

META JONGENEEL EN KLARIE AANTJES GEVEN  
VRIJWILLIG THUISHULP AAN STERVENDEN

# „Soms zeggen mensen: ‘Bestaat dit nog?’”

Er is veel eenzaamheid in Nederland. **Meta Jongeneel** en **Klarie Aantjes** zien dat met eigen ogen. Ze coördineren vanuit de lokale NPV-afdeling thuis hulp voor mensen die terminaal zijn. „Het is met name het aanwezig zijn. Zodat iemand in de terminale fase niet alleen hoeft te zijn.”

*Tekst* W. VAN DE RIDDER | *Beeld* CEES VAN DER WAL



**V**anuit de kerk bereikten Meta Jongeneel (50) verschillende hulpvragen. „We vroegen ons af: Wat gaan we hiermee doen? Al snel hadden we contact met de NPV. Zo is in 2004 de lokale NPV-afdeling terminale thuishulp Graafstroom ontstaan.” Samen met Klarie Aantjes (73) is ze coördinator van de afdeling.

#### **Hoe gaat een aanvraag in zijn werk?**

Klarie: „Een hulpvraag komt meestal vanuit de thuiszorg.

Soms ook via een huisarts of familie. Dan doen we een intake en inventariseren we welke hulp er nodig is.

We plaatsen die hulpvraag in de appgroep met vrijwilligers en regelen achterwacht voor professionele hulpvragen.

De vrijwilligers doen geen medische of verpleegkundige handelingen. We bieden een aanvulling op de mantelzorg. Zo moet je het zien. Meestal is er dan op korte termijn, soms dezelfde dag al, behoefte aan hulp.”

Meta: „Het merendeel van de hulp wordt 's nachts

geboden, vaak niet langer dan een paar weken. We mikken meestal op drie à vier nachten per week.

We werken met twee vrijwilligers per nacht, die we opdelen van elf tot drie en van drie tot zeven."

#### Wat bieden jullie?

Meta: „Het is met name het aanwezig zijn. Zodat iemand in de terminale fase niet alleen hoeft te zijn. En verder licht verzorgende taken."

„Een slokje water geven," vult Klarie aan.

#### Hoe vaak is er een hulpvraag?

Klarie begint te grinniken: „Dat is heel verschillend"

Meta: „Het is meestal hollen of stilstaan. Het is nu lang rustig, maar dat kan ieder moment veranderen. Soms heb je vier, vijf nachten achter elkaar. Of twee nachten tegelijk. Als er veel hulpvragen zijn, wisselen we ook vrijwilligers met andere regio's in de buurt uit."

Klarie: „Ja, dat doen we over en weer."

De coördinatoren bewaken ook de grenzen van de vijftien vrijwilligers. Klarie: „We zijn zuinig op onze vrijwilligers. Sommigen zijn al ver in de zeventig. Anderen hebben een druk gezin en werk. Het is echt bijzonder dat ze zich zo jarenlang belangeloos inzetten."

Over hulpvaardigheid onder de vrijwilligers hebben de coördinatoren niet te klagen. Klarie: „Soms moeten we de vrijwilligers tegen zichzelf in bescherming nemen."

Meta: „Je hebt er die er altijd zijn. We streven naar maximaal één à twee nachtdelen per week voor een vrijwilliger."

#### Wat is de meerwaarde van de terminale thuishulp vanuit de NPV?

Klarie: „Als wij er niet zijn, moeten mensen toch naar een hospice.

De vrijwilligers doen het werk vanuit een christelijke achtergrond en staan open voor een gesprek. Mensen zijn 's nachts vaak ontvankelijker. Ze bevinden zich in het laatste stukje van het leven en weten dat het einde

♦ CV ♦



**Meta Jongeneel (50)** is coördinator bij de NPV-afdeling Graafstroom. Ze heeft een achtergrond als verpleegkundige, is moeder van vijf kinderen en is vrijwilliger vanaf het eerste uur.



**Klarie Aantjes (73)** is ook coördinator bij NPV-Graafstroom. Ze was wijkverpleegkundige in de thuiszorg.

„Mensen zijn 's nachts vaak ontvankelijker. Ze bevinden zich in het laatste stukje van het leven en weten dat het einde nadert"

Klarie Aantjes

nabij is. Als iemand ervoor openstaat, lezen ze een stukje uit de Bijbel."

Meta: „Maar ze zijn in de eerste plaats vrijwilliger. Iedereen mag een beroep op ons doen. Je hoeft daarvoor niet naar de kerk te gaan of christelijk te zijn."

Klarie vertelt een opmerkelijk voorval. „Er kwam bij ons een hulpvraag binnen. Een vrij jonge man met kleine kinderen kwam terminaal vanuit het Antonie van Leeuwenhoekziekenhuis in Amsterdam bij ons met een hulpvraag. De transferverpleegkundige vroeg: 'Wat kost dat en wie betaalt dat?'

Ik kon antwoorden: 'We doen dat omdat we christen zijn en de liefde tot de Heere Jezus gestalte willen geven.'

De verpleegkundige reageerde verbaasd: 'Bestaat dat nog dan?'

Meta: „We zijn trots op onze vrijwilligers."

Klarie: „Nou!"

♦ Lees deel 2 op pagina 32.

# „Ze offeren hun nachtrust op voor een wildvreemde”

Eenzaamheid bij stervenden kan tot schrijnende situaties leiden, ziet **Heleen Polinder**. Ze ondersteunt én bewondert de vrijwilligers die terminale thuis hulp verlenen. Hun werk is van grote waarde, zegt ze. „Soms is een NPV-vrijwilliger de enige die aan het sterfbed staat. Wat kun je dan van betekenis zijn!”

*Tekst W. VAN DE RIDDER*

**H**eleen Polinder is met twee collega's aanspreekpunt voor de coördinatoren van zo'n dertig lokale NPV-afdelingen. Die draaien bijna volledig op de inzet van vrijwilligers. „Ik doe mijn werk met veel plezier. Ik vind het prachtig om op de achtergrond mee te kunnen werken. Zo kunnen we het superbelangrijke werk van de vrijwilligers zo veel mogelijk steunen.”

Haar eigen rol is ondersteunend, benadrukt ze. „De vrijwilligers en coördinatoren, die doen het echte werk.”

## LAATSTE LEVENSFASE

Er is verschil tussen terminale en 'gewone' thuis hulp, legt Heleen uit. „Terminale thuis hulp wordt gegeven aan mensen die zich in hun laatste levensfase bevinden en die de wens hebben om thuis te overlijden.

Zo'n sterfbed kan dagen, soms weken duren. Dat doet een zwaar beroep op de mantelzorgers. De termi-

nale thuis hulp is er om hen bij te staan en te ontzien. Het heeft als doel om de familie te ontzorgen.

Als het voor de familie te zwaar wordt, kan een NPV-vrijwilliger ondersteunen. Vaak is dat ook bij mensen met een klein sociaal netwerk.

Die hulp strekt zich uit van 's nachts bij de cliënt waken tot even een kussen opschudden, een glaasje water aangeven of – als dat niet meer gaat – de mond bevochtigen.”

## EENZAAMHEID

De terminale thuis hulp voorziet in een grote behoefte, stelt Heleen. „Er zijn veel mensen die thuis willen overlijden. We hebben ook voorbeelden dat een euthanasiewens door de inzet van vrijwilligers verdween.”

Een euthanasiewens komt vaak voort uit gebrek aan aandacht, stelt Heleen. „Een mens vaart wel bij aandacht van anderen. Dan voelen mensen zich gezien.



Er is veel eenzaamheid. Die kom je overal in het land tegen. Soms zie je heel trieste situaties, zoals een terminaal zieke bij wie een sociaal netwerk ontbreekt. We hadden een keer een man die geen contactpersonen kon opgeven. Die man had letterlijk niemand meer.

De sleutel van het huis hing in een sleutelkastje. Aan het eind van zijn leven waren er alleen nog vrijwilligers van de NPV om hem heen. Wat kun je dan als vrijwilliger van betekenis zijn!"

De meeste hulpvragers zijn geen lid van de NPV, zegt Heleen. „Daar hoeft je ook geen lid voor te zijn, iedereen kan een beroep op ons doen. In de praktijk zien we ook dat er vaak mensen van buiten de kerk aankloppen.”

## VERGRIJZING

Heleen ziet een stijging in het aantal uren dat de vrijwilligers hulp bieden. In 2024 was dat in totaal 16.480 uur door heel Nederland. „Waar zorg steeds minder beschikbaar wordt, worden meer taken bij de mantelzorgers gelegd. Die kunnen het er vaak niet meer bijhebben. Zo'n laatste levensfase is vaak heel intensief.

De komende twintig jaar wordt het probleem alleen maar groter door de vergrijzing. Minder mensen moeten voor een grotere groep ouderen zorgen. De nood is groot.”

Alle naar schatting zeshonderd terminale thuishulpvrijwilligers zijn geschoold. Ze krijgen een cursus van twee dagdelen en volgen daarnaast een aantal online modules.

De vrijwilligers mogen geen medische handelingen verrichten. „Terminale thuishulp is een aanvulling op de zorg, geen vervanging.”

Ze ziet ze dat vrijwilligers nogal eens overvraagd worden. „Veel vrijwilligers hebben een achtergrond in de zorg. Zij moeten leren dat ze vrijwilliger zijn. Ze zijn gewend om de handen uit de mouwen te steken, maar als vrijwilliger heb je geen zorgtaak.”

## LASTIGE DILEMMA'S

Heleen schetst hoe de vrijwilligers en de NPV soms voor lastige dilemma's staan. „De laatste jaren komen we steeds vaker in aanraking met patiënten die – soms na een afgewezen euthanasieverzoek – bewust stop-



♦ CV ♦

**Heleen Polinder** is consulent thuishulp bij het landelijk bureau van de NPV in Veenendaal.

pen met eten en drinken om zo hun levenseinde te versnellen.

Het wordt door zorgprofessionals als serieuze optie aangereikt. Dat is echt een ontwikkeling van de laatste tijd. We hebben er veel over gesproken en er een handreiking over opgesteld.

Hier schuren twee waarden. Ethisch gezien kun je niet achter zo'n besluit staan. Aan de andere kant: als vrijwilliger heb je in de loop van de jaren een band met iemand opgebouwd. Voor die persoon ben je soms de belangrijkste persoon in het leven. Die band kun je niet zomaar doorsnijden. We hebben niet overal een pas-klaar antwoord op.”

## DAAD BIJ HET WOORD

Dat laatste laat het spanningsveld zien waarin de NPV opereert. Heleen vindt dat juist mooi. „We doen niet alleen uitspraken over medisch-ethische dilemma's, maar we brengen dat gedachtegoed – vaak via de inzet van vrijwilligers – ook in praktijk.

Beleidsmatig keuren we euthanasie af, maar we bieden óók terminale thuishulp. Je probeert beleid te veranderen, maar we staan ook met beide voeten in de praktijk. Dat vind ik heel mooi.”

Heleen heeft bewondering voor de vrijwilligers. „Het vraagt veel van hen en de coördinatoren. En het is allemaal vrijwillig, hè,” benadrukt ze. „Ze offeren zomaar hun nachtrust op voor een wildvreemde. En dat in deze tijd, waarin er al zoveel van je gevraagd wordt. Bijzonder.” ♦

„Je probeert beleid te veranderen, maar we staan ook met beide voeten in de praktijk. Dat vind ik mooi”

Heleen Polinder