

zorgwijzer 100



100 jaar in tien zorgverhalen

Edito

**100 jaar
in tien
zorgverhalen**

Dag lezer,

Het zal je niet ontgaan zijn bij het bekijken van de cover: deze *Zorgwijzer* draait om het getal 100. Tien zorgverhalen staan symbool voor 100 levensjaren in deze 100ste editie van *Zorgwijzer*.

De eerste uitgave van *Zorgwijzer* verscheen in februari 2009, toen het toenmalige VVI zichzelf omdoopte tot Zorgnet Vlaanderen. In dat nummer kon je iets lezen over toekomstscenario's voor de ouderenzorg, werkbare uurroosters in een algemeen ziekenhuis, beeldvorming in de geestelijke gezondheidszorg; en gaf een stafmedewerker uit een woonzorgcentrum een inkijk in zijn jobinhoud. Bijna dertien jaar, één fusie met Icuuro en 99 nummers later blijft *Zorgwijzer* zijn oorspronkelijke missie trouw. Het magazine van Zorgnet-Icuuro brengt interviews, reportages, opinies en getuigenissen over gezondheid en welzijn in de brede zin van het woord. We willen informeren, verbinden en de vele goede praktijken in zorgorganisaties voor het voetlicht brengen, evenals verschillende standpunten en visies over hoe we onze zorg toekomstgericht, kwaliteitsvol en toegankelijk kunnen maken. Sinds 2018 kan je de artikels ook digitaal lezen via onze website.

100 nummers: die verjaardag willen we niet ongemerkt laten voorbijgaan. Het getal 100 draagt magie in zich. 100 staat symbool voor een eeuw, voor een lang leven, voor een glimp van oneindigheid. De zorg zorgt voor mensen van voor ze geboren zijn, van 0 tot 100 jaar, én ouder. De zorg begeleidt hen in elke levensfase, kort of lang, intens of heel soms. Deze feesteditie van *Zorgwijzer* brengt hiervan een ontroerende staalkaart: 100 levensjaren samengevat in tien intieme zorgverhalen recht uit het hart. Patiënten, cliënten, bewoners en zorgverleners uit alle leeftijdsgroepen vertellen openhartig over hun gezamenlijk verhaal, met vallen en opstaan, met vreugde en verdriet. Het leven zoals het is in de zorg. Geen heroïek, grote emoties of coronaverhalen. Wel de stille eenvoud en kracht van wat er elke dag in honderden zorgrelaties gewoon gebeurt.

Onze leden bezorgden ons massaal verhalen; keuzes maken was dus best lastig. We hebben geprobeerd om verschillende leeftijden, beroepsprofielen en sectoren in beeld te brengen. Wie aandachtig door dit nummer bladert, zal zeker wel de overwegend vrouwelijke toets opmerken. Zorg is nu eenmaal bij uitstek een vrouwelijk beroep. Maar dat geldt ook voor de patiënten, cliënten of bewoners. Ook al hadden onze oproepen soms iets weg van een soort datingprofiel ("we zoeken een man tussen de 60 en 70 jaar"), toch kregen we voornamelijk getuigenissen met vrouwen in de hoofdrol binnen. Misschien vertellen vrouwen nu eenmaal liever dan mannen... Ook de verhalen uit de geestelijke gezondheidszorg waren niet evident. Cliënten worstelden ermee om hun verhaal te delen of herkenbaar in beeld te komen.

Uiteindelijk selecteerden we tien speciale verhalen voor dit nummer 100. Zij staan symbool voor de honderden, duizenden verhalen die zich elke dag afspelen overal in de zorg. We willen Lena, Lucrece, Fanny, Benjamin, Julie, Ellen, Sara, Tania, Evy, Els, Hilde, Geert, Johnny, Pascale, Anna, Ann, Hannes, Jozef, Denise en Noëlla oprecht bedanken om ons een inkijk te geven. We zijn vereerd dat ze bereid waren om hun kwetsbaarheden met onze lezers te delen. Onze auteurs Stefanie Van den Broeck en Kim Marlier doken enthousiast in de getuigenissen en schreven ze met veel zorg en zachtheid op. Fotograaf Károly Effenberger capteerde de bijzondere zorgrelaties ook in een sprekende beeldtaal, waardoor deze *Zorgwijzer* niet alleen een lees- maar ook een kijkervaring wordt. Studio Engarde bracht het geheel samen in een nieuwe vormgeving. Honderd keer dank aan allen.

We hopen dat je dit bijzondere nummer kan smaken. Dat het een plaatsje krijgt in de wachtzalen van onze voorzieningen, op de (thuis)bureaus en salontafels. We wensen je veel kijk- en leesplezier! Op naar nummer 101, met een vers jaar aan de horizon!

Margot Cloet

GEDELEGEERD BESTUURDER

In dit nummer



Hilde
Geert

50
↓
60

‘Het was muisstil op de afdeling. Elke voorbijganger bleef staan om te luisteren’

36



60
↓
70

Johny
Pascale

42



70
↓
80

Anna
Ann
Hannes

48

Godelieve
Hannah

80
↓
90

‘Vertel hen dat ik hier nog altijd graag ben’ 54



Jozef
Denise
Noëlla

90
↓
100

60



**‘Stap voor stap
won ik Lena’s
vertrouwen’**



Lena (4) werd geboren met het Goldenhar syndroom, waardoor ze snel na haar geboorte is gestart met kinesithérapie. Zij en haar mama **Lucrèce** (38) vielen meteen voor de 'zotte' stijl van kinesitherapeute **Fannie** (50).

Wanneer we bij Lucrèce thuis binnenstappen, is onze fotograaf net vertrokken na een shoot van twee uur. Lena was heel enthousiast, maar is nu een beetje moe en wil het liefst achter de benen van haar mama verdwijnen. Verlegen gaat ze mee aan de tuintafel zitten, knabbelend aan haar boterham met speculoospasta. Ze voelt zich duidelijk helemaal op haar gemak bij Fannie, die ze 3,5 jaar lang elke woensdag zag voor een halfuurtje kine. Maar zelf haar verhaal doen, dat ziet ze niet zitten. Liever gaat ze spelen in de tuin, samen met de hond. "Ze is heel verlegen", glimlacht mama Lucrèce. Fannie knikt. "Dat merkte ik ook tijdens onze sessies. Ze stapte altijd vrij timide en twijfelend binnen. En als ik een oefening voorstelde, durfde ze er meestal niet aan te beginnen. Dus nam ik eerst haar twee handjes vast, daarna één en vervolgens deed ze het toch alleen. Stap voor stap won ik haar vertrouwen. Zij had de touwtjes in handen, die boodschap wilde ik haar geven. Gaandeweg zag ik haar zelfvertrouwen enorm toenemen. Ze heeft doorheen de jaren een heel mooie evolutie door-gemaakt."

Out of the box

Nochtans nam ze een moeilijke start, vertelt Lucrèce. "Lena werd geboren met slokdarmatresie: haar slokdarm was te kort en niet verbonden met haar maag. Daaraan is ze vrij snel geopereerd. Daarnaast heeft ze ook een afwijking aan haar oortje, wat bleek te wijzen op het Goldenhar syndroom. Haar spieren waren aan één kant minder goed ontwikkeld, waardoor ze vrijwel meteen na haar geboorte - zelfs toen ze nog in de couveuse lag - al begon met kinesithérapie. Toen we naar huis mochten, hebben de mensen van UZ Gent ons doorverwezen naar Fannie. Zij werkt als kinesist in het UZ, maar ze heeft ook haar eigen praktijk in Hamme, dichtbij ons. Dat boezemde mij veel vertrouwen in: ze kende het dossier van Lena goed en had een directe lijn met de betrokken artsen, maar we hoefden ook niet iedere week naar Gent te rijden."

Tijdens de eerste ontmoeting met Fannie, toen Lena ongeveer drie maanden oud was, voelde Lucrèce meteen een klik. "Ik kan moeilijk uitleggen waarom. Wellicht omdat we een beetje dezelfde stijl hebben: niet te stijf of serieus. Ik werk zelf ook in de sociale sector, als begeleidster in de kinderopvang, dus dat was misschien ook een connectie. In ieder geval voelde ik me meteen op mijn gemak bij Fannie." En dat gevoel bleek wederzijds. "Lucrèce is een heel toffe madame, die met beide voetjes op de grond staat. Ik kreeg meteen haar vertrouwen om met Lena *out of the box* te werken, iets wat ik graag doe. Ik werk al bijna mijn hele carrière met kindjes en dat ligt me heel erg. Met volwassen patiënten moet het er allemaal nogal serieus aan toe gaan, maar met kinderen krijg je sneller een klik als je wat onnozel durft te doen. Uiteraard moet je vertrekken vanuit een

Fannie

'Ik denk dat ik Lena een mooi duwtje in de rug heb gegeven, waardoor ik haar ook met een gerust hart kon loslaten'





stevige basiskennis, maar om hun motoriek te stimuleren, kan het niet zot genoeg zijn. Ik herinner me nog één bepaalde ervaring tijdens een stage. Ik begeleidde toen een jongetje dat door een ongeluk een hersenletsel had opgelopen en halfzijdig verlamd was geraakt. Op een dag besloot ik mijn gitaar mee te brengen en hem een paar akkoorden aan te leren: ‘de kikkertjes, de kikkertjes zijn aardig om te zien’ (*lacht*). Hij was zo trots toen hij dat onder de knie had, en ik wist dat dít mijn ding was.”

Visjes vangen

Ook voor Lena haalde Fannie vaak gekke ideeën uit de kast. “Omdat zij regelmatig viel, werkten we vooral aan haar evenwicht. Maar om het voor haar leuk te houden, ging ik telkens op zoek naar nieuwe spelletjes. In de zomer nam ik een bak die ik met water en plastic visjes vulde. Zij deed dan een kruiwagenoefening en probeerde de visjes te vangen. Maar we stelden ook vaak een parcours op. Zij mocht dan wat dingen in mijn opslagruimte uitkiezen en ze zelf naar de behandelruimte dragen om mee het parcours op te stellen. Dan stuurde ik haar voorop: ‘ga maar Lena, jij kent de weg’. Zo startte de therapie eigenlijk al en won zij ook zelfvertrouwen. Ik probeerde wel altijd een bepaalde structuur in de sessies te bouwen, omdat Lena daar nood aan heeft. Ze weet heel goed wat ze wel of niet kan en bewaakt haar eigen grenzen. Samen daagden we die steeds een beetje uit.” De eerste jaren was Lucrèce ook altijd aanwezig bij de sessies, vertelt

Fannie nog. “Zo zag ze ook wat wij deden en kon ze wat inspiratie opdoen voor thuis.” Lucrèce knikt. “Wij hebben bijvoorbeeld een *Wobbel* gekocht, een balansbord waarmee ze op haar evenwicht kon oefenen. En haar grote zussen vonden het heel leuk om ook thuis voor haar een parcours te bouwen.”

Als Lucrèce in het eerste jaar eens niet zelf aanwezig kon zijn, brachten haar ouders Lena soms naar Fannie. Ook met hen voelde ze een klik en na de sessies sloegen ze dan samen een praatje. “Lucrèce had me op een bepaald moment verteld dat haar mama kanker had. Toen kon zij niet meer zo vaak komen, maar af en toe bracht ze haar kleinkind toch nog. Ik vond het fijn voor haar dat ze die mooie momenten samen nog konden beleven.” Drie jaar geleden overleed de mama van Lucrèce, een moment waarop ze de oprechte steun voelde van Fannie. “Ze heeft me meteen een sms’je gestuurd. En ze toonde ook veel begrip toen we nadien een paar sessies moesten passen.” Fannie knikt. “Je wordt een deel van het leven van een kind en de ouders. Het is dus logisch dat je samen een band opbouwt. Zeker met kindjes die ik jarenlang opvolg, zoals Lena. Ik vertel ook soms iets over mijn eigen kinderen, die intussen al studenten zijn. We zijn toch allemaal mensen, met onze eigen gevoelens en bekommernissen? Zelf voel ik niet de drang om alles af te schermen. Mijn privépraktijk bevindt zich gewoon op de eerste verdieping van ons huis. Toen mijn zonen nog klein waren, moest ik hen leren dat ze geen



Lena



‘Ik voelde meteen een klik, ik kan moeilijk uitleggen waarom. Wellicht omdat we een beetje dezelfde stijl hebben: niet te stijf of serieus’

Lucreèce

rommel mochten achterlaten in de gang en dat ze het toilet proper moesten houden (*lacht*). We hebben zelfs geen parlofoon, dus zij deden vaak voor mij de deur open als er patiënten aanbelden.”

Loslaten

In april van dit jaar volgde Lena haar laatste sessie kine bij Fannie, na 3,5 jaar. “Ze ging toen al naar school en we merkten dat ze andere noden begon te krijgen”, vertelt Lucreèce. “We hebben haar bijvoorbeeld ingeschreven voor lessen *Multimove*, zodat ze toch nog genoeg motorische uitdaging zou krijgen.” Ook Fannie vond het een goed moment om Lena stilaan los te laten, vertelt ze. “Mijn praktijk is beperkt qua ruimte en mogelijkheden. Soms kan ik dus te weinig uitdagingen bieden wanneer een kindje groter wordt. Ik oefen ook altijd één op één, terwijl we bij Lena graag de focus wilden verleggen naar activiteiten in groep, zodat ze niet alleen haar motorische, maar ook haar sociale vaardigheden verder kon ontplooiën. Ik denk dat ik Lena een mooi duwtje in de rug heb gegeven, waardoor ik haar ook met een gerust hart kon loslaten. En ik wist dat Lucreèce en haar man er alles aan zouden doen om Lena te blijven stimuleren. Ze hebben uiteraard mijn nummer: als er problemen zijn, mogen ze altijd bellen. En we kunnen gerust nog wat nieuwe sessies inlassen, mocht dat nodig zijn. Mijn deur blijft altijd open.”

Intussen zijn we ruim een halfjaar verder, en Lucreèce heeft Fannie inderdaad al een paar keer gebeld. “Op het einde van vorig schooljaar kreeg ik een mailtje van meester Karel, de turnleerkracht op Lena’s school. Hij was heel positief over haar vorderingen. En omdat ik wist dat we dat voor een groot deel aan Fannie te danken hebben, stuurde ik die mail meteen door naar haar. Voorlopig loopt alles goed op school, Lena gaat met heel veel plezier en ze maakt veel vooruitgang. Maar eenmaal de lagere school nadert, zal ik Fannie wellicht nog eens contacteren om af te stemmen. Dat deed ik onlangs trouwens ook al, toen Lena ging starten met watergewenning. Ze speelt heel graag in het zwembad, dus ik vind het belangrijk dat ze veilig leert zwemmen. Maar gezien haar voorgeschiedenis, was ik toch een beetje ongerust. Gelukkig kon Fannie me meteen geruststellen.” Fannie glimlacht. “Lena heeft zo’n geluk met het nest waarin ze geboren is. Haar ouders gaan zo goed om met haar beperkingen en aanvaarden haar helemaal zoals ze is. Ik vind het een voorrecht om hen daarin mee te kunnen ondersteunen.”

Fannie over Lena

'Ik noem haar nog altijd 'mijn Lena'tje' omdat ik haar al ken sinds ze drie maanden oud was. Ze is de voorbije jaren enorm gegroeid, letterlijk en figuurlijk. En ze heeft de aanstekelijkste lach die ik ken.'

Lucrèce over Fannie

'Ze is zo'n hartelijke, warme vrouw. Altijd toont ze begrip en medeleven. Ik vind het heel bijzonder dat ik haar mag blijven bellen, ook nu de kine met Lena voorbij is. Dat is zeker niet vanzelfsprekend.'







‘Julie vraagt vaak wat ik opmerk en voel. Ze hamert erop dat die gevoelens er mogen zijn’

Sometimes in the waves of change, we find our true direction, dat staat in helderblauwe krijtstift op de glazen deur aan het onthaal in PC Rustenburg in Brugge. Het is voor zes maanden **Benjamin (20)** zijn thuis. Verpleegkundige **Julie (29)** is een van de begeleiders van zijn groep. De twee delen een liefde voor droge humor en kunnen elk op hun manier respectvol koppig zijn.



“Ik ben vroeger lang en veel gepest geweest. Alleen besef ik nu dat ik dat toen nooit als pesten wou zien. Ik wou de lieve jongen zijn en liet alles over me heen glijden. In het derde middelbaar was ik het beu en verzette ik me, jammer genoeg op een slechte manier waardoor er zaken verkeerd liepen. Ik liep mee met de jongens en hoewel ik zelf nooit iets verkeerd heb gedaan, zag ik foute zaken gebeuren waaraan ik niets kon veranderen. Die periode trok diepe sporen en halverwege 2020 voelde ik mezelf wegzakken in een depressie. Ik sliep nog amper en voelde me alleen nog slecht”, steekt Benjamin van wal.

Benjamin wordt enkele weken opgenomen in de psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis en volgt daarna dagtherapie. Hij probeert zijn schoolwerk terug op te nemen. Dat lukt een tijdje, maar wanneer het opnieuw te veel wordt, drukt zijn omgeving op de stopknop. Zijn vriendin verbreekt hun relatie en Benjamin glijdt opnieuw weg in een depressie.

Zes maanden is niet lang

Begin juli 2021 kan Benjamin worden opgenomen in PC Rustenburg voor een traject van zes maanden. “Julie belde me op met het goede nieuws. De angst zat hoog in mijn keel, ik durfde niet veel zeggen en de lijn viel een aantal keer weg. Toch kreeg ik een warm gevoel bij de manier waarop Julie babbelde. Ze stelde me gerust, gaf extra informatie en ik voelde me gezien als persoon. Hier aankomen was heel spannend en zenuwslopend, want pas toen besepte ik: hier zal ik de komende zes maanden verblijven. Pas in latere gesprekken realiseerde ik me dat ik veel werk te verzetten had. Die zes maanden leken plots niet lang”, vertelt Benjamin. “Ik herinner me nog hoe ik de eerste dag langsging om te checken hoe het met hem ging”, zegt Julie. “Hij lag op zijn rug op zijn bed en was wat aan het scrollen op zijn gsm. ‘Wat er voor jou past’, was zijn antwoord toen ik vroeg wanneer hij tijd had voor het kennismakingsgesprek. ‘Nee, wanneer past het voor jou?’, vroeg ik. En zo pingpongden we een tijdje op en neer (*lacht*). Maar in dat eerste gesprek werd onmiddellijk duidelijk dat er heel veel speelde.” “Het was de eerste keer dat ik me echt begrepen voelde. Vaak wordt er gezegd: ‘het is toch niet zo erg, laat het gewoon los’, maar mensen zien enkel het bovenste laagje van een verhaal. Ze weten niet wat daaronder speelt, welke onverwerkte trauma’s er onder de oppervlakte zitten”, vult Benjamin aan.

Krak in ontkenning

“Hier in Rustenburg werken we met groepsverpleegkundigen. Ik sta samen met mijn collega bij groep 6, waarin Benjamin ook zit. Volgens onze visie ligt het initiatief om te praten bij de bewoners, maar wanneer we merken dat het niet gaat, polsen we zelf. Soms zie ik

Benjamin

‘Julie leerde me dat zelfzorg belangrijk is en dat gevoelens geuit mogen worden. Het is niet egoïstisch

om naar jezelf te kijken’



dat Benjamin met iets worstelt en als ik hem vraag of er iets is, beweert hij dat alles in orde is. Hij is een krak in ontkennen”, zegt Julie. “Ze geeft echter niet op”, antwoordt Benjamin. “Ze blijft langskomen en vraagt expliciet hoe ik mij voel. Dat voelt heel warm, weten dat er iemand klaarstaat voor me ondanks het feit dat ik vaak soms te koppig ben om contact te zoeken. Ze zal blijven porren en aandringen. Vaak zeg ik toe voor een gesprek en vergeet ik zagezegd onze afspraak, maar dan staat ze er toch weer. Dat gaat door tot ik uiteindelijk toegeef om samen te zitten en te babbelen.” “Wat grappig is, want normaal ben ik een afwach- tend type. Toch voel ik op de één of andere manier dat ik achter jouw veren moet zitten. Dan zie ik een grimas van ergernis. Ze is daar weer, zie je hem letterlijk den- ken”, lacht Julie.

“Julie haalt zaken aan die ik zelf soms niet door heb. Soms zegt ze: ‘Benjamin, dit is hard, maar misschien moet je het eens op deze manier proberen’. Ik zeg niet dat die aanpak voor iedereen zou werken, maar mij helpt het vooruit. Julie voelt goed aan wat ze wel en niet kan zeggen.” “Dat klopt”, vult Julie aan. “Je merkt vrij snel bij wie je een waarheid op tafel mag leggen die vaak minder leuk is om te horen.” “De manier waarop Julie mij begeleidt, voelt niet altijd comfortabel, maar ik weet dat dit mij het verst zal brengen. Ik apprecieer

die eerlijkheid. Toen ik het bijvoorbeeld moeilijk had met mijn relatiebreuk, kon Julie het mooi benoemen: ‘Benjamin, je bent verliefd op haar in de verleden tijd. Dat moet je gewoon accepteren’. Dat komt hard binnen, maar het is de waarheid. De waarheid kwetst het meest, maar net daaruit kan je leren. Zo zie ik het nu toch.”

Voorbeeldpatiënt

“Benjamin houdt enorm veel rekening met de ander en kan heel verantwoordelijk, enthousiast en onder- nemend zijn. Een mooie eigenschap, maar soms ook een valkuil. Hij wil graag voldoen aan de verwachtingen van de begeleiders en de andere bewoners. Noem hem gerust een voorbeeldpatiënt. Ik voel dat ik op dat vlak een zorg heb naar Benjamin toe. ‘Kijk niet alleen wat de anderen nodig hebben, maar kijk ook eerlijk naar jezelf’, druk ik hem op het hart. De meeste bewo- ners slaan al vlug eens een therapie sessie over wan- neer ze zich niet goed voelen, terwijl ze er baat bij zouden hebben om die wel te volgen. Bij Benjamin is het net omgekeerd. Hij is er altijd, ook wanneer hij zich niet goed voelt. Ik herinner me dat hij eens op zijn ka- mer zat en aangaf dat het hem niet lukte om naar de therapie te gaan. Ik heb toen stilletjes gejuicht, want ik vond het heel krachtig van hem dat hij toegaf dat hij de sessie niet kon volgen. Het was zo goed dat hij die kwetsbaarheid kon tonen en tijd voor zichzelf nam.”



Julie

‘Jij wil graag zelf alles in handen nemen en bent er voor de ander, waardoor je jezelf kan vergeten. Net daarom bevraag ik extra naar hoe het met jou gaat’

Karpers in de spaghetti

“Het was puur toeval dat Julie mijn eerste contact met PC Rustenburg was, maar het vormde de basis voor een stevige vertrouwensband”, bedenkt Benjamin. “Ook het feit dat wij dezelfde droge humor delen, maakt dat ik makkelijk met Julie babbel. We kunnen enerzijds lol maken, maar anderzijds ook ontzettend serieus zijn.” “Ik vind het fijn dat dat allebei kan”, beaamt Julie. “Ik ben niet altijd zo goed met mijn woorden en kan soms verstrooid zijn.” Zo aten we ’s avonds spaghetti en ik merkte op dat er ook *karpertjes* in de saus zaten. Benjamin stikte toen bijna van het lachen, de tranen rolden over zijn wangen en hij kreeg er nog net uit dat die groene bolletjes geen *karpertjes* maar *kappertjes* waren. Toen was het hek natuurlijk van de dam. Hij kan mij echt plagen, maar ik vind dat tof. Ik weet dat Benjamin het nooit kwetsend bedoelt.”

Kanteling

“Voor mijn opname vroeg de psychiater wat ik zou willen veranderen en mijn antwoord was ‘alles’. Ik wou heel mijn leven veranderen, misschien zelfs opnieuw en beter doen. Hij gaf aan dat dat niet kon en vroeg nog eens wat ik wilde veranderen, maar ik wist het echt niet. ‘Leren accepteren’, zei hij en dat inzicht kwam bij mij heel hard binnen. Ik moet accepteren wat er in het verleden is gebeurd om het dan te kunnen loslaten en verder te gaan. Sinds half augustus voel ik dat alles stilletjes begint te beteren. Stap voor stap komt alles wat los. Ik kan weer grapjes maken, wat in het begin heel moeilijk was. Ik kan nu veel zaken herkennen en daar start alles mee. Pas wanneer ik herken wat ik voel, kan ik verkennen wat ik ermee moet doen”, vertelt Benjamin. “Julie vraagt ook vaak wat ik opmerk en voel. Ze hamert erop dat die gevoelens er mogen zijn. Ze probeert me ook uit de situatie te halen en leert me die vanop een afstandje te bekijken. Vanuit die zijlijn zien de zaken er heel anders uit. Ik moet het niet altijd enkel op mezelf betrekken.”

“Ik zie inderdaad zaken verschuiven”, zegt Julie. “Zo neemt hij bijvoorbeeld een incident in de groep niet automatisch meer op zichzelf. In het begin zat Benjamin echt vast in zijn hoofd, maar nu zie je dat hij de zaken al wat kan lossen. Hij kan zien dat niet alles helemaal bij hem ligt, maar dat er ook een stuk bij de andere persoon ligt. Door alles op jezelf te betrekken, maak je het voor jezelf ook heel lastig en vooral op dat vlak is hij zachter geworden voor zichzelf.”





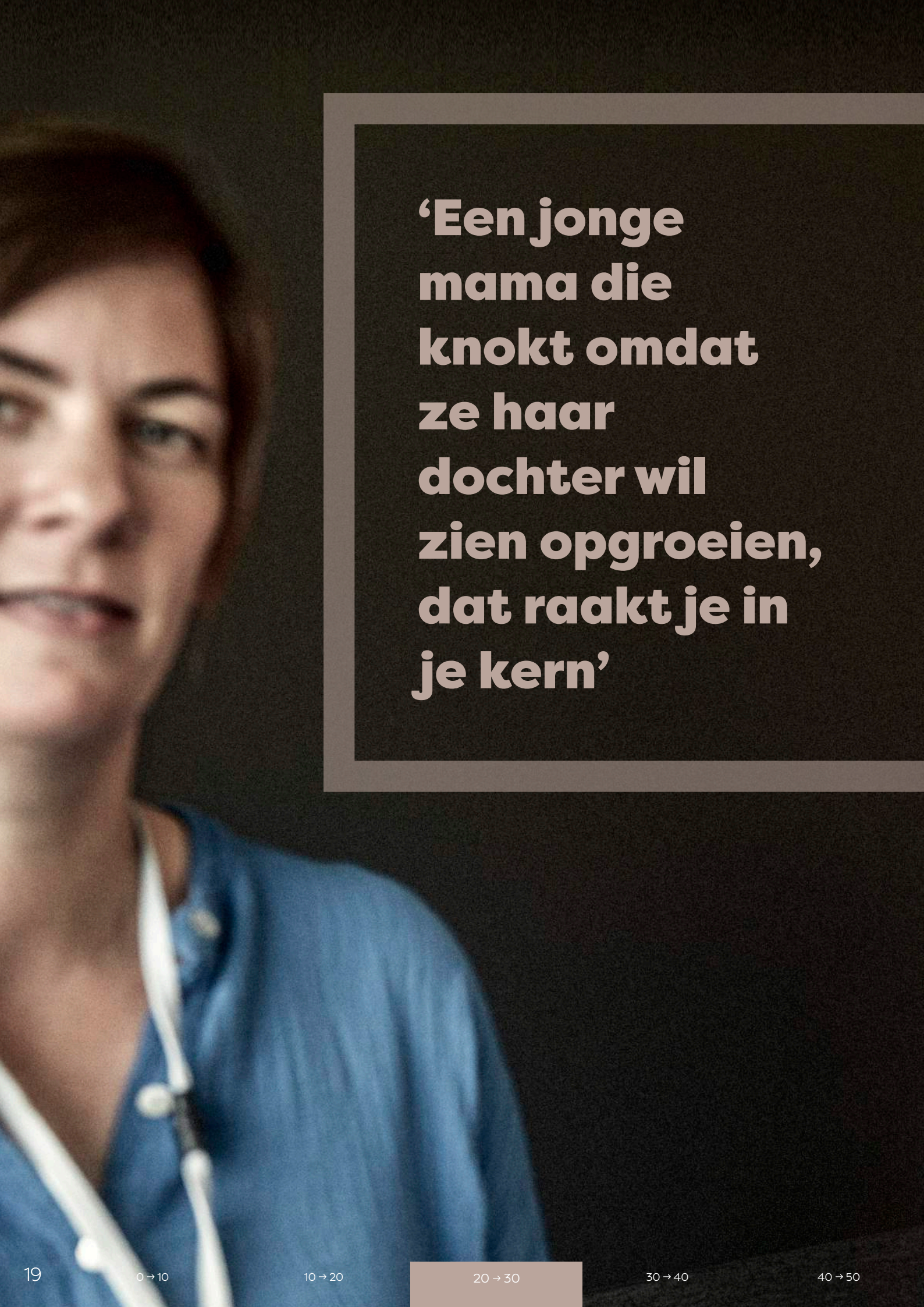
Julie over Benjamin

'Hij draagt zorg voor de ander, is verantwoordelijk en enthousiast, maar hij moet opletten dat hij in die zorg voor de ander zichzelf niet vergeet of verliest.'

Benjamin over Julie

'Julie heeft enorm veel empathie. Ze probeert te begrijpen wat je voelt, maar ze is ook constant aan het denken hoe ze zaken kan aanpakken, aankaarten en aanbrengeen.'





**‘Een jonge
mama die
knokt omdat
ze haar
dochter wil
zien opgroeien,
dat raakt je in
je kern’**

In februari 2020 hoort **Ellen** (29) dat ze borstkanker heeft. Op het moment dat haar traject start, gaat het volledige land op slot. Borstverpleegkundige **Tania** (53) wordt in die periode een grote steun en toeverlaat. Even later kruist kinesitherapeute **Sara** (42) haar pad. Samen bouwen ze aan Ellens conditie en kracht.



“Hoe is het met Juliette? Doet ze het goed op school?”, vraagt Tania terwijl iedereen een plek aan tafel zoekt. Ellen vertelt over haar driejarig dochtertje terwijl Tania en Sara met een grote glimlach luisteren. Dit is geen beleefdheidsgesprekje. Dit zijn drie mensen die de draad van een gesprek terug oppikken alsof er nooit een pauze is geweest.

Herhalen en blijven herhalen

“In februari 2020 stuurde mijn huisarts me door om een knobbeltje in mijn borst te controleren”, vertelt Ellen. “Ik maakte een afspraak bij de gynaecoloog in AZ Alma in Eeklo en een week na de eerste vaststelling kreeg ik te horen dat ik borstkanker had. Ik ontmoette Tania bij het eerste gesprek bij dokter Colmant. Ze zat op haar krukje naast de dokter en in eerste instantie vond ik haar aanwezigheid ongemakkelijk. Ik wou niet dat iemand mij zag huilen, maar dat gevoel verdween snel toen ze ons na het gesprek meenam en met eindeloos geduld bleef antwoorden op onze vragen”, herinnert Ellen zich.

“Als borstverpleegkundige begeleid en ondersteun ik de patiënten tijdens hun hele traject”, zegt Tania. “Ik geef informatie, luister welke noden er zijn en stem indien nodig af met andere collega’s in de borstkliniek. Het is belangrijk om informatie vaak te herhalen. Meestal horen patiënten slechts het eerste deel van wat de arts vertelt en gaat de rest verloren.”

“Een week na mijn operatie kreeg ik de boodschap dat ik chemo moest krijgen”, zegt Ellen. “Ik kon enkel nog vragen of ik mijn haar zou verliezen, daarna kreeg ik een volledige *black-out* (*slikt*). Na het gesprek bij de dokter praatten we nog na met Tania. Het is fijn dat er op dat moment iemand is die verder kan denken en die uit ervaring praat.”



Alles alleen in de lockdown

“Om met de chemo te kunnen starten, moest er een poortkatheter worden gestoken, maar net op dat moment ging het volledige land in *lockdown*. Ik hoorde pas op vrijdagavond dat de ingreep kon doorgaan, maar dat ik alleen moest komen”, vertelt Ellen. “Toen ik hier aankwam, wachtte Tania mij op en voelde ik de opluchting door mij heen golven. Ik had geen schrik voor de chemo, maar de wetenschap dat ik onder narcose moest, was verschrikkelijk. Tania is bij mij gebleven tot ik volledig verdoofd was en toen ik wakker werd, zat ze er opnieuw. Toen ik naar huis mocht, stond mijn vriend me op te wachten op de parking en is Tania samen met mij tot aan de auto gewandeld. Ik kan niet beschrijven wat haar aanwezigheid die dag voor mij betekende.”

“De *lockdown* was een verschrikkelijke periode, zeker ook voor onze patiënten”, beaamt Tania. “Zij zijn door een hel gegaan. Het is sowieso al een heel zwaar traject en dan moesten ze nog eens alles alleen doen.”

“Ik denk dat jullie band zo sterk is, omdat jullie die zaken alleen hebben meegemaakt”, vult Sara aan. Los van corona heeft Tania als borstverpleegkundige een belangrijke functie, maar de patiënt kan daarnaast nog steunen op familie. Nu was Tania de enige persoon die dat gemis kon opvangen.” “Op dat moment was Tania mijn mamafiguur en houvast”, zegt Ellen. “Zij nam het voor mij op en anticepeerde op zaken waarover ik op dat moment niet helder kon nadenken.”

Boze bolletjes en toverdrankjes

In april 2020 start Ellen met chemo, een traject dat zeven maanden zal duren. “De eerste keer bracht mijn zus me naar het ziekenhuis, nadien vertelde ze dat ze het frappant vond om mij fris en fruitig aan de deur af te zetten en enkele uren later een vodje op te halen”, herinnert Ellen zich. “Ik moest 16 chemo’s krijgen en om het voor ons dochtertje visueel te maken, had mijn zus een poppetje getekend met 16 boze bolletjes verspreid over het lijfje. Telkens er een chemo afgerond was, kon mijn dochtertje een stickertje plakken. Op die manier was het voor Juliette tastbaar hoeveel toverdrankjes – zo noemden we de chemo – ik nog nodig had. Hoe ziek ik ook was, toch was ik blij dat ik chemo kreeg. Ik wist dat de kankercellen tijdens die behandeling niet konden groeien. Het was onder controle. Weet je, ik wou mijn dochter zien opgroeien. Dat was en is nog steeds mijn grootste doel. Ik had niet zoveel boodschap aan gesprekken met een psycholoog. Ik putte meer moed uit de wetenschappelijke uitleg. Als ze mij vertelden dat er slechts 10% kans was op herstel, bood mij dat een stevig houvast.”



‘Sara kon mijn onzekerheden wegnemen door er steeds op te hameren dat ik niet mocht vergelijken’

Ellen

Grote klop

Ellen is vastbesloten om haar dochter op 1 september 2020 zelf naar school te brengen. Een longontsteking dreigt even roet in het eten te gooien, maar in oktober 2020 kan het laatste boze bolletje worden geplakt en start Ellen met een reeks bestralingen in AZ Sint-Lucas Gent die tot eind december lopen. “Ik dacht dat ik me euforisch zou voelen, na die laatste bestraling, maar het draaide anders uit. Ik gleeed af in een donker gat. Na maanden ziekenhuis, zat ik plots gewoon thuis en voelde ik machteloos. Het leek alsof de kankercellen opnieuw vrij spel hadden. Tijdens het traject was mij al voorgesteld om oncorevalidatie te volgen om op die manier aan mijn conditie en kracht te werken. Toen stond ik er wat twijfelachtig tegenover, want dat betekende dat ik weer naar het ziekenhuis moest. De dokter bracht het onderwerp opnieuw ter sprake toen ze zag dat ik in een zware dip zat en na een goed gesprek met Sara startte ik het traject *FitHerleven*.”

“Dat is een programma dat enerzijds op de fysieke conditie focust met toestel- en krachttraining, gekoppeld aan workshops over relaxatie, rugschool, voeding en energimanagement. Ik herinner me dat je tijdens dat intakegesprek heel onzeker was. Je wou je beter in je vel voelen en op 1 september 2021 vol energie terug voor jouw klas staan”, zegt Sara.

“Het voelde goed om terug een doel voor ogen te hebben zodat ik me ergens op kon richten”, zegt Ellen. “Ik dacht door dit traject niet meer ‘ik moet naar het ziekenhuis’, maar wel ‘ik ga vandaag naar Sara.’”

“Het is een groepstherapie, maar het is niet de bedoeling dat deelnemers zich vergelijken met andere patiënten. Iedereen werkt daar aan een persoonlijk doel met eigen accenten”, vertelt Sara.

“In eerste instantie had ik geen nood aan een babbel met lotgenoten, maar tijdens het traject veranderde mijn kijk daar toch op. Het feit dat mensen met verschillende pathologieën samen revalideren, zorgde ervoor dat ik wel uit mijn bubbel werd getrokken. Je hoort verhalen van anderen en ik merkte dat ik anderen soms tips kon geven. Dat deed enorm deugd. Het zorgde dat ik kon relativeren”, vult Ellen aan. “Sara kon mijn onzekerheden wegnemen, door er steeds op

te hameren dat ik niet mocht vergelijken. Je bent wie je bent, herhaalde ze steeds. Ze gaf mij moed om door te bijten.” Sara knikt. “Ik heb jou echt zien openbloeien tijdens die maanden.”

Zwaar, maar mooi

Ellen haalt opnieuw haar deadline en staat sinds 1 september voor haar klas. De ziekenhuisdagen liggen achter haar, maar haar waardering voor de zorg blijft groot. “Sara en Tania zijn twee vrouwen die voor hun job leven. Dat is niet louter jullie zorg, dat is jullie passie waar niets te veel is voor de patiënten”, zegt Ellen.

“Wij hebben Ellen niet anders behandeld dan onze andere patiënten, maar het gevoel dat we terugkregen was bijzonder. Ze kan de zaken mooi verwoorden en wil iets betekenen voor anderen. Ze is een jonge mama die knokt omdat ze haar dochter wil zien opgroeien,



Sara



Ellen

dat raakt je als moeder tot in het diepste van je kern”, vertelt Sara. “Ik kan verhalen van patiënten niet hier laten”, vult Tania aan. “Natuurlijk trek je een grens omdat je zelf ook recht moet blijven. Het is een zware job, maar er zijn ook bijzonder mooie momenten. Toen Ellen net geopereerd was, keek Juliette door het raam van de kamer naar de ingang van het ziekenhuis. Ze babbelde vrolijk over iedereen die door de draaideur naar binnen ging. Dat beeld van een kleuter met stralende ogen zie ik nog altijd voor me. Ik kon toen enkel denken: ‘dit moet goed gaan’. Nu we hier zo samen zitten, kan ik alleen maar blij zijn met de afloop.”

Tania over Ellen

‘Ellen is een dappere en warme vrouw. Ik merk dat ik sommige zaken die Ellen me vertelde meeneem in de begeleiding van andere patiënten.’

Sara over Ellen

‘Ellen is liefde, vriendschap en familie. Ze kent de waarden en normen van het leven en kan oprecht genieten van de kleine dingen in het leven.’

Ellen over Tania

‘Tania brengt rust. Niet enkel door oplossingen aan te dragen, maar vaak door er simpelweg te zijn.’

Ellen over Sara

‘Sara is heel energiek in haar woorden. Ze slaagt erin om je echt te motiveren.’



Tania



**‘Als je goed wilt
revalideren,
moet je jezelf
ook durven
bloot te geven’**



Twee jaar geleden werd **Evy** (31) met spoed geopereerd aan twee tumoren in haar wervelkolom. Tijdens de lange revalidatie die daarop volgde in AZ Sint-Maarten in Mechelen, bouwde ze een bijzondere band op met dr. **Els** (62).

“Wauw Evy, je ziet er fantastisch uit. Zo mooi opgekleed! En dan die make-up en oorbellen... Ga jij nog naar een feestje?” Als Evy de revalidatiezaal binnenkomt, reageert Els meteen enthousiast. Ze hebben elkaar al een hele tijd niet gezien, want eind april nam Evy afscheid van de revalidatiekliniek van het AZ Sint-Maarten. “Ik kom net van mijn werk”, lacht ze. “En straks ga ik nog wat spullen verhuizen naar mijn nieuw appartement. Maar dit is mijn ‘normale’ outfit. Het is fijn om me ook eens op deze manier te kunnen tonen. Innerlijk was ik natuurlijk altijd al mezelf, maar uiterlijk kon ik de ‘echte’ Evy hier niet laten zien. Revalideren doe je niet in een mooi jurkje, maar in een joggingbroek. En door de medicatie was mijn gezicht vaak opgezwollen. Bovendien ben ik ook nog mijn haar verloren door de bestraling. Dat was niet bepaald mijn beste periode...”

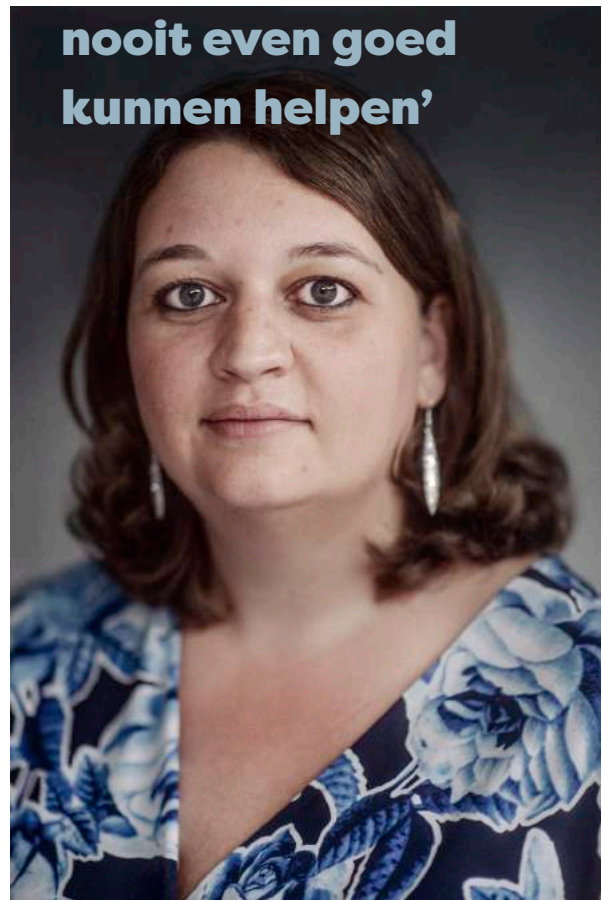
Alles begon in februari 2019, toen de 29-jarige Evy plots last kreeg van felle rugpijn en tintelingen in haar rechterbeen. “Ik ging ermee naar de huisarts, maar die zag niet meteen een ernstig probleem. Enkele sessies bij een privékinestist hielpen even, maar de pijn kwam snel terug. Dus liet ik enkele scans en onderzoeken uitvoeren in het ziekenhuis. Op de MRI zagen ze een tumor, plus nog een tweede én uitzaaiingen. Het bleek te gaan om een anaplastisch ependymoom, een zeldzame vorm van ruggenmergkanker. Ik moest met spoed geopereerd worden. En dat kwam niets te vroeg, want ik voelde me die laatste dagen letterlijk lam worden. Ik ben zelfs in een rolstoel naar het ziekenhuis moeten komen. De operatie zou normaal drie à vier uur duren, maar nam uiteindelijk acht uur in beslag: zenuwslopende uren, zeker voor mijn familie. Nadien was ik verlamd tot aan mijn middenrif. Bijna álles moest ik opnieuw leren. Maar vanaf dag één was ik er rotsvast van overtuigd dat ik op een dag opnieuw zou kunnen stappen en een normaal leven leiden. En kijk: vandaag rijd ik weer met de auto, maak ik wandelingen van tien kilometer en werk ik voltijds. Maar dat is zeker niet vanzelf gekomen: het was een lang en zwaar traject.”

Wachten op Godot

Zeven weken na haar operatie verhuisde Evy naar de revalidatieafdeling van het ziekenhuis. Daar ontmoette ze Els, het diensthoofd van de afdeling. “De eerste keer dat ik haar zag, gaf ze een beetje een stuurse indruk”, vertelt Evy glimlachend. “Maar na enkele dagen besepte ik dat dat een foute inschatting was. Ze is gewoon heel daadkrachtig en recht door zee. Zelf ben ik van nature eerder verlegen, waardoor ik even moest wennen aan haar directe aanpak. Maar na twee jaar revalideren durf ik zelf ook veel beter te zeggen waarop het staat. Dr. Goossens heeft me daar zeker bij geholpen. Ze is héél bekwaam, efficiënt en professioneel, en ze luistert ook echt. Ze respecteert mij enorm als

Evy

‘Een arts kan nog zo excelleren in zijn vakgebied, maar als de klik met de patiënt er niet is, zal hij je nooit even goed kunnen helpen’





persoon: ik was niet zomaar ‘een patiënt’, maar iemand die al haar zorgen en onzekerheden kon delen. Ik voelde heel snel een klik, en dat is toch wel zeer belangrijk. Een arts kan nog zo excelleren in zijn vakgebied, maar als de klik met de patiënt er niet is, zal hij je nooit even goed kunnen helpen.”

“Het is je waarschijnlijk al opgevallen, maar we hebben hier te maken met een absolute positivo”, lacht Els. “Evy had vanaf dag één in haar hoofd gestoken dat ze opnieuw wilde stappen en daarvoor is ze geen enkele inspanning uit de weg gegaan. Ze was verlamd aan beide benen, maar door wilskracht en oefening kan ze nu opnieuw wandelen. Want vergis je niet: revalideren is hard werken. Het is niet ‘wachten op Godot’ of op het revalidatieteam dat jou eventjes zal genezen. Als team tonen wij natuurlijk welke oefeningen onze patiënten kunnen doen en proberen we hen zoveel mogelijk te motiveren en enthousiast te maken. Maar het revalideren zelf, dat is iets wat de patiënt moet doen. Mocht Evy nooit zin hebben gehad, of lui zijn geweest, dan had ze vandaag niet gewandeld. Zo simpel is het. Maar haar positieve karakter heeft daar uiteraard bij geholpen. Ze was echt ons zonnetje in huis. Ook als andere patiënten het eens moeilijk hadden, stak zij hen een hart onder de riem. Haar enthousiasme bleek aanstekelijk.” Evy knikt. “Ik sla graag eens een babbeltje, dat doet de tijd sneller gaan. En wanneer ik andere patiënten zag - jonge mensen met MS bijvoorbeeld -

dan besepte ik ook dat ik eigenlijk niet mocht klagen. Het kan altijd erger.” Els glimlacht. “Tja, dat is Evy ten voeten uit.”

Zware mappen

“Ik heb me altijd heel welkom gevoeld in het revalidatiecentrum”, vertelt Evy. “Door het voltallige team, maar zeker ook door dr. Goossens zelf. In het begin stelde ik mijn vragen altijd eerst aan de kinesitherapeut of ergotherapeut met wie ik aan het oefenen was, maar al snel sprak ik haar rechtstreeks aan. Ze is dan ook heel toegankelijk.” Els glimlacht weer. “Ik ben ook maar een gewone vrouw, patiënten hoeven zich tegenover mij zeker niet in te houden. Ik vind het heel belangrijk om regelmatig door de revalidatiezaal te lopen, dat doe ik minstens tien keer per dag. Een hele dag in mijn bureau zitten, is niets voor mij. Intens samenwerken met patiënten en samen een lang traject bewandelen; dat maakt de job van revalidatiearts zo boeiend. Ik leer hen heel persoonlijk kennen. Vaak heb ik aan één zin genoeg om te weten wat hen dwars zit.” Evy knikt instemmend. “Om goed te revalideren, moet je jezelf ook durven bloot te geven. Zelf heb ik altijd heel open kaart gespeeld over de dingen die voor mij belangrijk waren. Ik wilde bijvoorbeeld zo snel mogelijk ambulantly revalideren en dr. Goossens en haar team hebben er alles aan gedaan om dat mogelijk te maken. Toen kwam ik elke dag met een busje naar hier, zo’n anderhalf jaar lang.”

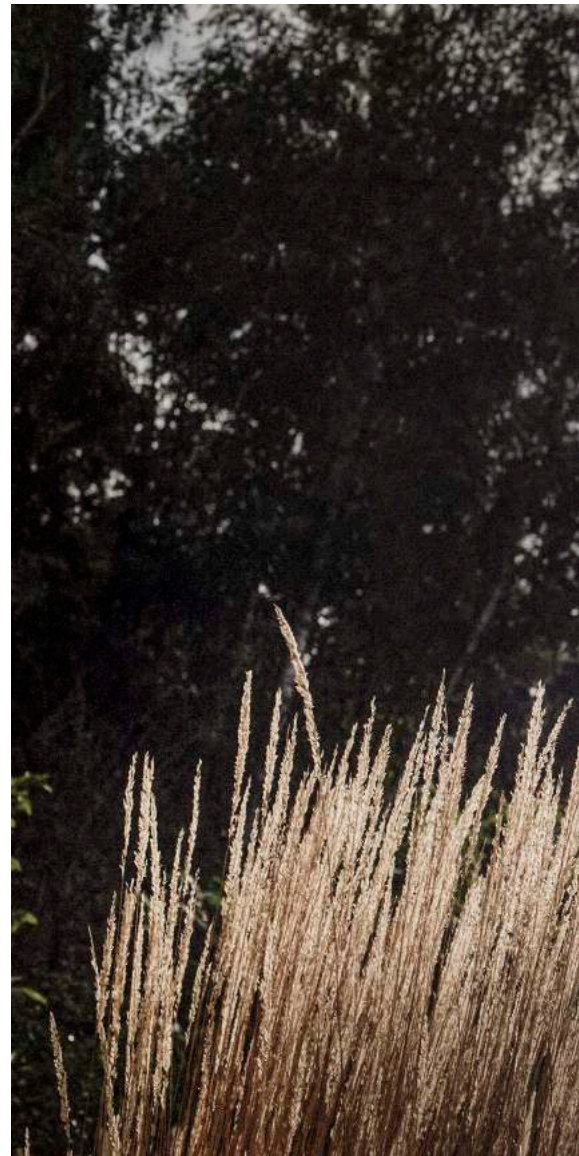


“Maar het zit ook in kleine dingen”, gaat Evy verder. “Zo moet ik op mijn werk vaak zware mappen dragen, van het ene bureau naar het andere. Toen ik dat aan dr. Goossens vertelde, ging ze meteen op zoek naar specifieke oefeningen om daarop te trainen. Dat kreeg dan even de prioriteit. En ook aan mijn angst om te vallen - iets wat me soms nog altijd parten speelt - hebben we heel veel gewerkt. Ik heb hier echt zorg op maat gekregen.” Voor Els is dat een van de kerntaken van dit revalidatiecentrum, legt ze uit. “We werken hier heel functioneel: we kijken naar de wensen en noden van een bepaalde patiënt, en proberen daar heel concreet aan te werken. Ik wil niet dat mijn patiënten een bepaalde checklist moeten afvinken.”

Afscheidscadeau

Dat Evy en Els meteen een klik voelden, heeft misschien ook met hun respectieve leeftijd te maken. “Evy heeft ongeveer dezelfde leeftijd als mijn twee kinderen. Dat maakte haar traject misschien iets emotioneler voor mij”, vertelt Els. “Al heeft dat uiteraard niets met professionaliteit te maken: ik behandel elke patiënt met even goede zorgen, of die nu 30 of 80 jaar is. Revalidatie is op elke leeftijd heel belangrijk. Maar doordat mijn eigen kinderen ook prille dertigers zijn, kwam Evy’s verhaal misschien iets dichterbij. Tenslotte blijf je als arts ook een mens.”

Toen Evy in april afscheid nam van het revalidatiecentrum, voelde dat heel dubbel. “Ik was uiteraard blij dat die periode voorbij was en dat ik terug kon naar mijn eigen leven. Maar het voelde ook vreemd aan om zo’n



Els



intense tijd af te sluiten. Twee jaar lang heb ik dr. Goossens en haar team bijna elke dag gezien, en ineens was dat voorbij. Al heeft ze me op het hart gedrukt dat ik haar altijd mag bellen, mocht ik ooit problemen ondervinden. Voorlopig is dat gelukkig nog niet nodig geweest (*lacht*).” Evy moet wel nog regelmatig op controle bij de oncoloog, vertelt ze. “Helemaal weg zal de kanker nooit zijn: een stuk van de tumor zit verkleefd aan mijn ruggenmerg. Maar tot nog toe blijft alles stabiel. Ik heb echt het gevoel dat ik mijn eigen leven terug heb.”

Vlak voor haar afscheid gebeurde er trouwens nog iets bijzonders, vertelt Evy glunderend. “Ik kwam toen nog maar twee dagen per week revalideren. Op een van de dagen waarop ik niet aanwezig was, werden in het centrum de eerste coronavaccins toegediend. Omdat er toen ééntje over was, hebben ze mij gebeld. En een week na het einde van mijn revalidatie, mocht ik terugkomen voor de tweede prik. Een mooier afscheidscadeau kon ik me niet wensen.”



Els over Evy

'Ze was hier twee jaar lang ons zonnetje in huis. Ook als een van de andere patiënten in een dipje zat, was Evy er om te zeggen: vooruit, over enkele dagen zal het weer beter gaan!'

Evy over Els

'Midden in de coronacrisis vertelde ik haar eens dat ik me niet 100% op mijn gemak voelde in de drukke revalidatiezaal. Twee uur later had ze het volledige circulatieplan al aangepast!'

‘Na een babbel met Anja kan ik weer verder’

Natascha (42) werd in 2018 opgenomen in Psychiatrisch Centrum Sint-Amandus in Beernem, omdat ze kampte met een depressie en een alcoholverslaving. Dankzij haar individuele begeleidster **Anja** (52) kreeg ze haar leven stilaan weer op de rails.





In een van de lokalen van De Oever, de verslavingsafdeling van PC Sint-Amandus, arriveren Anja en Natascha samen voor het interview, allebei twee kopjes koffie in de hand. Beide vrouwen zien er piekfijn uit: een mooi uitgezochte outfit, een perfect kapsel en subtiele make-up. Alsof het twee vriendinnen zijn die op het punt staan te gaan winkelen in de stad.

“We zien er allebei graag goed uit, wat zeker mee voor de klik heeft gezorgd”, glimlacht Anja. “We praten vaak over ernstige problemen, maar geven ook graag eens een complimentje, of een tip over kapsels of kledij.” Natascha glundert. “We zijn ook altijd eerlijk tegen elkaar. Een tijdje geleden was ik flink wat kilo’s bijgekomen, waardoor ik me niet meer goed in mijn vel voelde. Anja voelde dat meteen aan, en durfde me daarop ook aan te spreken. Toen ik een snoepreep at, vroeg ze me rechtuit of dat de beste keuze was. Ik was daar eerst wat ondersteboven van. Maar het stemde me tot nadenken: ik besloot gezonder te eten en ben nadien acht kilo vermagerd.” Ook andersom zegt Natascha waar het op staat. “Anja had op een bepaald moment een nieuw kapsel, met lichte highlights. Ik ben zelf kapster, dus ik heb daar oog voor. En ik vond ze eigenlijk te licht. Dat heb ik haar dus ook gezegd.” Anja glimlacht. “En dat apprecieer ik zeker.”

Meteen een klik

Nu straalt Natascha veel zelfvertrouwen uit. Maar drie jaar geleden, toen ze hier voor het eerst werd opgenomen, was dat anders. “Ik was echt een wrak. Eigenlijk kampte ik mijn hele leven al met faalangst en onzekerheid, maar toen ik op mijn 25ste borstkanker kreeg, is mijn zelfbeeld helemaal gekelderd. Ik heb toen geen psychologische begeleiding gekregen, maar probeerde alles zelf te verwerken. Op moeilijke momenten begon ik naar alcohol te grijpen, waardoor ik daar uiteindelijk afhankelijk van werd. Ik zakte steeds dieper weg in een depressie, tot ik me uiteindelijk liet opnemen. Eerst in een ander ziekenhuis, maar daar lag de focus op intensieve groepstherapie. Dat lag me niet, ik begon me alleen slechter te voelen. Toen mijn huisarts voorstelde om naar dit centrum te komen, heb ik dat geprobeerd. En het werd mijn redding. Hier had ik voor het eerst het gevoel dat er naar mij als mens werd gekeken. Mocht hier de Natascha uit 2018 zitten, je zou haar niet herkennen. Ik durf echt te zeggen dat ik een metamorfose heb doorgemaakt. Zonder Anja zou dat nooit gelukt zijn.”



Natascha had eerst een andere individuele begeleider. Maar toen ze Anja ontmoette tijdens een sessie kooktherapie, voelde ze meteen een klik. “We praat-ten wat met elkaar, en ik begon me steeds meer open te stellen. Bij Anja groeide het vertrouwen heel snel. Ik had hier nog tegen niemand durven vertellen over mijn borstkanker en het feit dat ik enorm worstelde met mijn eigen lichaam. Maar bij haar kwam dat er allemaal uit.” Na een tijdje werd Anja de nieuwe individuele begeleidster van Natascha. Sindsdien hebben ze elke week twee gesprekken, soms zelfs vaker. “Ik probeer vooral heel goed te luisteren, op een empathische manier”, vertelt Anja. “Het is belangrijk om niet meteen met oplossingen op de proppen te komen, maar samen op zoek te gaan naar wat Natascha nodig heeft. We zijn aan de slag gegaan met elk aspect van haar persoonlijkheid, op een bekrachtigende manier. Soms moest ik eens streng of confronterend zijn, als Natascha bijvoorbeeld dreigde te hervallen. Maar ze heeft doorheen de jaren enorme stappen vooruit gezet, vooral op het vlak van zelfwaarde.”



Natascha

**‘Hier had ik voor het
eerst het gevoel dat
er naar mij als mens
werd gekeken’**



‘Ik ben geen vriendin van Natascha, maar wel een heel betrokken en empathische begeleider’

Anja

100% mezelf

Na een residentiële opname ging Natascha over tot dagtherapie. En in 2019 zette ze een grote stap: ze ging opnieuw studeren. “Ik vind kapster een fantastisch beroep, maar al van jongs af aan twijfelde ik eraan om schoonheidsspecialist te worden. Toen ik 40 werd, besloot ik ervoor te gaan. Dat ging aanvankelijk heel goed, maar daarna begon mijn zelfbeeld toch weer te wankelen. Ik onderging opnieuw een borstreconstructie - de derde al - en die liep weer verkeerd. Er werd lichaamseigen weefsel gebruikt, maar dat werd afgestoten. Dat kwam als een hele zware klap. En toen moest het land op slot wegens corona, waardoor alle lessen online doorgingen. Ik zat veel alleen thuis en ben toen hervallen in mijn alcoholverslaving.” Gelukkig had Natascha nog wekelijkse nazorgsessies met Anja. “Ik voelde snel dat het niet goed ging en het leek me de beste keuze om Natascha opnieuw op te nemen”, blikt ze terug. “Een verslaving, dat is iets waarvoor je de rest van je leven alert moet blijven. Natascha kende de valkuilen, we hadden daar heel hard aan gewerkt. Maar op dat moment had ze zichzelf niet meer onder controle.” Niet iedereen in het team was even overtuigd van zo’n nieuwe opname, maar Anja heeft toen hard voor haar patiënt gepleit. “Ik kende het parcours van Natascha en wist hoeveel ze al had bereikt. Ik had er het volste vertrouwen in dat ze opnieuw hard zou werken aan zichzelf, want ik ken weinig mensen met zoveel doorzettingsvermogen. En doordat we zo snel hebben ingegrepen, is Natascha zeer snel weer op de rails geraakt. Ze heeft haar studie hervat en is in juni afgestudeerd. Dat maakt me ongelofelijk trots.”

Op dit moment is Natascha op zoek naar werk, in het kader van progressieve tewerkstelling. Ze volgt momenteel een nazorgtraject. “Ik wil beginnen met 15 uur per week, zodat ik langzaam weer aan dat werkritme kan wennen. Het liefst in een zaak waar ik als kapster én schoonheidsspecialist kan werken. Lekker doorwerken en tegelijk het zen-gevoel nastreven: dat lijkt me een perfecte combinatie. Maar ik ben heel blij dat ik nog steeds hier in PC Sint-Amandus terecht kan. In de



Anja

buitenwereld kan ik nooit honderd procent mezelf zijn. Ik heb het gevoel dat ik me anders moet gedragen om in de maatschappij te passen, maar hier voel ik warmte en rust. Er zijn geen vooroordelen, je hoeft je niet anders voor te doen dan je bent. De mensen hier - en zeker Anja - betekenen zoveel voor mij. Ze voelen als familie.” Anja glimlacht. “Dat is heel mooi om te horen, maar zelf blijf ik natuurlijk een zorgprofessional. Ik ben geen vriendin van Natascha, maar een heel betrokken en empathische begeleider. Wij babbelen en lachen veel, maar ik praat bijvoorbeeld niet veel over mijn familie. Die grens bewaak ik wel. Het gaat niet over mij, maar over Natascha. Die prioriteit mag je als hulpverlener nooit uit het oog verliezen.”

Duwtje in de rug

Binnenkort wordt Natascha opnieuw geopereerd, voor een vierde borstreconstructie. “Daar ben ik nu al onzeker over. Intussen heb ik me min of meer verzoend met mijn eigen lichaam, maar als vrouw vind ik het ook heel belangrijk om twee mooie borsten te hebben. Maar wat als het opnieuw misloopt? Dat blijft mijn grootste kwetsbaarheid.” Anja knikt. “Vorige keer heeft ze dat allemaal in haar eentje moeten verwerken, maar dat gaan we niet opnieuw doen. We bekijken nu al of een

tijdelijke opname mogelijk is, zodat we haar ten volle kunnen ondersteunen. We willen echt zorg dragen voor Natascha.”

De angst om te hervallen zal altijd blijven, geeft Natascha toe. “Het blijft moeilijk om te aanvaarden, maar dat alcoholprobleem zal altijd een deel van mijn leven blijven. Al ben ik enorm gegroeid. Er zijn veel moeilijke situaties waarbij ik vroeger naar de fles zou hebben gegrepen, terwijl ik nu zonder kan. Maar ik weet ook dat ik voor de rest van mijn dagen nazorg nodig zal hebben. Zolang het kan, blijf ik wekelijks op gesprek komen bij Anja. Om over de goede en slechte momenten te praten en mezelf niet te verliezen. Weet je wat Anja heel goed kan? Me wijzen op de zaken die wél goed gaan. Als er verschillende dingen tegelijk mislopen, dan zie ik door de bomen het bos niet meer. Zij toont me welke stapjes ik kan nemen, om weer op het pad te komen.” “Ik probeer haar vooral in haar eigen kracht te zetten”, legt Anja uit. “Zij moet het zelf doen, maar ik tracht haar geregeld een duwtje in de rug te geven. Al heb ik het volste vertrouwen in de toekomst. Ze wil in januari starten als zelfstandig kapster en schoonheidsspecialiste, en ze heeft een nieuwe

woonst gevonden. Natascha is iemand die leert uit haar moeilijke momenten en er volledig voor gaat.”

Natascha glundert. “Nu kan ik ook zeggen dat ik trots ben op mezelf, ja. Ik heb veel tegenslagen gekend, waaronder een moeilijke scheiding, maar toch probeer ik altijd weer verder te gaan. Voor mezelf, maar zeker ook voor mijn dochter van tien, Axelle. Voor haar is het ook niet altijd gemakkelijk geweest. Ik zie haar heel graag en ook voor haar wil ik mijn leven op de rails houden. Dankzij de steun van Anja begint dat nu echt te lukken, en daar ben ik haar heel dankbaar voor.”

Anja over Natascha

‘Ze is een echte doorzetter, met veel kwaliteiten en ambitie. Natascha doet niets liever dan lachen en grapjes uithalen. Maar ze is in de eerste plaats een zorgzame en liefhebbende moeder.’


Natascha over Anja

‘Anja is een topvrouw. Hoe diep ik ook in de put zit, zij kan me er altijd weer uit trekken. Ze is lief, sociaal, loyaal, behulpzaam. Maar ze staat ook op haar strepen. Anja is streng, maar rechtvaardig.’



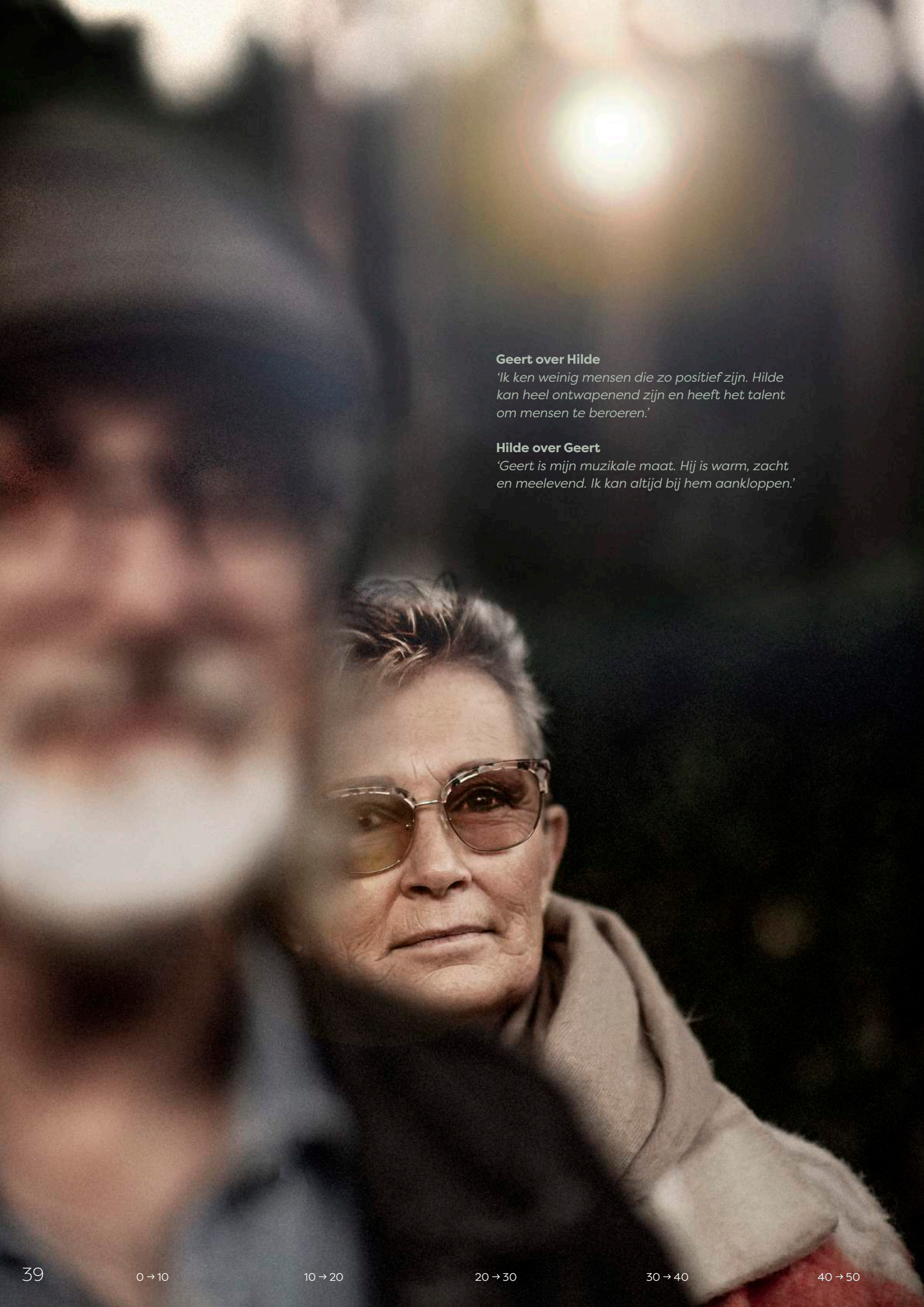
**‘Het was muisstil
op de afdeling.
Elke voorbijganger
bleef staan om te
luisteren’**





Geert (56) werkt als verpleegkundige op de medische beeldvorming in het Imeldaziekenhuis in Bonheiden. In zijn vrije tijd leeft en ademt hij muziek, daarom is het voor hem vanzelfsprekend om de jaarlijkse Dag tegen Kanker op te luisteren door piano te spelen in het dagziekenhuis. In oktober 2016 is **Hilde** (56) in behandeling en wil ze meer doen dan enkel luisteren. Het vormt de start van een bijzondere muzikale vriendschap.





Geert over Hilde

'Ik ken weinig mensen die zo positief zijn. Hilde kan heel ontwapenend zijn en heeft het talent om mensen te beroeren.'

Hilde over Geert

'Geert is mijn muzikale maat. Hij is warm, zacht en meelevend. Ik kan altijd bij hem aankloppen.'

“Elke derde donderdag van oktober, op Dag tegen Kanker, organiseren we in het Imeldaziekenhuis een verwenmoment voor de kankerpatiënten. Er zijn speciale hapjes, mensen dragen gedichten voor en iedereen die wil, kan genieten van een voetmassage”, vertelt Geert. “In mijn vrije tijd speel ik in enkele bands, dus bood ik aan om piano te spelen. Omdat ik dat instrument niet van kamer naar kamer kon rollen, kreeg ik een plekje in de inkomhal van het dagziekenhuis. Ik was rustig aan het spelen terwijl de liedjes gemoedelijk in elkaar over kabbelden toen er plots een verpleegkundige op mijn schouder kwam tikken. Een van de patiënten vond de pianobarmuziek heel mooi, maar wou graag een rock-‘n-rollnummer horen. ‘Rock-‘n-roll spelen met alleen een piano is niet echt mijn specialiteit’, antwoordde ik. ‘Als die patiënt een steviger nummer wil horen, dan wil ik graag dat ze zelf komt meezingen.’ Niet veel later kwam er een vrouw uit haar kamer die recht op me af liep. Ze droeg een pruik met uitbundige, rode krullen en rolde haar standaard met chemo met zich mee. Voor we het wisten, waren we samen uit de losse pols aan het *jammen*.”

Samen met mijn kapstok

Toen Hilde in 2016 steeds een pijnscheut voelde in haar borst wanneer ze iemand knuffelde, dacht ze aan een ontsteking of een spierverrekking. De dokter wou het verder bekijken en stuurde haar naar Bonheiden voor een punctie en verdere onderzoeken. ‘Ga maar zitten’, zei de dokter waarop ik te horen kreeg dat ik borstkanker had”, herinnert Hilde zich. “Ik heb tijdens heel mijn traject op twee momenten gehuild. De eerste keer toen ik de diagnose te horen kreeg en het voelde alsof mijn wereld instortte en later toen ik mijn haar verloor. Toen ik die dag in oktober muziek hoorde wanneer de liftdeur openschoof, was ik onmiddellijk goedgezind. Ook al was ik ziek en stevig dooreengeschud door de behandelingen, mijn dag kon niet meer stuk. Wij werden verwend met hapjes, voetmassages en Showbizz Bart liep rond op de afdeling.”

‘Wat vind je van de muziek?’, vroeg de verpleegkundige die wist dat ik ook zong. ‘Ik vind het fantastisch’, antwoordde ik, ‘maar wil je eens aan die man vragen of hij een rock-‘n-rollnummer kan spelen?’ De verpleegkundige kwam terug en vertelde al lachend dat de pianist alleen een steviger nummer wou spelen als ik kwam meezingen. Eerst dacht ik dat ze een grapje maakte. Ik was in behandeling, ik kon daar toch niet gaan staan?! Maar mijn kamergenote overtuigde me, waardoor ik - samen met mijn ‘kapstok’ met chemo - heel bedeesd naar de lobby wandelde. Eenmaal daar kon ik niet blijven rechtstaan en haalden ze snel een stoel voor mij.’

“Als eerste liedje zongen we samen *De Roos* van Ann Christy. Het was muisstil op de hele afdeling. Iedereen die voorbijliep, bleef staan. Het was een van de bijzondere momenten van mijn muzikaal bestaan”, zegt Geert. “Ik krijg nog kippenvel als ik eraan terugdenk”, beaamt Hilde. “Awel, ik ook”, lacht Geert.

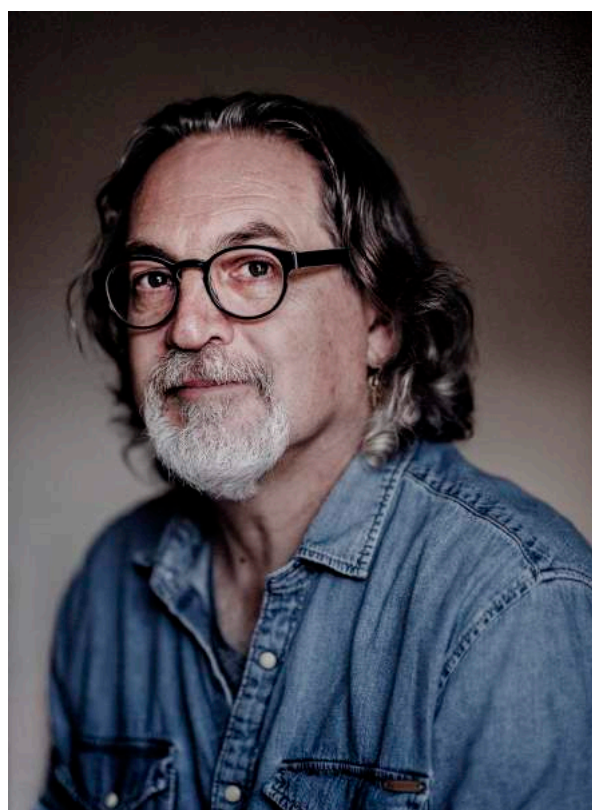
Niet zingen onder de CT

Hilde en Geert vinden elkaar in de muziek en het blijft niet bij dat ene optreden op de oncologieafdeling. Ook buiten het Imeldaziekenhuis treffen ze elkaar op de planken. Hun sterkte ligt in de pure combinatie van piano en zang. “Voor mij was dat eerste geïmproviseerde optreden de start van onze muzikale vriendschap”, zegt Hilde. “En eigenlijk mag je het woord ‘muzikaal’ laten vallen. We zijn elkaar heel toevallig tegen het lijf gelopen, maar die ontmoeting is uitgegroeid tot een warme band. Daar, op dat moment, spraken we af dat we volgend jaar opnieuw samen zouden spelen en zingen op de Dag tegen Kanker. En dat deden we ook. In 2017 stonden we er en deze keer waren we goed voorbereid. We bekeken welke liedjes we elk kenden, wat samen te voegen was, stelden een setlist samen en repeteerden een aantal keer bij Geert thuis.”



‘Als ze die dag niet naast mij was komen zitten om te zingen, hadden we elkaar misschien wel ontmoet, maar ik durf niet zeggen dat we in die setting van de CT-scan dezelfde klik zouden hebben gemaakt’

Geert



”Ik ben verpleegkundige op de dienst medische beeldvorming en je vindt me regelmatig bij de CT-scan of de RX. Ik zeg niet dat onze wegen elkaar nooit zouden hebben gekruist, maar dan had Hilde op mijn tafel gelegen als een de vele patiënten die ik dagelijks begeleid. Als ze die dag in 2016 niet naast mij was komen zitten om te zingen, hadden we elkaar misschien wel ontmoet, maar ik durf niet zeggen dat we in de setting van de CT-scan dezelfde klik zouden hebben gemaakt. Als ze nu onder mijn CT-scan zou terechtkomen, zou ik haar goed soignereren. Op één voorwaarde, voor en na de opname mag ze zingen, maar tijdens de scan zal ze toch heel even muisstil moeten stilliggen (*lacht*).”

Iedereen neemt wel eens een pilletje

”Nu gaat het goed met mij”, zegt Hilde “Ik startte in juli 2016 met mijn behandelingen en mijn laatste herceptine kreeg ik in augustus 2017. Ik neem nog steeds chemomedicatie, maar dat is het minste. Iedereen neemt wel eens een pilletje. Je denkt altijd ‘mij kan dat niet overkomen’ en toen ik de diagnose kreeg, was het



eerste wat door mijn hoofd schoot: waarom ik? Op een bepaald moment is dat veranderd in: waarom ik ook niet? Elke dag is meegenomen. Elke dag ben ik blij dat ik er ben. Ik leef meer dan ik eigenlijk zou moeten. Mijn dagen zijn te kort en ik heb te weinig tijd. Ze mogen wat mij betreft wat tijd bijmaken, want het gaat allemaal veel te snel. Ik wil niet in mijn bed liggen wachten op mijn laatste dag. Als het einde moet komen, dan hoop ik dat ik neerval op het podium of op de dansvloer.

Weet je, ziek zijn hoeft niet altijd negatief te zijn. Ziek zijn is uiteraard niet leuk, maar kanker hoeft niet het einde te zijn. Vroeger was dat misschien wel zo, maar ondertussen kan de medische wetenschap al heel veel.” “Hilde, jij mag niet vergeten dat jij in een compleet andere categorie van positiviteit valt”, onderbreekt Geert. “De meesten proberen het leefbaar te houden. Jij doet dat van nature en slaagt erin om ondertussen ook nog andere mensen op te vrolijken. Ik herinner me nog dat we in de wachtzaal van de oncologieafdeling speelden toen een man luid zijn beklag deed aan het onthaal over de wachttijd. Hilde stapte gewoon op hem af en praatte rustig met hem, waardoor hij zo goed als onmiddellijk kalmeerde. Nadien is hij ons nog komen bedanken voor de mooie muziek.”

‘Elke dag is meegenomen. Elke dag ben ik blij dat ik er ben. Ik leef meer dan ik eigenlijk zou moeten’



Desnoods in een rolstoel

“Ik weet nog goed hoe ik mezelf, na die eerste spontane *jamsessie* in 2016, heb beloofd dat ik er elke derde donderdag van oktober voor de kankerpatiënten zou zijn. Het liefst om te zingen, maar als dat niet meer gaat, kunnen ze me ook in een rolstoel binnenduwen en verzin ik wel iets. Zolang ik nog mag leven en er mag zijn, zal ik een manier vinden om er te zijn voor de mensen op de afdeling”, zegt Hilde. “Als je kan zingen terwijl je aan de chemo hangt, dan zal alles jou lukken, dat ook”, knikt Geert.


Ook dit jaar vulden Hilde en Geert de gangen van het dagziekenhuis opnieuw met piano en zang. Ondertussen is de Dag tegen Kanker een vaste afspraak die

het duo goed voorbereidt. Geert diept de setlijst op: *Rock Around the Clock*, *Buona Serra*, *The Broken Circle Breakdown*, *ABBA* en *Fats Domino*; het is een kleine greep uit hun repertoire.

“Het blijft fijn om de mensen die moeten wachten op hun behandeling iets extra aan te bieden. Dat gaat van meezingers en luisterliedjes tot vrolijke deuntjes en klassiekers. Maar nu ik erbij stilsta, besef ik dat we nog nooit verzoeknummers hebben gekregen”, bedenkt Hilde. “Dat klopt”, lacht Geert hardop, “De enige die ooit een verzoeknummer aanvraag, moest komen meezingen en kijk waar zij nu zit.”



**‘Johnny heeft
vaak een klein
duwtje nodig
en dan is hij
vertrokken,
maar zonder
dat duwtje is
het moeilijk’**



Johnny (65) verhuisde acht jaar geleden naar wzc Maria Boodschap in Niel. Ergotherapeute **Pascale** (57) zorgt voor de nodige creatieve en fysieke opdrachten om Johnny uit te dagen om hem zo letterlijk en figuurlijk in beweging te krijgen.



Een beer van een vent, zo had ergotherapeute Pascale Johnny omschreven, maar wat vooral opvalt is zijn zachte, warme blik. Hij klemt een schilderij onder zijn arm wanneer hij het restaurant binnenwandelt. Op het canvas prijkt een kleurrijk tafereel met een spiegelei, een struisvogel en een zonnebloem in de hoofdrol. "Een tijdje geleden bezochten we samen een tentoonstelling van Kamagurka en na dat bezoek ging Johnny zelf aan de slag met verf", vertelt Pascale. "Ik vind het tof om met Pascale naar tentoonstellingen te gaan. Dan zie ik leuke *dingskes* en heb ik weer ideetjes om zelf iets te doen", beaamt Johnny.



Moemoe's en vava's

Johnny woonde vroeger in een begeleide woonvorm, maar dat verliep al een tijdje niet meer zo vlot. Hij had een plek nodig waar hij de nodige hulp en zorg kreeg, maar ook gestimuleerd werd zodat hij niet verviel in helemaal nietsdoen. Nadat hij via kortverblijf al even kwam wennen in wzc Maria Boodschap werd hij heel warm ontvangen op de afdeling. "Het was wel bijzonder dat er zo'n jonge gast bij ons kwam wonen, is het niet Johnny?", vertelt Pascale. "Je kreeg er een heleboel moemoe's en vava's bij. Vooral vrouwen die jouw moeder of zelfs grootmoeder zouden kunnen zijn. Denk maar aan Joske en Maria. Meestal bemoederen ze jou, maar af en toe botst het eens." "Wij babbelen veel", zegt Johnny. "Soms zijn ze een beetje streng. Dan zeggen ze dat ik te veel eet of dat ik niet mag weglopen als er ruzie is. Toch zijn ze ook fier op mij, als ik bijvoorbeeld een mooie t-shirt draag."

Geen eenheidsworst

"Johnny zit met zijn 65 lenetes ver beneden de gemiddelde leeftijd van 85 in het woonzorgcentrum. We beseffen goed dat jonge mensen zoals hij extra aandacht verdienen", vertelt Pascale. "Ze hebben andere noden, maar in de *rush* van het zorgen verliezen we dat soms uit het oog. Als je daaraan toch kan tegemoetkomen, zie je die mensen op een andere manier en merk je hoe ze openbloeien. Zoiets geeft veel voldoening. Wat ik met Johnny onderneem, zit niet in een standaard zorgpakket, maar ik vind dat ik als ergotherapeute - net met die extraatjes - het verschil kan maken. Mensen die bij mij komen, krijgen geen eenheidsworst. Ik zoek

altijd hoe ik hen kan uitdagen. Wat interesseert hen en hoe krijg ik hen gemotiveerd om net dat tikkeltje verder te gaan? Ik werk niet alleen met Johnny zo, maar met alle bewoners. De lat mag altijd een tikkeltje hoger. Als ik merk dat ik die uitdagingen niet meer kan zien, dan ga ik beter op pensioen (*lacht*)."

Soms een beetje een luiरिक

Elke vrijdag bekijkt Pascale samen met Johnny wat hij kan doen op vlak van animatie en welke taken hij die week zelfstandig kan uitvoeren. Dat gaat over de tafels dekken in het restaurant, schrijf- en werkboek-taken, maar ook tekeningen en versieringen maken. "Toen Johnny hier kwam wonen, had hij een grote kافت bij vol met tekeningen. De creatieve insteek was heel snel gevonden. Ik ontdekte echter pas later hoe mooi Johnny kan schrijven", zegt Pascale. "Hij beschrijft de dingen anders dan hoe wij ernaar kijken, maar altijd op een warme manier. Uit zichzelf doet hij dat niet, maar als ik hem een opdracht geef, gaat hij aan de slag. Zo keek hij elke zondagavond naar *Reizen Waes* en schreef dan een verslagje voor mij. Hij maakte deze zomer ook een mooi schilderij van De Bruyne en Lukaku die een doelpunt vierden tijdens het EK. "Pascale is streng, maar ook heel lief", zegt Johnny. "Ik moet soms een beetje streng zijn hé, Johnny", antwoordt Pascale. "Ja, anders ben ik een luiरिक. Dan lig ik veel en doe ik niets. Dat is niet goed", lacht Johnny. "Johnny neemt inderdaad niet het initiatief", vult Pascale aan. "Hij heeft een klein duwtje nodig en dan is hij weg, maar zonder dat klein duwtje is het moeilijk."



**‘Toen Joske
100 jaar werd,
tekende ik een
portret van haar.
Ze was aan het
wenen, zo mooi
vond ze het’**

Johnny



Tentoonstelling in de gang

Enkele jaren geleden maakte Johnny samen met Pascale een boekje waarin het verhaal staat van Pandabeer Johnny en Papegaai Koko. “Ik had boekjes van de Zoo mee waaruit hij twee dieren moest kiezen om een verhaaltje over te schrijven. Het was een prachtige tekst, maar ik voelde dat er veel meer in zat en spoorde Johnny aan om meer tekeningen te maken en ook daar verhaaltjes bij te schrijven”, zegt Pascale. “Dat werd het boekje *Pandabeer Johnny en Papegaai Koko* waarin de twee vrienden verjaardagen vieren, gaan zwemmen, petanque spelen en in het koor zingen. Allemaal dingen die Johnny graag deed in het dagcentrum en die hij moest afgeven door hier te komen wonen, maar ook activiteiten die hij hier leerde kennen. Het boekje gaat ook over de zaken die pijn deden, zoals de dood van zijn ouders.” Pascale bladert door het boekje en toont een tekening van een bontgekleurde papegaai die de huilende pandabeer een rood geruite zakdoek geeft. Ze leest voor: ‘voor ze stierven waren ze heel erg ziek, daar kon geen dokter iets aan doen...’ Johnny knikt en vult trots aan. “Er was zelfs een tentoonstelling. Al mijn tekeningen hingen uit in de gang en het boek stond erbij.”

Knuffels en vlammetjes uitdelen

Pascale daagt Johnny graag uit. Elk jaar trakteert Johnny de bewoners voor zijn verjaardag, maar niet door simpelweg met een doosje pralines rond te gaan. “Johnny krijgt heel veel knuffels, waardoor we hem in zijn kamer bijna niet meer terugvonden in die gigantische berg pluchen dieren. Twee jaar geleden deden we samen de ronde op de verschillende afdelingen om knuffelberen uit te delen.” “Ik kreeg ook veel knuffels terug, maar dan warme knuffels met twee armen”, herinnert Johnny zich. “Mijn Samsonhondje zal ik nooit weggeven. Die neem ik altijd mee als ik ga fietsen met de hometrainer.”



“Vorig jaar riep *De Warmste Week* op om vlammetjes af te drukken en uit te knippen, maar ik vond dat Johnny meer kon en liet hem zelf vlammetjes tekenen op karton, om uit te knippen en te schilderen. Ook toen deed hij opnieuw zijn ronde op de afdeling om vlammetjes uit te delen”, vertelt Pascale. “Ik gaf er onder andere eentje aan Marie-Louise en Fons; mensen die heel lief zijn voor mij”, zegt Johnny. “En voor mijn verjaardag versierden we mandarijntjes met gekke gezichtjes. Die hebben we ook uitgedeeld.”

‘Johnny maakt ook anderen blij met zijn werkjes. Bij een verjaardag, pensioen of geboorte zorgen we altijd voor een eigen kaartje’

Pascale over Johnny

‘Johnny is een grote knuffelbeer met een peperkoeken hart. Een creatieve en gevoelige kerel.’

Johnny over Pascale

‘Zij kan alles en helpt me als ik niet goed weet wat ik moet doen.’



Dansen met de meisjes

“Ik woon hier graag”, zegt Johnny. “De meisjes verzorgen mij goed en ik kom niets tekort. Af en toe krijgen we taart of ijs en als Lucia van de animatie voor muziek zorgt, dan dans ik. Ik hou van The Beatles, Dean Martin en Engelbert Humperdinck en het liefst van al hou ik een meisje vast om mee te dansen. Voor corona ging ik ook naar de dansfeestjes van KVG (Katholieke Vereniging Gehandicaptten vzw).” “Elke maand keken we waar Johnny kon gaan knutselen en gaan dansen”, zegt Pascale. “Waar mogelijk ging Johnny daar alleen naartoe. Dat is af en toe eens fout gelopen, maar net daarom blijven we trainen en oefenen. We kochten een helm, fluojas en maakten de afspraak dat hij altijd zijn gsm moet meenemen en dat die moet aanstaan. Daar zijn we heel streng op. Een paar jaar geleden fietste Johnny aan zes per uur met een elektrische fiets. Dat is net niet omvallen (*lacht*). Maar na flink te trainen,

fietsen we vlotjes zestien per uur. Elke vrijdag, wanneer ik stop met werken, gaat Johnny met mij mee. Dan fietsen we samen tot in Boom en rijdt hij alleen terug naar het woonzorgcentrum.” “Ik heb hard getraind. In het begin was ik moe, maar nu valt dat heel goed mee”, vult Johnny aan.

Antennes staan altijd aan

“Mijn werk stopt niet wanneer ik hier ’s avonds buiten stap”, zegt Pascale. “Mijn antennes staan altijd aan. Wat kan er nog? Wat is er boeiend? Als ik iets zie wat Johnny kan interesseren, maak ik er een foto van en schuif ik het later onder zijn neus. Ik neem zijn verhaal met me mee op zoek naar zaken waarmee we aan de slag kunnen gaan. Soms lukt dat en dan is dat plezierig en soms mislukt het, maar dan hebben we het tenminste geprobeerd.”

‘We kunnen onszelf zijn bij Anna, ze kent ook onze kleine kantjes’

Anna (72) is ALS-patiënt en een van de jongste bewoners van wzc Ter Kimme in Sint-Lievens-Houtem. Ze bouwde de voorbije jaren een hechte band op met kinesitherapeute **Ann** (48) en ergotherapeut **Hannes** (25).





“Ah, kom jij voor *ons Anna*? Ze kijkt er enorm naar uit!” Als we woonzorgcentrum Ter Kimme binnenstappen, is iedereen meteen vol lof over Anna. Sinds zij hier in mei 2019 werd opgenomen, leerden de medewerkers haar kennen als een heel bijzondere bewoner. Anna was toen nog maar 70: erg jong om al naar een woonzorgcentrum te verhuizen. Maar omdat ze aan de progressieve spierziekte ALS (Amyotrofische Laterale Sclerose) lijdt, werd het onmogelijk om thuis te blijven wonen. De stap naar het woonzorgcentrum was aanvankelijk heel confronterend, maar Anna voelde zich hier snel thuis. Heel het team draagt haar dan ook op handen. Maar met Ann en Hannes heeft Anna wel een heel bijzondere band.



Zodra we in haar kamer wandelen, verschijnt er een grote glimlach op Anna's gezicht. Ze is al jaren gebonden aan een rolstoel en ook praten gaat de laatste maanden steeds moeilijker. Gelukkig hebben Ann en Hannes aan een half woord genoeg om te begrijpen wat ze bedoelt. Er speelt een heel bijzondere dynamiek tussen de drie, en die klik was er al vanaf het eerste moment. “Toen ik Anna voor het eerst in de kinézaal zag, vertelde ze spontaan haar verhaal. Ik voelde meteen dat zij een bijzondere vrouw is”, begint Ann. Hannes knikt. “Ze heeft zo veel meegemaakt, maar blijft nooit bij de pakken zitten.” Als we Anna vragen waarom Ann en Hannes zo veel voor haar betekenen, heeft ze maar twee woorden nodig. “Hun warmte.” Meteen daarna wordt ze erg emotioneel. Terwijl Hannes haar tranen droogt, neemt Ann haar hand vast. “Ik denk dat we elkaar alle drie goed aanvullen. We kunnen samen lachen én huilen. Als Anna begint te wenen, zoals nu, laten we dat toe. Het is een verlichting voor haar. En geloof me: ook Hannes en ik pinken af en toe een traantje weg. Gelukkig vinden we veel steun bij elkaar.”

Levensboek

Het verhaal van Anna leest dan ook niet als een sprookje. “Ze heeft het verkeerde lotje getrokken”, verzucht Ann een paar keer tijdens ons gesprek. “Toen ze hier arriveerde, was ze heel optimistisch over de toekomst. Vooral de bezoeken van haar man waren heel belangrijk voor haar. Maar kort nadien kreeg hij een hersenbloeding en is hij overleden. Dat was voor Anna een enorme klap, maar toch besloot ze om verder te gaan. Daar heb ik zoveel bewondering voor. Ze beseftte dat ze haar verdriet een plaats moest geven, ook voor haar kinderen en kleinkinderen. En dus ging ze verder, met opgeheven hoofd. Ook als ze soms in de kinézaal wordt aangestaard - want geloof me - onze bewoners kunnen soms hard zijn voor elkaar. Maar Anna zette door. En dat blijft ze doen, bij elke tegenslag.”

Omdat Anna zo'n bijzondere plek in hun hart heeft veroverd, doen Ann en Hannes graag iets extra voor haar. "Een tijdje geleden lazen we een tekst over een levensboek: een persoonlijk boek met allerlei anekdotes, herinneringen en foto's. In een ideale wereld zouden we met elke bewoner zo'n boek maken. Maar dat is helaas niet haalbaar, omdat het zeer veel tijd en energie vraagt. Anna leek ons de ideale persoon om het samen te proberen. Toen we het haar voorstelden, twijfelde ze geen seconde. We hebben verschillende lange gesprekken met haar gevoerd, waarin ze vertelde over haar eigen leven, maar ook over haar kinderen en kleinkinderen: wie lijkt het hardst op haar, welke momenten wil ze nooit vergeten...? We hebben alles opgeschreven en werken het nu thuis uit tot een echt boek, in haar eigen woorden. Dat wordt een tastbare herinnering voor haar familie, voor wanneer Anna er op een dag niet meer zal zijn."

Het levensboek moest ook een thema krijgen, en Anna koos voor vlinders. Hannes wilde graag nog iets in datzelfde thema voor haar maken. "Ik ben in mijn atelier gekropen en heb drie vlinders uit hout gezaagd: een aandenken voor de drie kleinkinderen van Anna. Die hebben we in het brons geschilderd en nu gaan we er nog zinnetjes opschrijven, die telkens typerend zijn voor één kind." Als we Anna vragen waarom ze voor het vlinderthema koos, komt ze moeilijk uit haar woorden. "Zal ik het vertellen, Anna?", vraagt Ann zacht. En Anna knikt. "De vlinder is niet alleen een mooi dier, maar ook één die altijd vrij en onbezorgd rondfladdert. Na haar afscheid wil Anna vrij zijn van alle pijn en zorgen, maar toch nog rondfladderen in de gedachten van haar familie. Het moment waarop ze dat vertelde, was uiteraard heel emotioneel. Maar ze heeft alles een plaats kunnen geven. Anna heeft een mooi evenwicht gevonden tussen het aanvaarden van haar lot en het uitkijken naar de toekomst."



**'Ik denk dat we elkaar
alle drie goed aanvullen.**

**We kunnen samen
lachen én huilen'**

Ann



‘Anna aanvaardt ons zoals we zijn. Zeker als we uit vakantie komen, kunnen we soms een beetje klungelen. Maar dat maakt het net zo plezant’

Ann

Nico... broek!

Hoe emotioneel de gesprekken soms ook zijn, het is zeker niet altijd kommer en kwel. Er staan ook veel grappige verhalen in het boek, verzekert Ann ons. Als we Anna vragen naar haar favoriete anekdote, beginnen haar ogen meteen te blinken. “Nico... broek!”, lacht ze. Aan die twee woorden heeft Ann genoeg om te weten waaraan ze denkt: “Anna was op uitstap geweest met haar zoon, dochter en twee kleinzonen. De coronaregels waren toen nog vrij streng, dus de kleinkinderen - Nico en Ruben - mochten niet mee het woonzorgcentrum binnen. Ze waren buiten wat kattenkwaad aan het uithalen en een van onze andere bewoners begon boos op haar raam te tikken, waarop Nico met zijn achterwerk naar haar ging staan en zijn broek afstak. (*schatert*) Achteraf heb ik nog veel moeite moeten doen om te achterhalen wie die andere bewoonster was. Het enige wat Nico me kon vertellen, was dat er een rode kaars aan haar raam stond. Dus ben ik alle kamers afgelopen, op zoek naar die kaars!”

Binnenkort doet diezelfde Nico zijn vormsel, iets wat Anna uiteraard niet wil missen. Hannes zal haar die dag vergezellen. “Omdat Anna nood heeft aan maaltijdbegeleiding, heeft de familie gevraagd of iemand van het team haar wilde vergezellen, zodat iedereen van een zorgeloos feest kan genieten. Ik vind het een eer om er op dat moment bij te kunnen zijn.” De kamer van Anna hangt trouwens vol familiefoto’s: van haar overleden man, haar kinderen en kleinkinderen. En van Bernadette, haar zus die elke dag langskomt. “Ze komen allemaal vaak op bezoek, waardoor we de familie intussen goed kennen. Ook voor hen willen we er zijn”, vertelt Hannes. “Door de strenge coronamaatregelen had Anna het - net als veel bewoners - soms heel moeilijk, omdat de band met haar familie heel hecht is. Maar toen hebben we Skype geïnstalleerd, en haar familie kwam ook geregeld op ‘raambezoek’. En sinds de maatregelen weer minder streng zijn, gaat Anna opnieuw elk weekend met een van haar kinderen naar huis. Die bezoeken doen haar veel deugd.”

Bart Peeters in bad

Naast de bezoeken van familie, is er nog één vast moment in de week waarnaar Anna telkens uitkijkt: haar relaxatiebad, waar Ann en Hannes altijd bij zijn. “Dat is een moment waarop Anna intens geniet en al haar zorgen even vergeet. Ze heeft bijna constant pijn, behalve in het warme water”, vertelt Hannes. “Zodra ze met één teen in het water gaat, zie je haar gezicht al ontspannen”, knikt Ann. “Het is prachtig om te zien hoe ze dan haar emoties de vrije loop kan laten. En voor ons is het ook heel bijzonder om dat te mogen meemaken.” Bij zo’n bad - dat minstens één à twee uur duurt - hoort ook een streepje muziek. “Het liefst Vlaamse liedjes”, vertelt Anna glimlachend. “Een streepje kleinkunst vindt ze altijd mooi”, vult Hannes aan. “Zelf ben ik fan van Bart Peeters. Toen ik onlangs zijn muziek opzette, zag ik meteen dat Anna genoot. Een heel mooi moment.”



Anna

‘Zelf ben ik fan van Bart Peeters. Toen ik onlangs zijn muziek opzette, zag ik meteen dat Anna genoot’

Hannes



Anna over Ann en Hannes

‘Ze zijn heel warm, bezorgd en lief. En we kunnen veel lachen samen.’

Ann over Anna

‘Als we de kamer binnenkomen, ziet Anna meteen of we goedgemutst zijn. We kunnen ook onze eigen kleine zorgen delen met haar, in alle vertrouwen: zij zal niets aan de grote klok hangen.’

Hannes over Anna

‘Anna is een doorzetter: ondanks alle tegenslagen, blijft ze nooit bij de pakken zitten. Maar ze kan ook enorm genieten van de kleine dingen: van een bezoekje van haar familie tot een Manon-praline.’

Omdat de pijn voor Anna steeds zwaarder wordt, en die baden zoveel voor betekenen, hebben Ann en Hannes onlangs voorgesteld om ze voortaan twee keer per week te geven. “Daar moest ze geen vijf minuten over nadenken”, lacht Ann. “Haar dankbaarheid is ontzettend groot. Maar ze aanvaardt ons ook zoals we zijn. Zeker als we uit vakantie komen, kunnen we soms een beetje klungelen. Maar dat maakt het net zo plezant. We kunnen onszelf zijn bij Anna, ze kent ook onze kleine kantjes en zal nooit een oordeel vellen. Ze ziet altijd het goede, in iedereen. Ook als het moeilijk gaat: dan geeft Anna er een kwinkslag aan, zodat het toch weer positief wordt.”



Ann



‘Vertel hen dat ik hier nog altijd graag ben’

Achter de gevel van woonzorgcentrum Sint-Jozef in Berchem verschuilt zich een oase aan groen. Opnameverantwoordelijke **Hannah** en bewoonster **Godelieve** zitten in de patio omringd door warme herfstkleuren. Ze genieten elk van een dampende kop thee en mevrouw Muys neuriet een vrolijk liedje. “Ze is een van de bewoners die oprecht geïnteresseerd is in alles en iedereen rond haar”, vertelt Hannah. “Ik noem haar soms mijn partner in crime hier in huis.”





In 2019 verhuist mevrouw Muys (zo wordt ze op haar expliciete vraag aangesproken) van haar serviceflat in Huize Berchem naar het woonzorgcentrum Sint-Jozef in Berchem. Hannah werkt op dat moment één week als opnameverantwoordelijke in het woonzorgcentrum, en zo ontmoeten de twee elkaar voor het eerst.

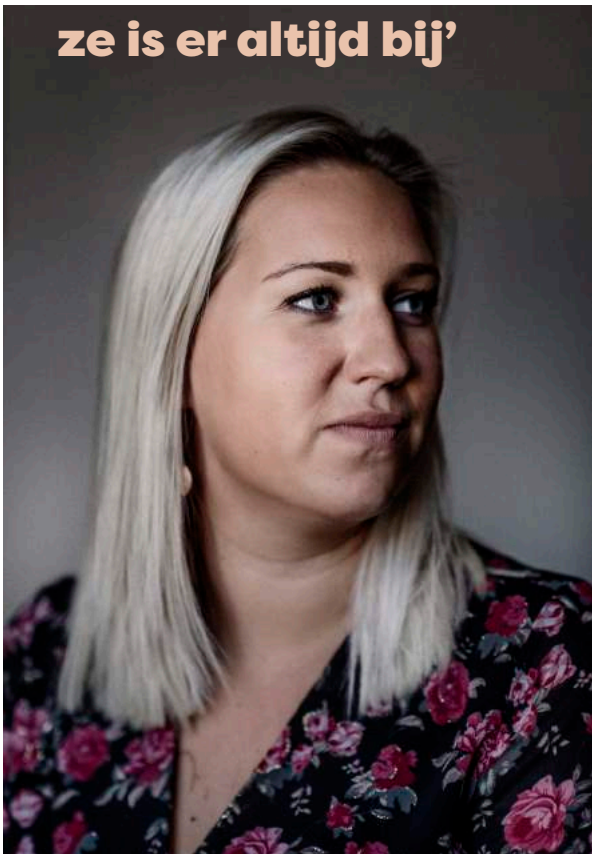
“Ik heb heel lang alleen mijn plan kunnen trekken, maar op het einde moest ik tegen de gootsteen hangen om mijn afwas te kunnen doen”, vertelt mevrouw Muys. “Dat was geen werk meer (*lacht*). Het was tijd om te verhuizen. Hoe lang woon ik hier nu al, Hannah? Is dat een maand of vier?”

“Neen, u woont nu al twee jaar hier”, antwoordt Hannah. “Twee jaar?” Mevrouw Muys trekt een verbaasd gezicht. “De tijd gaat snel op mijn leeftijd. Of misschien is het omdat ik hier heel content ben. Ik amuseer me hier goed. Er zijn hier veel mensen tegen wie ik kan babbelen en er is een mooie tuin waarop ik uitkijk.”

“Ik werkte hier net een week en was nog wat zenuwachtig voor de eerste opname”, herinnert Hannah zich. “Maar eerlijk waar, ik had het voor mijn allereerste opname niet beter kunnen treffen. Mevrouw Muys is zo’n lieve en positieve persoon, dat geldt trouwens ook voor

Hannah

‘Mevrouw Muys is een van onze grootste fans. Wat we ook organiseren, ze is er altijd bij’



haar familie. Van de rondleiding en het intakegesprek tot het inrichten van de kamer en de verhuis; alles verliep goed. Vooral omdat mevrouw Muys de momenten dat ik nog wat onwennig was, door de vingers zag. Als er nu mensen op rondleiding komen, stop ik altijd even bij de kamer van mevrouw Muys. In een kamer van ons woonzorgcentrum staat enkel een bed en een nachtkastje. Op die manier kunnen nieuwe bewoners hun kamer helemaal zelf inrichten met eigen meubels en spulletjes. De kamer van mevrouw Muys is daarvan een mooi voorbeeld. Het is een gezellig plekje met onder andere een vitrinekast vol beelden van muisjes die ze al haar hele leven verzamelt. Bij die rondleidingen is ze dan een beetje mijn *partner in crime* en het perfecte voorbeeld van een gelukkige bewoonster.”

Vriendin hier in huis

“Wij leunen qua karakter wel aan bij elkaar. We staan allebei heel positief in het leven en willen het beste uit de dag halen. Ik voel op dat vlak zeker een band met haar”, vertelt Hannah. “Het klikte vanzelf”, vult mevrouw Muys aan. “Als ze niet goed was, had ik haar al lang aan de kant gezet (*lacht*). Let op, ik babbel met iedereen hé, maar Hannah is een *lieveke*. We kunnen met bijna alles lachen en kijken allebei graag naar de mensen. Portretten trekken, noemen we dat hier. Die vrouwenklap ondereen vind ik echt fijn.”

“Voor mij is mevrouw Muys toch een soort grootouderfiguur en vriendin hier in huis. Ze heeft altijd zin in een babbeltje, soms over het weer, maar even vaak tovert ze wat goede raad uit haar mouw.”

De Vallende Steek

“Mevrouw Muys komt ook goed overeen met mijn collega Milan van het Woon-en Leefteam”, vertelt Hannah. “Een tijdje geleden reed hij ons met een riksja door Berchem. Mevrouw Muys en ik zaten voorin naast elkaar en Milan fietste. Zo toerden we door de buurt, keken we naar de mensen op straat en stopten we om op het gemak iets te drinken. Dat zijn momenten die ervoor zorgen dat je echt een band creëert.” “Dat was een prachtige dag. Ik zat op mijn gemak in die bak, maar Milan moest het meeste werk doen. Hij moest nogal trappen, zeg”, herinnert mevrouw Muys zich.

“Toen Milan wist dat hij peter ging worden van zijn neefje, wou hij heel graag zelf een cadeautje breien voor de baby. Omdat mevrouw Muys goed overweg kan met wol en breinaalden, leerde ze hem babysokjes en -mutsjes breien. Ze vonden dat zo leuk om samen te doen dat ze mij ook hebben overhaald om erbij te zitten en de breipennen op te pakken”, lacht Hannah. “Toen we met ons drie zaten te breien en te babbelen, kregen we het idee om een breiclubje op te richten in het woonzorgcentrum en zo ontstond in april 2021 *De Vallende Steek*. Mevrouw Muys verzong de naam en is ook de voorzitter van het clubje.”

Er worden breinaalden en wol aangekocht en mevrouw Muys zoekt eenvoudige breipatroontjes uit waaraan beginners zich kunnen wagen. Ondertussen telt *De Vallende Steek* al acht leden die elke maandagmiddag samenkomen om te breien, te lachen en te babbelen. →

‘We kunnen lachen met bijna echt alles en we kijken samen graag naar de mensen. Portretten trekken, noemen we dat hier’

Mevrouw Muys



Momenteel is de groep in volle voorbereiding voor de kerstmarkt en breien ze spulletjes om dan te verkopen, zoals rood-wit gestreepte sokjes om in de kerstboom te hangen. “Mijn moeder had vroeger een poppenwinkel en breide onder andere poppenkleertjes. Ik mocht altijd de *broekskes* breien, dat zijn twee rechte pijpjes die nadien aan elkaar worden gezet. Nu noemen ze me voorzitter, omdat ik snel kan breien en de anderen help, maar dat is maar een naam. Ik vind het vooral een gezellige namiddag. Het enige jammere is dat Milan de enige man is die mee breit. Dat vind ik nu toch wel wat spijtig. Het was gezelliker geweest als er nog wat meer mannen zouden meedoen”, knipoogt mevrouw Muys.

Het is een eer

“Vorig jaar met kerst zette het programma *Hommage aan de zorg* met onder andere Tom De Cock iedereen die in de zorg werkt in de bloemetjes. Mevrouw Muys vroeg het liedje *Boven de wolken* van Matthieu en Guillaume aan”, vertelt Hanna. “Ik vind het altijd gezellig als ze zo’n dingen aan mij vragen. Ik babbel graag

met de mensen en vind het leuk om mij te engageren”, legt mevrouw Muys uit. “Ze vindt het steeds een eer om hiervoor te worden gevraagd, maar ik heb er ook altijd vertrouwen in dat ze zaken zoals op nationale radio komen goed zal doen. Ze heeft gevatte antwoorden klaar en - misschien nog belangrijker - ze geniet er met volle teugen van”, vult Hanna aan. “Het is gewoon ook leuk om met haar te doen en er samen ons ding van te maken. Ik weet altijd dat we sowieso goed zullen lachen. Mevrouw Muys is oprecht geïnteresseerd in de mensen rondom haar. Ze vraagt hoe het met Milan zijn petekind gaat of met het huis dat mijn vriend en ik onlangs hebben gekocht. Toen een van onze collega’s trouwde, namen we haar mee om naar de plechtigheid te kijken, omdat we weten dat ze daar echt plezier uithaalt. Het hoeft trouwens niet altijd zo speciaal te zijn. Mevrouw Muys zit heel vaak in de patio naar buiten te kijken en als ik daar passeer, probeer ik altijd tijd te maken voor een kort babbeltje. We kletsen even over de breiclub, over de dagelijkse dingen hier in huis of over vroeger.”





Hannah over mevrouw Muys

'Ze heeft het hart op de tong en is een vat vol levenswijsheid, maar bovenal is ze altijd positief en goedlachs.'

Mevrouw Muys over Hannah

'Ik vind het heerlijk om samen met Hannah te babbelen en te lachen. Ze is zo'n positief persoon. Ik heb haar nog nooit iets negatiefs horen zeggen.'

Piano door de gangen

"Het enige wat ik hier mis, is muziek. Dat is altijd de rode draad in mijn leven geweest. Mijn ouders hadden een muziekwinkel in Merksem waar ze allerhande instrumenten verkochten, van piano's tot klarinetten. Zo wat deuntjes op de achtergrond, dat ontbreekt hier", vertelt mevrouw Muys.

"Soms klinken er toch flarden muziek door de gangen en dan weten we dat mevrouw Muys aan de piano in de cafetaria zit", vertelt Hannah. "Haar zoon is dirigent en trad deze zomer met zijn orkest op voor de bewoners in de tuin van het woonzorgcentrum. Het was een plezier om te zien hoe fier mevrouw Muys toen was, daar op de eerste rij met haar andere kinderen naast haar. Waarschijnlijk is het net dat wat mij aantrekt en inspireert. Mevrouw Muys slaagt erin om uit elke dag plezier te putten. Zelfs tijdens de zware coronaperiode was er altijd iets om mee te lachen of content over te zijn. Ze kan die goeie momenten echt in de verf te zetten."

"Het leven gaat in verschillende fases, hé", besluit mevrouw Muys. "Ik ben blij dat ik nog steeds goed kan lachen en dat ze mij nog mee op sleeptouw nemen. Weet je, telkens als ik mijn kinderen of kleinkinderen zie, vraag ik hen altijd om de groetjes te doen aan de rest. En ik zeg er altijd bij: 'vertel hen dat ik hier nog altijd graag ben.'"







‘Dankzij Noëlla kunnen we nog heel erg genieten van onze oude dag’

Jozef (92) woont in een assistentiewoning, zijn vrouw **Denise** (89) in het woonzorgcentrum ernaast (Hofstede in Sint-Niklaas). Hun enige dochter **Noëlla** (59) staat al jaren paraat als mantelzorger en komt elke dag langs om te helpen.



Glunderend en een tikkeltje zenuwachtig doet Jozef de deur open. Het is een mooie nazomerdag als we zijn ruime flat binnenwandelen. Binnen zit Denise te wachten in haar rolstoel. “We hebben hier wat meubels moeten weghalen, zodat ze overal vlotter kan passeren”, vertelt hun dochter Noëlla. Denise zit voor het raam, te genieten van het prachtige uitzicht op het groen. “Toen ik enkele jaren geleden een brochure over dit project in de bus kreeg, was ik meteen enthousiast”, vertelt Jozef. “We hebben altijd in deze straat gewoond, op 100 meter van hier. En het grappige is: we hadden hier al een tijdje een grote kraan zien staan. Met een gigantische put ernaast. Ik was ervan overtuigd dat ze een zwembad gingen bouwen.” Maar het werd Residentie Silva, een modern flatgebouw met een resem assistentiewoningen. En bovendien met een gloednieuw woonzorgcentrum ernaast: Hofstede.

Jozef en Denise waren al een tijdje aan het twijfelen om naar een woonzorgcentrum te verhuizen, maar zo’n assistentiewoning leek hen toch fijner. In juli 2019 was het eindelijk zover. “In het begin was het echt fantastisch, we deden mee met zeer veel activiteiten”, herinnert Jozef zich. “Tot corona toesloeg. Maar zelfs toen deden de medewerkers enorm hun best: ze hingen zelfs affiches in de gang, met oefeningen om fit te blijven. En gelukkig mocht Noëlla elke dag op bezoek blijven komen.”

Maar hoe zwaar 2020 ook was, 2021 bleek pas echt een rampjaar te worden. In januari is Denise gevallen en brak ze haar heup. “Ze moest naar het ziekenhuis, waar we haar niet mochten bezoeken door corona”, vertelt Noëlla. “Nadien verhuisde ze naar een revalidatiecentrum, waar we gelukkig wel drie keer per week



‘Onze relatie verandert: zij beschouwen mij nu een beetje als hun mama, in plaats van omgekeerd’

Noëlla

mochten langsgaan. Maar na enkele dagen gaf ze aan dat ze zich niet goed voelde. Uiteindelijk is ze drie keer getest op corona, en de derde keer bleek het positief te zijn. Ze heeft vier weken op de Covid-afdeling gelegen en is door het oog van de naald gekropen. Nadien mocht ze terug naar de revalidatieafdeling, maar ze was enorm verward. Intussen is het beter, ze begint zelfs opnieuw een beetje te stappen met haar rollator. Maar het werd al snel duidelijk dat ze niet terug zou kunnen naar de assistentiewoning. Dus heb ik gebeld met het aanpalende woonzorgcentrum, waar toevallig net een kamer was vrijgekomen.”

Nu wonen Jozef en Denise dus niet meer samen, maar ze zien elkaar nog elke dag. “Ze hoeven zelfs maar één gang door te steken”, vertelt Noëlla. “Elke middag gaat mijn pa lunchen in het woonzorgcentrum, gezellig samen met mijn ma. En nadien rusten ze samen een beetje, hier in de flat.” Jozef knikt enthousiast. “Het is hier geen woonzorgcentrum, maar een vijfsterrenhotel. De keuken is fantastisch, met een echte topkok. En ik kan vergelijken, want onlangs ben ik een tijdje opgenomen in het ziekenhuis. Daar was het eten echt niet lekker. Maar ik ben natuurlijk vooral blij dat Denise zo dicht bij mij kan blijven.”

Flessen wijn in de koffer

“Mocht Noëlla er niet zijn, dan zaten wij hier nu niet meer.” Jozef en Denise verzuchten het een paar keer tijdens het gesprek. De dankbaarheid is hier constant voelbaar. Noëlla wordt er bij momenten emotioneel van, net als haar ouders. “Eigenlijk ben ik al héél lang mantelzorgster”, vertelt ze. “Ik ben opgegroeid in ons huis op de Gentsebaan, hier vlakbij. En ik ben daar nooit vertrokken. Als volwassene ging ik op de verdieping boven mijn ouders wonen en daar ben ik altijd gebleven. Ik woon er nog steeds, al zijn we nu met een grote renovatie bezig.” Door altijd in de buurt van haar ouders te wonen, is Noëlla gaandeweg in de rol van mantelzorgster gegroeid. “Dat ging bijna vanzelf, zonder het goed en wel te beseffen. En stelselmatig wordt die rol groter, naarmate de leeftijd van mijn ouders vordert. Het begint met boodschappen doen, of hen



ergens naartoe brengen. Maar intussen ondersteun ik hen elke dag. Ik werkte vroeger als zelfstandige, op markten en beurzen. Maar drie jaar geleden ben ik daarmee gestopt. Ik was toen nog maar 56, maar ik wilde heel graag voor mijn ouders blijven zorgen. En als enig kind is dat natuurlijk vrij intensief.”

Bij momenten is die rol van mantelzorger best zwaar, geeft Noëlla toe. “Dit jaar was heel moeilijk, door alles wat mijn ouders hebben meegemaakt. Emotioneel mag je dat toch niet onderschatten. Ik zie mijn ouders beetje bij beetje aftakelen. Onze relatie verandert ook: zij beschouwen mij nu een beetje als hun mama, in plaats van omgekeerd. Dat is niet altijd makkelijk. Maar ik ben vooral blij dat ik dit nog kan en mag doen. En ik voel ook veel begrip vanuit mijn omgeving. Veel van mijn vrienden zitten in een gelijkaardige situatie: hun ouders wonen ook in een woonzorgcentrum, of sukkelen met hun gezondheid. Sommigen hebben zelfs al afscheid moeten nemen (*slikt*). Daar mag ik niet aan denken. Ik geniet van elk moment dat we samen hebben. We hebben ook geluk dat we het altijd al



Noëlla

goed met elkaar konden vinden. Behalve tijdens mijn puberteit misschien (*lacht*). Dan vond ik hen soms iets té overbezorgd. En het rare is dat ik nu vaak de overbezorgde ben: ik wil hen behoeden voor ongelukken. Maar luisteren, dat is niet altijd even simpel. Dus ja, dat zorgt wel eens voor spanningen. Maar ruzie is dat niet.” “Alleen als we samen in de auto zaten, konden we soms wel stevig discussiëren”, lacht Jozef. “Noëlla wilde dan per se zelf rijden, maar daar was ik niet gerust in. Weet je nog die keer met die flessen wijn in de koffer, die gebroken zijn toen je te snel over een verkeersdrempel reed?” En dan lachen ze alle drie smakelijk.

Eén grote familie

Net op dat moment gaat de bel. Guido, een van de andere flatbewoners, staat voor de deur. Noëlla gaat opendoen en komt daarna met slecht nieuws. Een van de andere bewoners is net overleden. Als ze het nieuws aan haar ouders vertelt, komt dat hard aan. “Het lijkt hier één grote familie”, zegt Noëlla. “Mijn pa gaat elke middag in het woonzorgcentrum eten bij mijn ma, maar daar zitten bijna altijd nog andere bewoners van de flats bij. Ze steunen elkaar door dik en dun. En Guido duwt vaak de rolstoel van mijn ma, als ze in de namiddag naar de flat wil komen.”

Jozef staat recht en wandelt naar een kast, waar hij een kaartje uit de schuif haalt. Trots laat hij het ons lezen: ‘Veel beterschap beste buurman, wij kunnen u en uw wijze lessen nog niet missen’. Dat kreeg hij van diezelfde Guido, toen hij onlangs werd opgenomen in het ziekenhuis. Ook dat was een erg zware periode, vertelt Jozef. “Ik ben lange tijd erg verward geweest. En de nacht voor ik werd opgenomen, leek het alsof ik zou stikken.” “En toch heeft hij toen niet op zijn noodknop geduwd”, zucht Noëlla. Jozef knikt, en vertelt dat hij niemand tot last wil zijn. Het liefst trekt hij z’n plan, of belt hij zijn dochter. Maar de verpleegkundigen van het woonzorgcentrum valt hij het liefst zo weinig mogelijk lastig. “Ze zijn nochtans geweldig hoor, soms lijken ze zelfs meer te weten dan de dokters.” Noëlla knikt. “Toen ons ma uit het revalidatiecentrum kwam, had ze slikproblemen. In het woonzorgcentrum hebben ze er alles aan gedaan om haar voedsel op maat te geven. Ze doen enorm hun best. Het enige probleem is dat ze onderbemand zijn, maar ik vrees dat dat op heel wat plaatsen zo is.”

‘Mocht Noëlla er niet zijn, dan zaten wij hier nu niet meer’

Denise en Jozef



Denise

Denise over Noëlla

'Als Jozef met haar in discussie gaat, probeer ik hem altijd te sussen. We mogen zo blij zijn dat we Noëlla hebben, ze doet zo hard haar best voor ons.'

Jozef over Noëlla

'Ze is zo lief en behulpzaam. Maar niet volmaakt: soms is ze veel té goed, dat heeft ze van haar moeder.'

Noëlla over Denise

'Ons ma was altijd heel lief en deed alles voor mij, maar ze was ook overbezorgd. Als kind leek ik wel uit een doosje te komen: perfect gewassen en gestreken.'

Noëlla over Jozef

'Hij is de liefste man die er bestaat. En ik kan met al mijn problemen bij hem terecht. Nu ben ik ons ouderlijk huis aan het verbouwen en hij geeft me nog altijd het beste advies.'

Jozef

“Eigenlijk is dit een droom voor ons, de hemel op aarde”, besluit Jozef. “Alleen jammer dat het niet zo lang meer zal duren.” Jozef kreeg vijftien jaar geleden de diagnose prostaatkanker en de voorbije maanden begint het opnieuw slechter te gaan. “Mijn enige hoop zijn speciale, heel nauwkeurige bestralingen die ze nu in Brussel toedienen. Verder zie ik het niet meer zitten”, vertelt hij. Noëlla sust. “Volgende week gaan we naar de specialist, die zal je zeker nog nieuwe medicatie kunnen geven.” Ook Denise knikt. “We mogen niet klagen. We nemen elke dag zoals hij komt. En dankzij Noëlla kunnen we nog heel erg genieten van onze oude dag.”







Colofon

Zorgwijzer is het magazine van Zorgnet-Icuro.

Hoofdredactie en coördinatie:
Lieve Dhaene, Jens De Wulf en Mieke Vasseur

Fotografie:
Károly Effenberger

Redactie:
Kim Marlier en Stefanie Van den Broeck

Vormgeving:
www.engarde.studio

Zorgnet-Icuro
Guimardstraat 1, 1040 Brussel,
tel. 02-511 80 08

www.zorgneticuro.be

V.U.: Margot Cloet
Guimardstraat 1, 1040 Brussel

Heb je een vraag voor de redactie, een suggestie voor een artikel in Zorgwijzer, of wil je een opinie of getuigenis insturen? Bezorg ons je ideeën op communicatie@zorgneticuro.be

Je mag artikels overnemen mits correcte bronvermelding (vb. Zorgwijzer 100, december 2021, p. 6-9). We vinden het fijn als je ons dan een seintje geeft op communicatie@zorgneticuro.be

Wil je op de hoogte blijven van de activiteiten van Zorgnet-Icuro en telkens een nieuwsbrief ontvangen wanneer een nieuwe Zorgwijzer verschijnt? Schrijf je dan in op onze nieuwsbrief via: www.zorgneticuro.be

