

ZORG

voor het leven



Zorgen voor je gezondheid

- De generaties door
- Van kindertijd tot levenseinde

Inhoudsopgave

- 3 **Voorwoord**
Vol verwachting
- 4 **Thema**
Vrouw zoekt homoman of -stel voor
donor plus of co-ouderschap
- 8 **Goedbeschouwd**
Zorgen voor ...
- 10 **Onder de loep**
Jong en oud in gesprek over
gezond leven
- 13 **Puzzel**
Maak kans op?
- 14 **Inzicht**
Generatiekloof rond levenseinde
- 16 **Verbonden**
Interview met bestuurslid Jan
en coördinator Sandra

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** 47.500

Contactgegevens NPV

Postbus 178
3900 AD Veenendaal

Kerkewijk 115
3904 JA Veenendaal

T (0318) 54 78 88
E info@npvzorg.nl
W npvzorg.nl

 twitter.com/npvzorgnl

 facebook.com/npvzorg

 instagram.com/npvzorg

 linkedin.com/company/npvzorgvoorhetleven

 youtube.com/c/NPVZorgvoorhetleven

Gesproken versie van ZORG?
Neem contact met ons op.

Voor alle data geldt:
Deo volente.



Duurzaamheid

Het ledenmagazine ZORG wordt CO²-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 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 of mail naar 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.

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.

Ledenvoordeel

Als NPV-lid kunt u gebruikmaken van de ledenvoordelen. Ga naar npvzorg.nl/ledenvoordeel.

Vol verwachting

De ene generatie gaat, de andere komt. Daarvan ben je je weer iets meer bewust in het jubileumjaar dat de NPV beleeft. Met respect kijk je terug op wat de mensen van het eerste uur hebben neergezet.

Deze pioniers hadden de moed om een NPV op te richten. Een spreekbuis vóór het leven! Je denkt zomaar aan Psalm 44 vers 2: 'Wat een machtig werk is er verricht in hun dagen, in de dagen van weleer.'

Nog mooier is dat we niet met heimwee hoeven terug te kijken. Juist Psalm 44 toont dat de bijzondere daden uit het verleden niet buiten beeld zijn. Wij staan in nauw verband met die grote daden van weleer, omdat die niet door onze voorvaders zijn verricht, maar geschonken door de Heere. Hij wil vandaag ook onze God zijn. Daarom is het onjuist om te denken dat wat vroeger kon worden gedaan, nu niet meer zou kunnen. De mensen waren daartoe vroeger zelf ook niet in staat. God deed dit werk in en door hen. En dat doet Hij vandaag door ons heen.

Wij hoeven niet naar onszelf te kijken als een in het nauw gedreven minderheid, maar mogen vol zijn van vreugde, omdat deze God onze God wil zijn. Laten we niet gericht zijn op ons voorgeslacht, maar op de God van ons voorgeslacht. Dan mogen we vol verwachting uitzien naar Zijn grote werken vandáág. Het is Pasen geweest. De steen is weggerold en wij mogen niet meer zeggen dat iets niet meer kan.

*Diederik van Dijk,
directeur*



Vrouw zoekt homoman of -stel voor **donor plus of co-ouderschap**



door Eline Gorter

De titel van dit artikel zorgt vast voor gefronste wenkbrauwen. Het is een oproepje op een website voor wensouders. Singles en stellen van gelijk geslacht zoeken iemand die hun wens voor een genetisch eigen kind in vervulling laat gaan. Steeds vaker krijgen mensen kinderen buiten de relatie tussen één man en één vrouw. Wat betekent dat voor die toekomstige kinderen en de maatschappij? Onze keuzes hebben gevolgen voor de generaties na ons. Wat is heilzaam voor ons en onze kinderen?



Kunstmatige voortplanting

Kunstmatige voortplantingstechnieken zijn ontwikkeld om onvruchtbare echtparen te helpen. Nu worden ze in toenemende mate gebruikt door singles, lesbiennes en homo's. De focus is verschoven van hulp bij een gezondheidsprobleem naar hulp aan mensen die van nature niet zwanger kunnen worden. Alleenstaande vrouwen en lesbische stellen kunnen gebruikmaken van kunstmatige inseminatie of ivf. Alleenstaande mannen en homostellen moeten voor hun kinderwens op zoek naar een draagmoeder en eventueel een eiceldonor of een vrouw(enstel) die het ouderschap met hen wil delen (co-ouderschap). Draagmoederschap laten we in dit artikel verder liggen.

Alternatieve gezinsvormen

Door het gebruik van deze voortplantingstechnieken hebben steeds meer kinderen een complexe ontstaansgeschiedenis en worden zij niet volledig opgevoed door hun biologische vader en moeder. Hieronder schetsen we een aantal manieren waarop mensen hun kinderwens vervullen.

Eicel- of spermadonatie

Als wensouders kiezen voor eicel- of spermadonatie, groeit het kind op bij een alleenstaande ouder of bij twee moeders of twee vaders. Er is in ieder geval in de kindertijd geen contact

met de donor. Sommige ouders vertellen hun kind al jong dat het een donorfader of -moeder heeft, anderen wachten daarmee. Op een bepaalde leeftijd zullen kinderen in alternatieve gezinnen zich afvragen hoe zij op de wereld gekomen zijn en wie hun biologische vader/moeder is. Uit getuigenissen van donorkinderen blijkt dat het voor velen van hen heel belangrijk is om antwoord op deze vragen te krijgen. Volgens het VN-verdrag inzake de Rechten van het kind heeft een kind 'voor zover mogelijk, het recht zijn of haar ouders te kennen, en door hen te worden verzorgd.'

Anonieme eicel- of spermadonatie is hier overduidelijk mee in strijd. In Nederland is dit daarom sinds 2004 verboden. Een kind dat verwekt is met donorsperma of -eicellen uit Nederland kan vanaf zestien jaar de naam en woonplaats van zijn donor opvragen. Zo kan het kind op een zeker moment dus wel zijn afkomst leren kennen en in die zin is het beter dan anonieme donatie. Maar in beide gevallen mist het kind iets belangrijks, omdat het niet wordt verzorgd door beide biologische ouders. Omdat er in Nederland een tekort is aan gedoneerde zaad- en eicellen, kiezen veel wensouders voor een anonieme donor uit het buitenland, bijvoorbeeld Denemarken of Spanje.

Donor plus of co-ouderschap

Een donor plus is iemand die sperma of eicellen doneert en het kind daarna ook af en toe ziet. Een donor plus is bijna altijd iemand die de wensouders uit hun omgeving of via een oproepje kennen. Met deze vorm woont het kind bij een van de biologische ouders, maar ziet het de andere biologische ouder ook af en toe.

Co-ouderschap houdt in dat een vrouw(enstel) en man(nenstel) samen het ouderschap delen. Meestal wordt de vrouw zwanger door kunstmatige inseminatie met sperma van de wensvader. Een voorbeeld: een alleenstaande vrouw is co-ouder met een homostel. Eerst krijgt ze een kind van de ene man en na een paar jaar een kind van de andere man. De kinderen hebben twee huizen en gezinnen en zijn halfbroertje of -zusje van elkaar. De tijd die de kinderen bij beide gezinnen zijn, wordt op verschillende manieren verdeeld.

Zowel bij een donor plus als bij co-ouderschap is het risico dat de verstandhouding tussen de (biologische) ouders verslechtert. Hoe meer ouders, hoe groter de kans dat er een conflict ontstaat. Het kind is hier de dupe van.

Gods ontwerp

Wat we hierboven beschreven hebben, staat >

duidelijk ver af van het ontwerp dat God in Zijn schepping heeft gelegd: één man en één vrouw die in een levenslang verbond, het huwelijk, samen kinderen ontvangen. In de Bijbel lezen we ook over andere gezinsvormen. Denk aan de geschiedenis van Abraham, Sara en Hagar of aan Elkana, Hanna en Peninna. Deze gezinnen weken af van Gods ontwerp en dat bracht veel verdriet. Zowel toen als nu kan het veel pijn doen als je geen kinderen krijgt. De techniek van onze tijd opent deuren die er in de tijd van de Bijbel niet waren. Maar wij zijn net zulke beperkte en kwetsbare mensen als toen. Ook nu kunnen we de gevolgen van voortplanting buiten de relatie van één man en één vrouw niet beheersen en anderen met onze keuzes schaden.

Welzijn kinderen

Een belangrijke vraag is hoe het gaat met kinderen in alternatieve gezinnen. Het heersende idee onder wetenschappers is dat het voor kinderen niet uitmaakt wat de samenstelling van het gezin is en of er een genetische band is. De nadruk wordt gelegd op hoe de relatie tussen kinderen en ouders en ouders onderling is. Tegelijkertijd zijn er kritische geluiden. Veel onderzoek geeft namelijk een vertekend beeld, bijvoorbeeld door het kleine aantal deelnemers, de manier van selectie van de deelnemers of het ontbreken

van geschikte controles. En verschillende grote studies laten zien dat kinderen die bij hun beide biologische ouders opgroeien het laagste risico hebben op emotionele problemen. Het is dus helemaal niet zo duidelijk of de keuzes van wensouders geen nadelige gevolgen hebben voor hun toekomstige kinderen.

Ook in situaties van adoptie of pleegzorg groeien kinderen niet (volledig) bij hun biologische ouders op. Dit wordt soms gebruikt als argument om eicel- en spermadonatie voor singles en mensen van gelijk geslacht te accepteren. Er is echter een groot verschil, omdat het dan gaat om bestaande kinderen. Wensouders kiezen er welbewust voor dat hun toekomstige kind niet door beide biologische ouders verzorgd wordt.

Ethische vragen

Eicel- of spermadonatie roepen ook andere ethische vragen op. Bestaat er zoiets als een recht op een kind? Wie betaalt er voor vruchtbaarheidstechnieken? Zoals hierboven al

genoemd, is het schadelijk voor kinderen als zij hun biologische afkomst niet kunnen achterhalen. Mogen wensouders hun eigen wens boven het belang van hun kind stellen en naar het buitenland gaan voor een anonieme donor? En wat te denken van mannen die aan honderden vrouwen zaad doneren. Wat is eigenlijk de keuzevrijheid van vrouwen in armere landen die hun eicellen doneren om daarmee in hun levensonderhoud te voorzien? Of hun baarmoeder te huur aanbieden voor wensouders? Deze dilemma's laten zien dat er allerlei nieuwe vragen en problemen opduiken als we kinderen creëren buiten de natuurlijke mogelijkheid in het huwelijk tussen één man en één vrouw, zoals God dat heeft gegeven. De waardigheid van vrouwen, ontluikende embryo's en kinderen staan daarbij op het spel. ■

Meer weten over dit thema? Kijk op:
npvzorg.nl/eicelspermadonatie

Help (onbedoeld) zwangere vrouwen tijdens de Week van het Leven met jouw verhaal!

Heb jij een gecompliceerde zwangerschap meegemaakt vanwege de uitkomst van prenataal onderzoek? Of ben je onbedoeld zwanger geraakt op een moment dat daarvoor in je leven geen ruimte leek? Wil je jouw verhaal vertellen om daarmee vrouwen in een vergelijkbare situatie te helpen? We komen graag met je in contact voor de nieuwe campagne van de Week van het Leven! Sta je daarvoor open? Stuur dan een mailtje met een korte samenvatting van je verhaal en je telefoonnummer naar info@weekvanhetleven.nl. Alvast hartelijk bedankt!

Aankondiging



Jubileum-webinars

Ter gelegenheid van het 40-jarig jubileum van de NPV verzorgen we eind september drie **gratis webinars**. Houd deze data alvast vrij in uw agenda:

Meld u aan voor de webinars

- o 27 september: Van levensbelang, over medische ethiek in het publieke debat
- o 28 september: De 112 van de NPV, over de waarde van de NPV-advieslijn
- o 29 september: Meer vrijwilligers, minder euthanasie?, over het effect van thuishulp

De webinars worden uitgezonden van 19.30 tot 21.00 uur. Houd de komende ZORG in de gaten voor meer informatie.

Nieuwe NPV Ondernemer

‘Graag ondersteun ik het werk van de NPV om het leven te beschermen! Helaas is dit vandaag de dag meer nodig dan ooit.’

De heer Kees Thoutenhoofd, directeur van ISO GROEP, is NPV-Ondernemer voor het leven geworden. Hij maakt campagnes en activiteiten van de NPV mede mogelijk. ISO GROEP, hartelijk dank voor jullie steun!

Ook NPV-Ondernemer voor het leven worden?

U steunt daarmee campagnes en projecten die een positief geluid voor het leven terugbrengen in de Nederlandse samenleving. Kijk voor meer informatie over ons ondernemersnetwerk op npvzorg.nl/ondernemers of neem contact op met Eline Borgdorff via efborgdorff@npvzorg.nl of (0318) 54 78 88.



PRINTERS - IT - TELEFONIE

isogroep.nl

Zorgen voor ...



door Yvonne Geuze

... een gezonde leefstijl Hoe gewoon is roken?



In de jaren 60 rookte zo'n 75 procent van de mannen en 40 procent van de vrouwen: roken was heel normaal. Overall stond wel een asbak op tafel. Wanneer is dat eigenlijk veranderd? In de jaren '70 werd er steeds meer bekend over de risico's van roken. Langzaam kwamen er steeds meer maatregelen van de overheid. Vanaf 1980 werd tabaksreclame op tv verboden en sinds 1987 staan de bekende waarschuwendende teksten op elk pakje sigaretten. De maatregelen hebben effect: in 2021 rookte 'nog maar' 20 procent van de Nederlanders. Volgens het nationaal preventieakkoord is het de bedoeling dat er in 2040 een rookvrije generatie is. Dat betekent dat kinderen niet meer beginnen met roken en maximaal 5 procent van de volwassenen rookt.

... later

Kan een vette hap in je jeugd later nog kwaad?

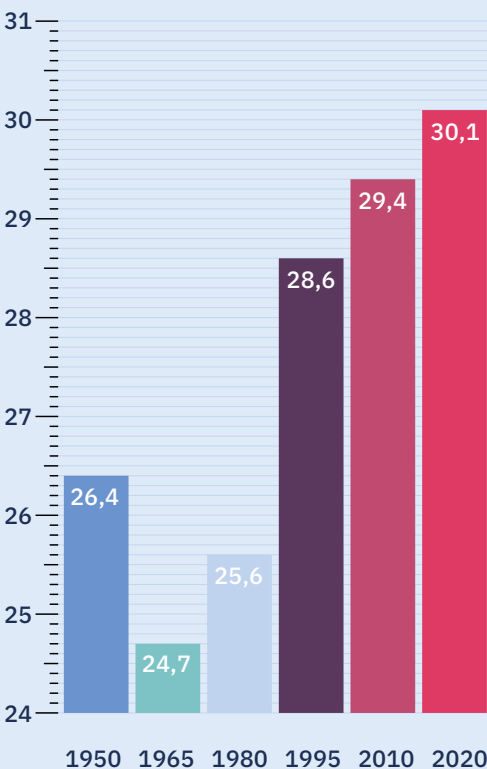
Op de middelbare school even snacks gaan halen in plaats van je meegebrachte boterhammen opeten? Misschien wel een herkenbaar beeld. Maar kan dat later nog kwaad? Gelukkig valt dat mee: de schade van ongezond eten is voor een groot deel omkeerbaar, stellen deskundigen in Trouw. Een gezond lichaam van een dertiger, die zijn leefstijl weer ten goede heeft veranderd, kan zich prima herstellen van een ongezond leefpatroon tijdens de puberteit. Bij overgewicht is het wel een ander verhaal: als je als kind overgewicht hebt, heb je grotere kans om later bepaalde ziekten, zoals hart- en vaatziekten, te krijgen. Maar over de (iets te veel) hamburgers en chocola uit je jeugd hoef je je niet direct zorgen te maken.

Bron: Artikel uit Trouw 'Die vette hap uit je jeugd, kan dat later nog kwaad?' (Marten van de Wier, 28 september 2018)

... je kinderen?

De gemiddelde leeftijd van moeders bij het krijgen van hun eerste kind is door de jaren heen gestegen. Oorzaken van uitstel van het moederschap zijn onder andere te vinden in veranderingen in de maatschappij. Denk aan de komst van anticonceptie, lange studies, de opmars van de carrièrevrouw en de veelheid aan flexibele contracten.

Bron: Centraal Bureau voor de Statistiek.



... de toekomstbestendigheid van de zorg

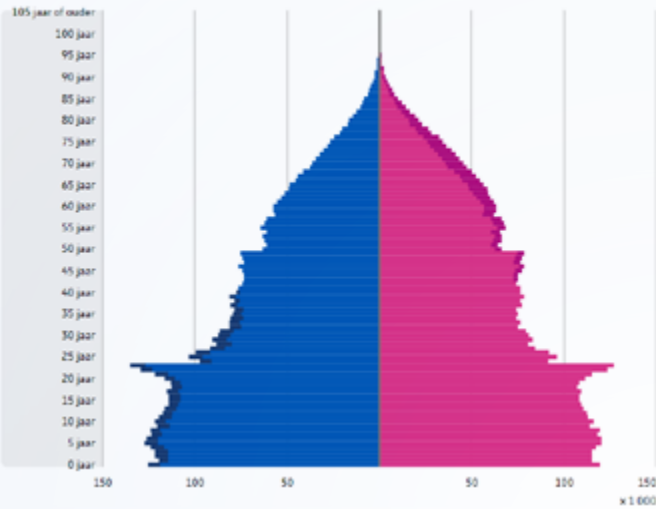
Hoe spelen we in op de veranderende bevolkingssamenstelling?

De verhouding tussen het aantal ouderen en jongeren in Nederland is sterk veranderd. Het aandeel ouderen in de bevolking stijgt. Deze ouderen worden gemiddeld ook steeds ouder. Een dubbele vergrijzing dus. Deze dubbele vergrijzing wordt veroorzaakt door de gestegen leeftijdsverwachting en de daling van het geboortecijfer. De zorg krijgt het hierdoor drukker, want ouderen hebben vaker dan jongeren last van eenzaamheid

of aandoeningen als artrose, diabetes of dementie. Tegelijkertijd is de generatie kinderen die voor de ouderen kunnen zorgen, kleiner geworden. Niet voor niets denkt het kabinet hard na over manieren om de zorg toekomstbestendig te houden. In het regeerakkoord staat dat de komende periode wordt ingezet op onder andere mantelzorg, passende zorg, behoud van menskracht in de zorg en digitale zorg.

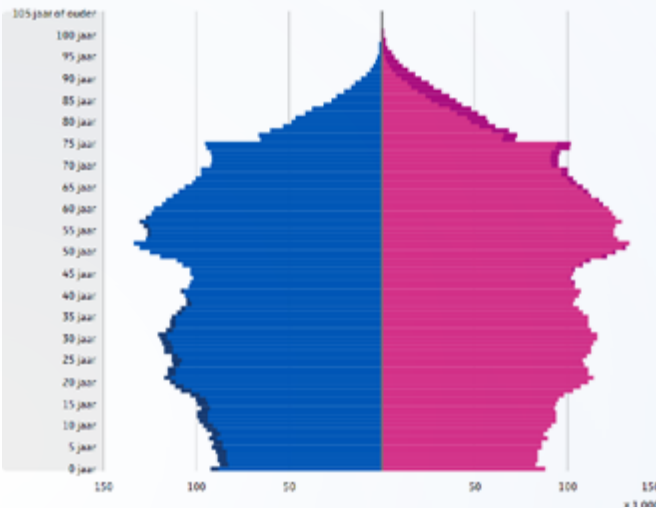
Leeftijdopbouw Nederland 1970

Totaal: 12 958 000 inwoners



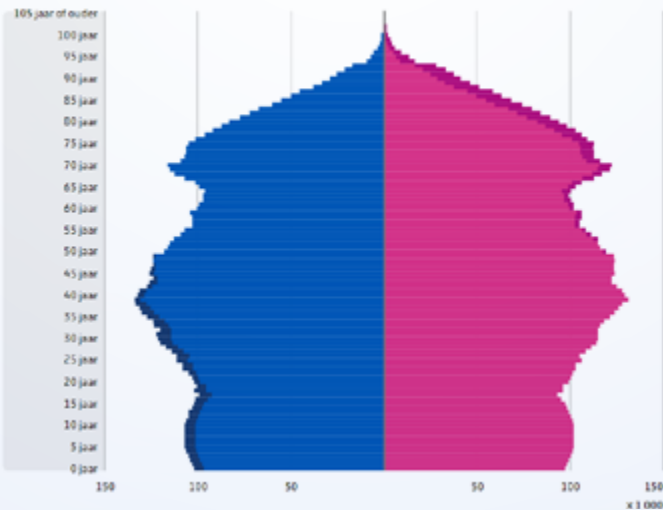
Leeftijdopbouw Nederland 2022 (prognose)

Totaal: 17 594 000 inwoners



Leeftijdopbouw Nederland 2040 (prognose)

Totaal: 19 211 000 inwoners



Bron: Centraal Bureau voor de Statistiek.

Jong en oud in gesprek over gezond leven

✎ door Corina Schipaanboord

‘Een gezonde leefstijl is een trend’, merkt Lydia den Besten (17). Samen met mevrouw Riet Lodder (88) gaat ze in gesprek over gezond leven. ‘Op die leeftijd was ik daar niet zo mee bezig’, zegt mevrouw Lodder. ‘Nu wel. Daarom neem ik meestal de trap in plaats van de lift.’

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor Lydia. ‘Ik ga wekelijks naar de sportschool en fiets elke dag naar school. Ook probeer ik veel water te drinken en gezond te eten. Bijvoorbeeld geen snoep als tussendoortje, maar paprika of snoeptomaatjes. Een gezonde leefstijl heeft mijn interesse. Ik volg op Instagram een account met voedingsweetjes. Dan lees ik dat sommige soorten brood wel bruin

genoemd worden, maar eigenlijk wit zijn met een kleurtje. Het is leuk om zo iets te weten.’ Relativerend voegt ze toe: ‘Uiteraard eet ik ook wel eens een zak chips leeg hoor!’ Mevrouw Lodder luistert geïnteresseerd. ‘Sommige dingen herken ik, zoals gezond eten en bewegen. Ik wandel vaak, dat is mijn sport’, lacht ze. ‘Ik ben een vroege vogel, dus vaak ’s ochtends al. Verder is traplopen goed. Ik woon op de eerste

etage en er is een lift. Maar zolang het lukt, neem ik de trap. Bewegen is belangrijk. Fietsen doe ik ook nog wel, heel voorzichtig.’ Lydia: ‘U bent nog aardig actief!’ Mevrouw Lodder: ‘Ja, dat gaat gelukkig nog. Verder vind ik het belangrijk om op tijd naar bed te gaan.’

Ontspanning

Dat vindt Lydia ook belangrijk. ‘Rust nemen en goed slapen is voor de oudere generatie

denk ik wel belangrijker dan voor ons. Sportte u vroeger ook?' vraagt ze. 'Er was een zangvereniging, maar verder was er niets', vertelt mevrouw Lodder. 'Toen ik zo oud was als Lydia was ik niet zo met gezond leven bezig. Je hoort en leest er nu veel over, waardoor je er op geattendeerd wordt. Ik werkte vroeger in de zorg en was daardoor dagelijks in beweging. Toen ik op m'n zestigste stopte met werken, ging ik wekelijks zwemmen om toch aan m'n beweging te komen. Daarmee stopte ik in coronatijd.'

Eenvoudig

Misschien had je vroeger vanzelfsprekend al meer beweging, oppert mevrouw Lodder. 'We hadden geen auto, dus je moest overal lopend of fietsend heen. Er waren sowieso minder mogelijkheden. Nu maak je sneller een uitstapje. Als je de huidige tijd vergelijkt met zestig jaar geleden, veranderde er veel. Het was vroeger allemaal eenvoudig. Ik ging tot m'n veertiende naar school en ging daarna werken. De jongelui zitten nu veel langer op school. Er komt veel op ze af. Ik vind

het niet zo makkelijk voor hen. Ik hoorde vroeger nooit over mentale problemen. Die waren er misschien weleens, maar ik kan het me niet herinneren', zegt ze. Lydia: 'In mijn eigen omgeving hoor ik er ook niet veel over. Maar in de media lees je er wel over. Bijvoorbeeld dat jongeren elkaar amper zagen tijdens de lockdowns en dat dit effect had op hun mentale gezondheid. Of over psychische problemen door de prestatiedruk die er heerst.'



Dat kan niet

Ook als het gaat om medisch-ethische vraagstukken veranderde er veel de afgelopen jaren. Lydia weet niet beter of er is een abortuswet en euthanasiewet. Mevrouw Lodder herinnert zich nog de periode dat die ingevoerd werden. 'Ik weet nog dat de gesprekken over abortus en euthanasie gingen. Dat vond ik zo iets onwezenlijks! Dat kan niet en mag niet, dacht ik. Toen het eenmaal zo was, werd er weinig meer over gepraat. Er werd vroeger sowieso niet zo vrij gesproken over lastige onderwerpen. Schreeuw om Leven was toen al wel actief, maar daar hoor je nu veel

meer van', vertelt ze. Lydia: 'Nu heb je de Mars voor het leven, die is heel bekend. Er is steeds minder taboe op abortus. Ik las pas op social media een artikel dat de verplichte bedenktijd van vijf dagen afgeschaft werd. Ik las de reacties eronder en iedereen was positief. Daar schrok ik echt van.'

Boodschappen

De verschillen tussen beide generaties zijn dus groot. Maar kunnen oud en jong, ondanks de verschillen, iets voor elkaar betekenen als het gaat om gezondheid? Lydia knikt instemmend. 'Je kunt oudere mensen bezoeken, een kaartje of bosje bloemen brengen of boodschappen

halen. Daarmee help je hen in hun mentale gezondheid', zegt ze. 'Ik deed een tijdje op zaterdagochtend boodschappen voor oudere mensen uit de buurt. Ze konden moeilijk lopen en waren heel blij met mijn hulp. Dat vond ik heel leuk, het gaf voldoening.'

Mevrouw Lodder zet zich ook in voor de 'oudere' generatie. 'Als vrijwilliger bezoek ik regelmatig oudere mensen. Als er een zangavond is, haal ik bewoners van het verzorgingshuis op, zodat ze erheen kunnen. Of ik drink een kopje koffie met ze. Dat vind ik heel fijn om te doen. Zolang het lukt, zet ik me graag voor anderen in.' ■

Vanuit volle overtuiging werkt de NPV mee aan duurzaam contact tussen ouderen en jongeren in de Expertisegroep Jong Oud. Dat is een gezamenlijk initiatief van TijdVoorActie, NPV en NOV (Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk). Vanuit de Expertisegroep worden inmiddels vijf NPV-afdelingen getraind om jonge vrijwilligers te werven. Inspiratie voor het verbinden van jong en oud is te vinden op: tijdvooractie.nl/expertisegroep-jong-oud



Wil(t) u of jij zich ook inzetten als vrijwilliger?

Wees welkom! U of jij kunt zich aanmelden bij de dichtstbijzijnde NPV-afdeling in de buurt:
npvzorg.nl/wordvrijwilliger

Vorige puzzel

De oplossing van de puzzel in het maartinummer was ‘diagnose’.
Uit vele inzendingen - waarvoor dank! - hebben we vijf winnaars getrokken. Zij hebben het boek *Ongepland* van Abby Johnson 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 voor 12 augustus 2022 via de website 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 *De stille jaren* van Corrie ten Boom.



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

BOODSCHAPPEN
GENEESKUNDE
GEZINSVORM
INTERACTIEF
KINDERWENS
LEVENSEINDE
LEVENSFASE
LEVENSTIJL
LOEP
ONDERNEMER
OUDERSCHAP
REANIMEREN
SNACK
SPORTSCHOOL
VERWACHTING
WELZIJN
ZORGPLANNING

Oplossing

--	--	--	--	--

Generatiekloof rond levenseinde



door Astrid Bokhorst

Vraag

Mijn ouders zijn ver in de zeventig en ik zou graag weten hoe ze de zorg aan het einde van hun leven voor zich zien. Als ze niet meer zelf besluiten kunnen nemen, wie mag er dan namens hen beslissingen nemen? Hoe denken ze bijvoorbeeld over reanimeren? We zijn met vijf kinderen en zitten niet allemaal op een lijn.

Als ik er voorzichtig over begin zeggen ze: 'Dat zien we tegen die tijd wel.' En: 'De dokter weet wel wat goede keuzes zijn.' Ik denk dat je daar tegenwoordig niet meer mee weg komt. De arts vraagt steeds vaker naar onze mening, toch? Hoe kan ik op een goede manier het gesprek voeren?

Antwoord

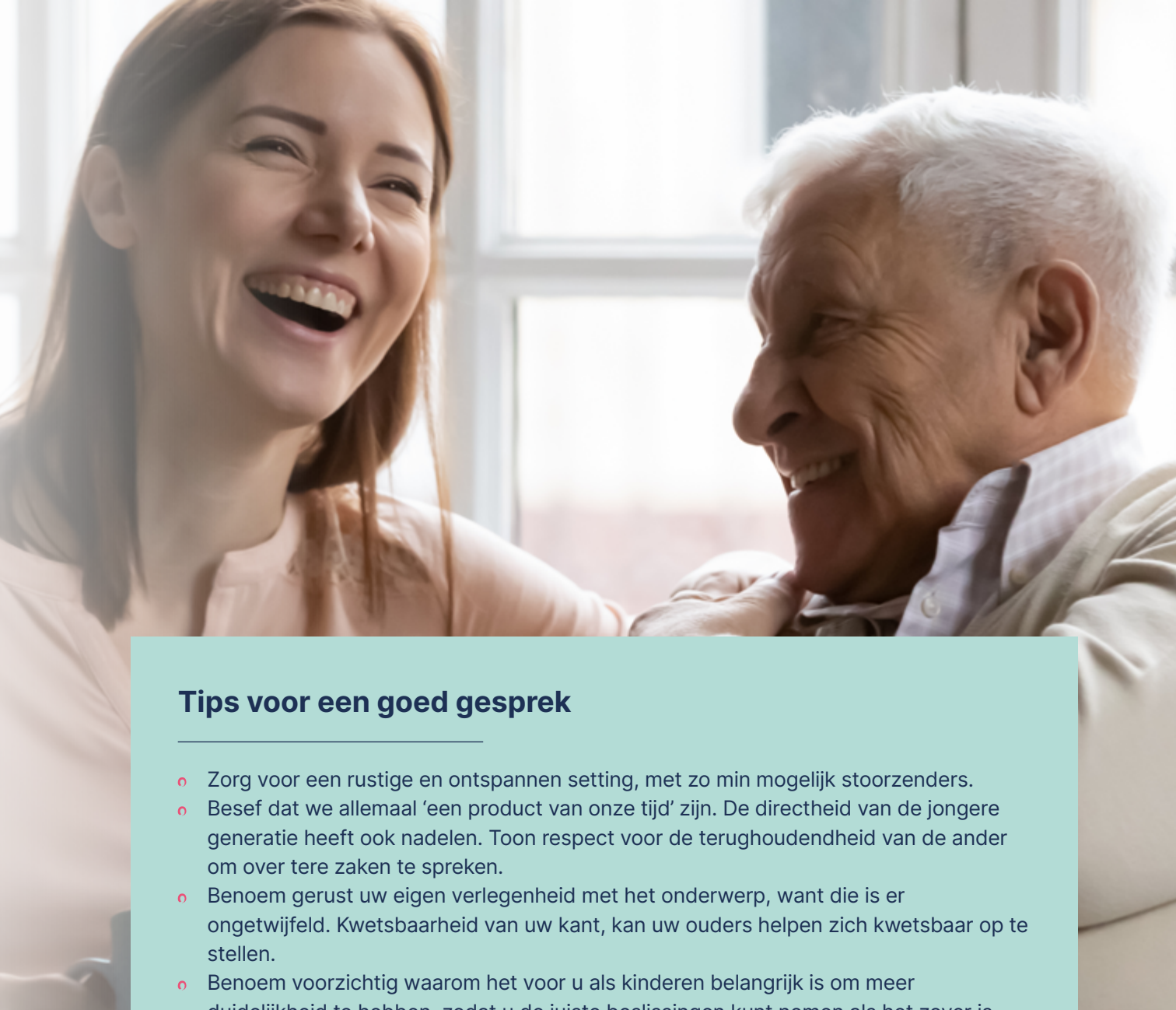
Uw vraag laat een heel herkenbaar spanningsveld zien. Praten over je eigen levenseinde is nooit gemakkelijk, maar tussen familieleden uit verschillende generaties al helemaal niet.

Wat speelt een rol?

Voor ouderen is het levenseinde - normaal gesproken - dichterbij en dat maakt erover praten minder vrijblijvend. Vragen die wellicht een heel leven vermeden zijn, komen bovendien als kinderen die aanroeren. Dat kan spanning geven. Ook pastorale vragen rondom de eeuwige bestemming kunnen daarbij een rol spelen.

Uw ouders zijn opgegroeid in een tijd dat de dokter 'vertelde wat goed voor je was'. Die tijd ligt inderdaad achter ons en de arts stelt steeds vaker de vraag: 'Wat is voor ú belangrijk?' Juist dát is wat u graag wilt weten van uw ouders.

In principe bepaalt de medische situatie in de laatste levensfase van uw ouders wat goede zorg is en juiste keuzes zijn. Het gesprek tussen de arts en de patiënt, eventueel samen met familie, is daarmee onmisbaar. Dat gesprek begint vaak al voor de daadwerkelijke laatste levensfase en noemen we 'vroegtijdige zorgplanning'. Neem de tijd voor een goed gesprek; wellicht helpen de tips in het kader u daarbij.



Tips voor een goed gesprek

- o Zorg voor een rustige en ontspannen setting, met zo min mogelijk stoorzenders.
- o Besef dat we allemaal 'een product van onze tijd' zijn. De directheid van de jongere generatie heeft ook nadelen. Toon respect voor de terughoudendheid van de ander om over tere zaken te spreken.
- o Benoem gerust uw eigen verlegenheid met het onderwerp, want die is er ongetwijfeld. Kwetsbaarheid van uw kant, kan uw ouders helpen zich kwetsbaar op te stellen.
- o Benoem voorzichtig waarom het voor u als kinderen belangrijk is om meer duidelijkheid te hebben, zodat u de juiste beslissingen kunt nemen als het zover is.
- o Stel daarbij vragen: 'Stel dat u niet meer kunt beslissen en de dokter vraagt vervolgens aan ons welke keuze bij uw overtuiging past, wat wilt u dan dat we zeggen?'
- o Besef dat niet álles in het leven van te voren is te regelen. Respecteer de keuzes van de ander, ook in het laatste stukje van zijn leven.

De NPV helpt bij tijdig nadenken over het levenseinde!

- o Raadpleeg onze website: npvzorg.nl/levenseinde
- o Gebruik de keuzehulp '*Tijdig nadenken over het levenseinde*' bij het gesprek met uw naaste: npvzorg.nl/keuzehulp-levenseinde
- o Denk aan de NPV-Levenswensverklaring om uw wil vast te leggen
- o Bel de NPV-Advieslijn via **(0318) 54 78 88** voor persoonlijk meedenken
- o Vraag de ReisWijzer aan om samen na te denken, npvzorg.nl/reiswijzer
- o Bestel het boekje *Pastoraat en levenseinde* via onze webshop

'Door iets kleins te doen, maak je hun hele week of maand goed!'

✎ door Corina Schipaanboord



Het begon met een wekelijks bezoekje aan een Syrisch gezin. Inmiddels is Sandra van der Maas (23) coördinator van NPV-Thuishulpafdeling Goes. 'Het is zulk mooi werk! Door iets kleins te doen, maak je de hele week of maand van iemand goed', vertelt ze enthousiast. 'Ik word er heel blij van!'

Sandra's moeder is ook vrijwilliger bij de NPV. Toen Sandra via haar hoorde van een hulpvraag voor Syrische mensen, was ze meteen enthousiast. 'De NPV zocht iemand die dit jonge gezin wilde helpen integreren in de samenleving. Dat trok me heel erg', vertelt Sandra, die destijds achttien jaar was. 'De NPV vroeg of ik vrijwilliger wilde worden. Dat vond ik goed, maar ik zei dat ik niet wist of ik tijd had voor andere hulpvragen. Het fijne is dat hulpvragen altijd per e-mail aan de hele groep vrijwilligers voorgelegd worden. Je kunt dan kijken of het bij je past', legt ze uit. 'Ik vond het heel mooi om dit gezin te helpen en er kwam steeds meer bij. Eenvoudige taken, zoals met een mevrouw naar het ziekenhuis rijden.'

Vorig jaar zocht de NPV in Goes een nieuwe coördinator. 'Ik vond het superleuk dat ik daarvoor gevraagd werd. Als coördinator bezoek ik mensen met een hulpvraag en zoek ik een geschikte vrijwilliger. Gemiddeld ben ik er zo'n twee uur per week mee bezig', vertelt ze. 'Ik werk als verpleegkundige in het ziekenhuis en vind dit vrijwilligerswerk daarbij een mooie aanvulling. In het ziekenhuis ontmoet ik veel eenzame ouderen. Ik heb altijd visitekaartjes bij me en bied zo de hulp van de NPV aan.'

Het raakt Sandra als ze merkt dat ouderen eenzaam zijn. 'Soms zie ik schrijnende situaties. Bijvoorbeeld een eenzame oudere waar de kinderen nauwelijks betrokken zijn', vertelt ze. 'Het is mooi om als vrijwilliger iets te betekenen

voor de medemens. Als je iets heel kleins doet, zoals een rondje met ze wandelen, maak je hun hele week of zelfs maand goed. Daar word ik heel blij van. Je krijgt er ontzettend veel waardering voor terug. Ik ben nog nooit een ondankbaar persoon tegengekomen in mijn vrijwilligerswerk. Het is gratis en daarvoor hebben mensen vaak al heel veel waardering. Onze vrijwilligers zijn christelijk, maar veel hulpvragers niet. Hierdoor ontstaan regelmatig mooie gesprekken.'

Vrijwel elke hulpvraag blijft Sandra wel bij. 'Wat ik nooit meer zal vergeten, is dat ik met het Syrische gezin mee mocht naar een verlovingsfeest van hun Syrische vrienden. Dat was bijzonder om mee te maken', zegt ze. 'Ik vind het weleens jammer dat het lastig is om mensen warm te maken voor vrijwilligerswerk. Het hoeft helemaal niet zo veel tijd te kosten en je krijgt er zo veel voor terug! Ik wil mensen aanmoedigen om informatie over vrijwilligerswerk te zoeken op de site van de NPV. Mijn telefoonnummer staat er ook. Mensen mogen altijd contact opnemen als ze vragen hebben.' ■

Wilt u ook graag van betekenis zijn voor een ander?

Word vrijwilliger en meld u aan via npvzorg.nl/wordvrijwilliger

Een steentje bijdragen aan de zorg voor het leven

 door Corina Schipaanboord

Jan Luursema (59) verwondert zich vaak over Gods schepping, bijvoorbeeld over hoe de mens in elkaar zit. ‘Dat vind ik zo bijzonder! Als secretaris van de landelijke NPV mag ik een klein steentje bijdragen aan de zorg voor het leven.’ Dat doet hij al tien jaar vol enthousiasme. ‘Het zijn leuke taken, fijne mensen en plezierige samenwerkingen.’

Het bestuur bestaat uit zeven leden, waarvan Jan de secretaris is. ‘Tijdens vergaderingen bespreken we onderwerpen, variërend van strategieplannen tot goedkeuring van de begroting. Daarnaast licht een medewerker een thema toe waarmee de NPV zich bezighoudt. We praten daar over door’, legt Jan uit. ‘Verder zijn we eigenlijk de werkgever van de directeur. Zo zit ik in de commissie die functioneringsgesprekken met hem voert. Jaarlijks hebben we als bestuur een uitje. Dat is altijd erg gezellig. De onderlinge relaties zijn goed en die houden we zo warm.’

Jan geniet erg van zijn taak. ‘Ik verwonder me vaak over hoe bijzonder Gods schepping is. Door de thema’s die bij de

NPV langskomen, zit ik daar met m’n neus bovenop. Ik vind het mooi dat ik een klein steentje mag bijdragen aan de zorg voor het leven dat God geschapen heeft. Zodat Hij de eer krijgt’, legt hij uit. ‘Daarnaast geniet ik van alle contacten met directie, medewerkers en de andere bestuursleden. Het zijn mensen uit allerlei verschillende kerkelijke denominaties. Dat vind ik leuk en leerzaam.’

Wat Jan nooit meer vergeet, is de eerste NPV-lezing in 2015. ‘Theo Boer sprak over voorspellende geneeskunde, met als ondertitel: Wat willen we over onze gezondheid weten? Het ging over de grenzen van technologie. Hoe ga je daar als christen mee om en wat wil je wel of niet weten? Laat je je onderzoeken op



erfelijke ziektes als er toch niets aan te doen is? Of kun je het dan beter niet weten? Ook zei hij dat het belangrijk is om voorafgaand aan een onderzoek te bedenken of je iets met de uitslag wilt doen. Bij de NPV hebben we veel contact met mensen die onderzoeken volgden, maar vervolgens niet weten wat ze met de uitslag willen', vertelt Jan. 'Daarnaast sprak hij over behandelingen, bijvoorbeeld bij kanker. Mensen hebben de neiging om alle technologie in te zetten om zo lang mogelijk te blijven leven. Maar is dat altijd de juiste keuze? De kwaliteit van leven kan dan heel laag zijn. Deze lezing maakte veel indruk op mij. Ik denk er vaak aan terug en gebruik de informatie nog regelmatig in gesprekken.'

In alle jaren als bestuurslid werd Jan zich steeds meer bewust van de hoeveelheid kennis die er binnen de NPV is. 'Ik zou de NPV graag een bredere bekendheid willen geven in de christelijke wereld, zodat mensen zich ervan bewust zijn dat ze met ingewikkelde vraagstukken bij de NPV terecht kunnen. De NPV kan meedenken in het maken van een afweging. Dat is ontzettend waardevol!' ■

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

Ga naar npvzorg.nl/wordlid

Het goede leven

D.V. 1 OKTOBER 2022

De NPV viert haar 40-jarig bestaan. Dat is reden voor dankbaarheid. We vieren dit feestelijke jubileum graag samen met u op zaterdag 1 oktober. **Van harte welkom!**



Foto Elisabeth Ismael

PROGRAMMA

- Interactieve sessie met Ben Tiggelaar
- Presentatie boek *Het goede leven*
- Viering jubileum 25-jarig bestaan NPV-Advieslijn
- Presentatie door Riekelt Pasterkamp
- Kijk voor het hele programma op npvzorg.nl/jubileum

WIE IS BEN TIGGELAAR?

Dr. Ben Tiggelaar is schrijver, internationaal spreker en gedragswetenschapper. Hij schreef acht bestsellers, heeft een wekelijkse column in NRC, een radioshow & podcast op BNR en verzorgde al meer dan 1.500 seminars binnen organisaties over de hele wereld. Ben is christen en leeft mee met de Adventkerk in Amersfoort. Hij verzorgt dit optreden Pro Deo.

PRAKTISCHE INFORMATIE

- 🕒 10:00 uur
- 🕒 12:30 uur
- 📍 Christelijke Hogeschool Ede
- 💶 Gratis toegang, ook als u geen lid bent van de NPV
- ✅ npvzorg.nl/jubileum

Voor alle
bezoekers ligt er
een goodiebag
klaar.