hiervoor aanmelden op de website **stopeenzaamheidzelf.nl**.

Stop eenzaamheid zelf is een initiatief van Agathos, HipHelpt en de NPV.



## Eigen schuld, dikke bult ...?

Als we eerlijk naar onszelf kijken, kan de gedachte 'het is toch ook een beetje iemands eigen schuld?' ons zomaar bekruipten. Zeker als het gaat om een persoon die regelmatig een humeurige stemming heeft of lastig gedrag vertoont, zijn we geneigd het logisch te vinden dat niemand met deze persoon contact wil hebben. Bedenk dat het 'onbegrepen gedrag' wel eens het gevolg kan zijn van de eenzaamheid die iemand ervaart. Een paar tips:

- 1) Bedenk dat verbinding met anderen nodig is om uit de eenzaamheid te komen. Verbinding aangaan met iemand die onbegrepen gedrag vertoont kan lastig zijn, maar is niet onmogelijk.
- 2) Probeer erachter te komen waarom iemand zulk gedrag vertoont. Zit er soms pijn en verdriet achter?
- 3) Bedenk dat ieder mens naar Gods beeld geschapen is.

## Schatzoeken

De NPV heeft een mooi werk- en doeboek ontwikkeld, **Schatzoeken**.

Het boekje daagt ons uit om op zoek te gaan naar verbinding met anderen. De opdrachten, Bijbelgedeelten en vragen helpen daarbij. Het boekje kan alleen of met een groep(je) doorgewerkt worden.

Wilt u een steentje bijdragen tegen eenzaamheid?

Bestel het boekje (gratis) op **npvzorg.nl/schatzoeken**.



# Anticonceptie: onderwerp van gesprek in politiek en binnenshuis



door Adriana Kater

**Z**orgt gratis anticonceptie voor een betere positie van de vrouw? Volgens stichting Bureau Clara Wichmann wel. Als anticonceptie niet volledig vergoed wordt, draait alleen de vrouw op voor de kosten en dat is discriminerend volgens de stichting, die voor de juridische positie van de vrouw opkomt. In oktober 2021 heeft ze een rechtszaak aangespannen tegen de Staat, en eiste dat die anticonceptie volledig vergoedt. De rechter oordeelde echter dat ongelijkheid in seksuele relaties niet veroorzaakt wordt door kosten van anticonceptie en dat de Staat dus niet verplicht is het te vergoeden. Maar met deze uitspraak is de discussie over anticonceptie niet gesloten. De strijd voor seksuele vrijheid blijft gaande, zoals die in de jaren '60 en '70 is begonnen. En dat vraagt ook persoonlijke bezinning.

De anticonceptiepil werd in de jaren '60 geïntroduceerd als een middel voor de 'bevrijding van de vrouw uit haar afhankelijke positie'. Samen met de strijd voor legale abortus vertegenwoordigde de pil een nieuwe tendens in de samenleving, die van autonomie en eigen keuze. De beschikbaarheid van anticonceptie zorgde ervoor dat vrouwen onafhankelijk hun eigen leven konden gaan inrichten en seksuele relaties konden hebben zonder dat daar kinderen uit voort zouden komen. Het aanbod van anticonceptie is niet neutraal, maar komt voort uit een seculier denken over seksualiteit en relaties. Het uitgangspunt is dat iedereen zich op seksueel gebied vooral zou moeten kunnen ontplooien zoals men wil, in alle vrijheid en zonder verantwoordelijkheid. Deze vrijheid heeft afgelopen decennia echter haar schaduwkanten laten zien. Ontrouw in relaties, gezondheidsproblemen zoals seksueel overdraagbare aandoeningen en het hoge aantal abortussen laten zien dat dit vrijheidsideaal veel negatieve gevolgen heeft. En dat terwijl God de eenwording van man en vrouw bedoeld heeft als iets goeds en zegenrijks binnen een huwelijk. Wanneer de overheid anticonceptie volledig zou gaan vergoeden, zoals Bureau Clara Wichmann wenst, dan heeft dat invloed op hoe

vanzelfsprekend het gebruik ervan wordt, zonder stil te staan bij de nadelen. Daarom moeten we kritisch zijn op beleidskeuzes die gebaseerd zijn op dit ideaal of het ideaal ondersteunen.

### **Anticonceptie: een persoonlijke worsteling**

Dat er middelen en methoden zijn om zwangerschappen te voorkomen bij seksuele gemeenschap is inmiddels een gegeven. Dat maakt de context van de discussie anders dan bij de introductie ervan in de jaren '60. Tegelijkertijd kennen we nu wel de schaduwkanten.

De beschikbaarheid van anticonceptie vraagt ook van christenen een antwoord op de vraag of en hoe ze het zouden gebruiken. Een peiling van de NPV, uitgevoerd onder volwassen christenen en NPV-leden in juli 2021 (zie pag. 13), liet zien dat onder christenen ruim 85% gebruikmaakte van een methode om een zwangerschap te voorkomen. Voor iets minder dan de helft van hen was het echter geen vanzelfsprekende keuze. Jongeren, jonge stellen en ook ouders die al meerdere kinderen hebben, hebben allen hun eigen zoektocht rondom

*Gesprek in vertrouwen,  
respect en openheid is  
belangrijk om hen die zoekend  
zijn te ondersteunen.*





anticonceptiegebruik. In de peiling kwam naar voren dat christenen worstelen met de vraag of ze anticonceptie mogen gebruiken. Het krijgen van kinderen wordt in de Bijbel gezien als een zegen en de vraag is of je daarop in mag grijpen. In de peiling gaven deelnemers aan dat ze zich afvragen '(...) of je met anticonceptie op de plek van God gaat zitten door het krijgen van kinderen tegen te houden.'

Daarnaast spelen voor veel christenen ook andere medisch-ethische vragen een rol in hun beslissing over anticonceptiegebruik. Zo is er een aantal anticonceptiemiddelen dat een abortieve werking kan hebben. In dat geval bestaat het werkingsmechanisme onder andere uit het voorkomen van de innesteling van een bevruchte eicel. Voor veel christenen is dat terecht een reden om deze middelen niet te gebruiken. Er wordt ook steeds meer bekend over de werking van de anticonceptiepil en de gevolgen van hormonen op

de gezondheid, zoals een verstoorde hormooncyclus. Onder christenen worden mede om deze redenen vaak natuurlijke methoden gebruikt, die rekening houden met de vruchtbare periode van de vrouw.

### Spreken en luisteren

De vragen en twijfels die geuit werden in het onderzoek laten zien hoe maatschappelijke tendensen doorwerken en bezinning vragen in persoonlijke beslissingen. Daarom wordt onze aandacht op twee niveaus gevraagd. Enerzijds moeten we met een kritisch oog de ontwikkelingen in de maatschappij en politieke besluitvorming volgen en ons mengen in het debat. Hierbij is het van belang dat waarden als liefde, trouw en verantwoordelijkheid centraal staan, maar ook dat seksualiteit en openstaan voor nieuw leven met elkaar verbonden zijn. Anderzijds is persoonlijke aandacht voor dit thema nodig. In de voorlichting door jongerenwerkers, ouders, ambtsdragers en anderen

is daarom zorgvuldigheid in de manier waarop erover gesproken wordt, erg belangrijk. Jongeren en stellen die zoeken te leven naar Gods wil, hebben op dit gebied handreikingen nodig om binnen de veilige grenzen van Gods goede geboden te handelen. Gesprek hierover in vertrouwen, respect en openheid is belangrijk om hen die zoekend zijn daarin te ondersteunen. Uit de recente NPV-peiling blijkt dat hier nog winst te behalen is. Christenen gaven aan persoonlijke toerusting te missen. Het is mooi als we open kunnen staan voor zo'n gesprek en er te zijn als iemand in onze nabije omgeving vragen heeft over dit onderwerp, want het gaat om meer dan alleen de vraag of je wel of geen anticonceptiemethode wilt gebruiken. Het gaat over de vraag hoe je seksualiteit en relaties ziet. Onderwerpen waar we vanuit de Bijbel echt een ander antwoord op mogen geven dan gangbaar is in politiek en maatschappij. ■

Persoonlijke vragen over anticonceptie?

Kijk op [npvzorg.nl/anticonceptie](https://npvzorg.nl/anticonceptie).

Hier vind je ook de keuzehulp Gezinsvorming en Anticonceptie.

Neem gerust contact op met de  
NPV-Advieslijn via **(0318) 54 78 88** of ga naar  
[npvzorg.nl/advieslijn](https://npvzorg.nl/advieslijn) voor chat of mail.



## Nalatenschap

*'Daarom heb ik de NPV in mijn testament opgenomen.'*

Wilt u nadenken over deze bijzondere manier van geven en op die manier opkomen voor kwetsbaar leven? Vraag de gratis brochure over nalaten aan via Eline Borgdorff: [efborgdorff@npvzorg.nl](mailto:efborgdorff@npvzorg.nl) of bel (0318) 54 78 88.

## Resultaten

*Resultaten NPV-onderzoek: vruchtbaarheid, anticonceptie en zwangerschap: hoe ga jij hiermee om?*

Deze zomer heeft de NPV het onderzoek *Vruchtbaarheid, anticonceptie en zwangerschap: hoe ga jij hiermee om?* uitgevoerd. We waren blij met de reacties op het onderzoek: meer dan 1.600 mensen hebben meegedaan. De resultaten van het onderzoek kunt u bekijken via [npvzorg.nl/onderzoek-vruchtbaarheid-anticonceptie](https://npvzorg.nl/onderzoek-vruchtbaarheid-anticonceptie)

## Aankondiging

### Algemene Ledenvergadering en NPV-lezing

Op woensdagavond **8 juni 2022** vinden de Algemene Ledenvergadering en de NPV-lezing plaats. Het is op dit moment nog niet bekend hoe en waar deze bijeenkomsten zullen plaatsvinden. Reserveert u de datum alvast in uw agenda?

De Algemene Ledenvergadering begint om 19.30 uur en aansluitend vindt de NPV-lezing plaats. Voor de lezing hebben we de heer dr. ir. A.J. Nederveen, hoogleraar Toegepaste MR Fysica, uitgenodigd.

## Jubileum 40 jaar NPV

### Aankondiging NPV-jubileumdag

De NPV bestaat dit jaar 40 jaar. Een mooie reden om hierbij stil te staan! We organiseren hiervoor een speciale jubileumdag op **zaterdag 1 oktober 2022**. Het programma is nog niet bekend. We houden u via ons ledenmagazine ZORG en de website op de hoogte. Reserveert u de datum alvast in uw agenda?

### Oproep - Vertel ons uw verhaal

Bent u lid of vrijwilliger sinds de oprichting van de NPV in 1982? En wilt u ons hierover vertellen? We zijn erg benieuwd! Laat het ons weten via [npvzorg.nl/verteleens](https://npvzorg.nl/verteleens) of (0318) 54 78 88.

Uw verhaal delen we graag met onze leden en vrijwilligers.

## Volg ons op social media



[twitter.com/npvzorgnl](https://twitter.com/npvzorgnl)



[facebook.com/npvzorg](https://facebook.com/npvzorg)



[instagram.com/npvzorg](https://instagram.com/npvzorg)



[linkedin.com/company/npvzorgvoorhetleven](https://linkedin.com/company/npvzorgvoorhetleven)



[youtube.com/c/NPVZorgvoorhetleven](https://youtube.com/c/NPVZorgvoorhetleven)

# Luister naar dat wat niet gezegd wordt en hoor wat niet wordt uitgesproken



door Rineke Heij

*Hij blijft praten. Een waterval van woorden. Af en toe stel ik een verhelderende vraag, maar verder hoeft ik niet veel te zeggen. Als hij stopt met praten, vraag ik hem waarin ik met hem kan meedenken. Dan valt het gesprek even stil. Ik 'hoor' hem nadenken. Het antwoord erna verrast me: 'Meedenken is niet meer nodig. U heeft me de tijd gegeven mijn hele verhaal te mogen vertellen. U heeft echt naar me geluisterd. Dat is wat ik nodig had. 'En', zegt hij er achteraan, 'eigenlijk heb ik tijdens het vertellen mijn eigen verhaal geordend en kan ik er nu weer verder mee.'*

*Ze belt met een hele praktische vraag over vaccinatie. Een vraag die niet echt thuishoort bij de NPV, maar bij de informatielijn van de GGD. Dat leg ik haar uit en vraag haar of ze er zo mee verder kan. 'Hiermee wel', antwoordt ze. De intonatie van haar stem maakt dat ik haar vraag: 'Met andere dingen niet?' Het gesprek wat dan volgt, gaat over hele andere dingen dan praktische. Het gaat over de vragen die het bestaan raken: levensvragen. 'Wat nu als ik ernstig ziek op de IC kom te liggen met corona? Hoe dan om te gaan met behandelbeslissingen? Ik merk dat ik daar bang van word, niet wetend of het goed zit tussen God en mijn ziel. Hoe verhoudt deze onzekerheid zich tot het maken van een keuze voor vaccinatie?' Het is waardevol om hierover samen in gesprek te zijn.*





Zomaar twee voorbeelden uit de dagelijkse praktijk van de NPV-Advieslijn. Misschien herkent u het wel. U heeft een vraag, maar met dat u hem uitspreekt, weet u dat er nog 'iets' anders onder ligt. Een andere vraag, een eerdere ervaring, een opzien tegen iets wat misschien nog komen gaat, een ... Vult u zelf maar in wat voor u van toepassing is. Wat is het dan fijn als u merkt dat degene met wie u spreekt tijd en aandacht voor u heeft. U daarmee de ruimte biedt om woorden te geven aan de

laag 'eronder'. Dat kan een medewerker van de NPV-Advieslijn zijn die er op dat moment voor u is, zoals in de voorbeelden hierboven. Tegelijk kan het zomaar uw buurvrouw, uw broer, uw medegemeentelid of uw NPV-vrijwilliger zijn die er voor u is met een luisterend oor. Achteraf kunt u dan zomaar verwonderd denken: het was niet zozeer het antwoord op mijn vraag waar ik behoefte aan had. Het was niet zozeer dat ik op zoek was naar de oplossing. Het kunnen uitspreken van dat wat me

bezigield en daarmee orde scheppen in mijn eigen denken, dat was wat ik nodig had.

Luisteren: het is zoveel meer dan alleen horen! Het is er zijn, het is ruimte geven aan iemands verhaal en het is tegelijk het ontvangen van iemands verhaal. Als medewerker van de NPV-Advieslijn kan ik me soms zomaar afvragen: wie was nu eigenlijk wie ten dienste? Luistert u mee? Luister tevoorschijn wat verborgen was! ■

# 'Het is mooi en dankbaar werk om mensen te helpen!'

 door Corina Schipaanboord

**Z**e zien heel veel dankbaarheid bij de mensen die hulp ontvangen. Dat maakt dat Janneke Bijman (60) en Berny Hamoen (64) hun vrijwilligerswerk als coördinator voor de NPV-Thuishulp al jarenlang met plezier doen. 'De nood bij hulpvragers is soms hoog. Het is dan zo fijn om hen te helpen!'

Janneke is al zesentwintig jaar betrokken bij de vrijwillige thuishulp en Berny veertien jaar. Samen met nog een persoon zijn zij de coördinatoren van de NPV-afdeling Houten. 'We bemannen om de beurt de telefoon drie weken achter elkaar. Daarop komen de hulpvragen binnen. Daarnaast ga je als coördinator ook op intake om de mensen te ontmoeten en in te schatten welke vrijwilliger passend is bij de situatie', legt Janneke uit. Berny voegt toe: 'Het is heel goed om bij hulpvragers op bezoek te gaan. Vaak komt er 'een stuk emotie' naar voren, zoals bij ouderen

waarvan de kinderen niet meer komen. Het is heel mooi en dankbaar werk dat je zulke mensen dan kunt helpen door een vrijwilliger aan hen te koppelen.'

## Klein netwerk

De coördinatoren vinden het waardevol om op deze manier iets te betekenen voor hun naasten. 'Een mooi aspect vind ik ook dat we mantelzorgers ondersteunen. Sommige mensen doen heel veel voor hun ouder(s) of partner, maar houden dat op den duur niet meer vol. Als een NPV-vrijwilliger dan bijspringt, kunnen ze het langer volhouden', vertelt Janneke.



'De meeste hulpvragen krijgen we van mensen die geen kerkelijke achtergrond hebben. Zij hebben vaak maar een heel klein netwerk. Zo was er een vrouw die alleen contact had met haar buurvrouw. Verder had ze niemand. Van zoiets word ik heel verdrietig. Het geeft veel voldoening als je er voor haar kunt zijn.'

### Band

Dat veel hulpvragers geen christelijke achtergrond hebben, levert van tijd tot tijd waardevolle momenten op. 'Soms vragen mensen waarom we dit vrijwillig doen. Het is mooi om dan iets te vertellen van onze christelijke achtergrond. Zeker onze vrijwilligers hebben nogal eens zo'n gesprek. Een enkele keer komen daar meer goede dingen uit voort', vertelt Berny. 'Als vrijwilliger bouw je vaak een band op

met de hulpvrager. Zo deed ik zelf zeven jaar lang om de week boodschappen met een oudere vrouw die slecht ter been was. Bepaalde gezegdes van haar gaan nog regelmatig door mijn hoofd.'

### Welkom

Het werk als coördinator heeft ook een schaduwzijde, vinden Berny en Janneke. 'Het is best lastig om vrijwilligers te vinden', geeft Janneke aan. 'Terwijl het zulk mooi werk is! Hulpvragers zijn vaak ontzettend dankbaar. Ik zou mensen aan willen moedigen om contact te zoeken met de NPV en te vragen wat de mogelijkheden zijn. Veel mensen denken dat vrijwilligerswerk zwaar is en dat ze dan niet meer op vakantie kunnen. Maar daar valt allemaal rekening mee te houden. Alles is bespreekbaar.' Berny knikt instemmend: 'Alle hulp is welkom!' ■



Wilt u ook graag van betekenis zijn voor een ander?  
Word vrijwilliger en meld u aan via [npvzorg.nl/wordvrijwilliger](https://npvzorg.nl/wordvrijwilliger)

# De NPV is een soort levensgezel

 door Corina Schipaanboord

**D**e NPV is volgens Hans van der Knijff (61) een soort levensgezel. 'Je kunt de NPV zomaar opeens nodig hebben: rond het levensbegin, tijdens je levensloop of aan het einde van het leven. Bij mij was dat bijvoorbeeld zo toen ik van het ene op het andere moment een dwarslaesie kreeg. Dat je dan met je vragen bij de NPV terecht kunt, vind ik fantastisch!'

Ruim twintig jaar geleden sloot Hans een zorgverzekering af bij Pro Life en werd toen automatisch lid van de NPV. 'Er zaten geen ideële motieven achter', grijnst hij. 'Maar ik bleef altijd lid en zat zelfs twaalf jaar in het bestuur, want de missie 'zorg voor het leven' is puik! De NPV heeft veel kennis over medisch-ethische vraagstukken rondom het levensbegin, de levensloop en het levenseinde. Het is als het ware een levensgezel die met je meeloopt. Mijn dochter raakte niet zwanger en dan is het ook als vader waardevol om je te verdiepen in ivf. Wat zijn de grenzen vanuit Bijbels perspectief? Niet dat de Bijbel overal een malletje voor heeft, maar de informatie van de NPV helpt een mening te vormen over dit soort onderwerpen.'

## Gereanimeerd

Uit ervaring weet Hans dat bepaalde thema's zomaar tijdens de levensloop

kunnen gaan spelen. 'Ik kreeg van het ene op andere moment een dwarslaesie. In slechts tien minuten tijd. Toen stond ik opeens voor allerlei moeilijke, ethische vragen, zoals rondom het krijgen van kinderen. Kon dat nog?', vertelt hij. 'Ook denk ik aan die keer dat mijn moeder na een herseninfarct in het ziekenhuis kwam. De arts vroeg of ze nog gereanimeerd moest worden als daar sprake van zou zijn. Het is heel fijn dat je in dat soort situaties de NPV om informatie kunt vragen om te ontdekken wat verantwoord is. Al is het nog beter om dit soort zaken vooraf te regelen.'

## Genderkeuze

Mensen lijken soms zomaar een eind raak te leven, vindt Hans. 'Ze hebben geen idee hoe je een levenstestament maakt of verdiepen zich niet in orgaandonatie. De NPV brengt dit soort onderwerpen onder de aandacht. Dat vind ik mooi', vertelt





Hans enthousiast. 'De NPV heeft een voorlichtende rol, eigenlijk voor de hele samenleving. Onlangs schreef een NPV-medewerker een artikel in De Telegraaf over genderkeuze. Dat was een goed, nuchter en eerlijk verhaal. Dat is zo'n belangrijke taak! Je spreekt dan een heel andere doelgroep aan.'

#### Aandacht

Hans is erg tevreden over de aanzwengeling van het politieke en publieke debat door de NPV. 'Als christen moet je het gesprek met de samenleving aangaan. Ik vind de Week van het Leven bijvoorbeeld buitengewoon waardevol. Daarmee haal je het NOS-journaal. Het wordt niet altijd positief gebracht door de media, maar negatieve aandacht is ook aandacht', zegt Hans. 'Ik weet geen

andere partij te noemen die zich zo inzet om op een nette manier christelijke standpunten uit te dragen. Door lid te zijn van de NPV kun je meehelpen om het christelijke geluid te laten horen. Daarnaast is het waardevol dat de NPV zich kan blijven verdiepen in medisch-ethische vraagstukken om die kennis te delen. Als je deze organisatie steunt, heb je een partner voor het leven!' ■

Word lid óf werf een lid en ontvang een mooi cadeau.

Ga naar [npvzorg.nl/wordlid](https://npvzorg.nl/wordlid)



# Word ook vrijwilliger

Wilt u ook graag van betekenis zijn voor een ander?  
Word vrijwilliger en meld u aan via  
[npvzorg.nl/wordvrijwilliger](https://npvzorg.nl/wordvrijwilliger)

- een bezoekje brengen
- een boodschap doen
- samen een spelletje doen
- een mantelzorger helpen