



## “Deur naar het licht” Jet van Hasselt

Voordat een vrijwilliger in De Mantelmeeuw aan de slag gaat, volgt die een introductie cursus van 9 dagdelen. Een cursus die blijvende indruk maakt. Niet alleen vanwege de inhoud maar ook door de begeleider. Jet van Hasselt is de vrouw die vele vrijwilligers heeft begeleid tijdens hun eerste stappen in het hospice. Tijd voor een nadere kennismaking dus. Zeker nu Jet gestopt is met het coördinatorschap bij een VPTZ organisatie en daarmee ook met de introductie cursus voor de Mantelmeeuw.

### Stoppen

“Het was tijd. Stoppen is goed geweest. Ik heb veel opgebouwd in mijn werkzame leven. Veel in gang gezet. En nu ik wil alleen nog doen wat mijn hart graag wil en dat is mensen begeleiden in hun ont-plooiing, cello spelen, buurtbemiddelaar zijn, cultuur genieten met vrienden.

Ze aarzelt even:

“Ik bereikte een punt waarop ik moest constateren dat het alsmear bezig zijn met de dood, zwaar ging wegen. Maar ik geef graag de landelijke modules waarvoor vrijwilligers zich kunnen inschrijven. Dat vind ik heerlijk om te doen.”

### De kern van een mens

Een gesprek met Jet gaat snel de diepte in. Ze praat trefzeker over identiteit, levenskracht en verbinding, en schuwt het persoonlijke verhaal niet. Toch wordt het nooit zwaar of donker. Jet is van het licht. “Ik hou van ontdekken wat een mens in zich heeft. Ik probeer de kern te horen in zijn verhaal. Het verwoorden daarvan, soms met mijn hulp, maakt dat je er graag van gaat leven. Als je je bewust wordt van wat je in je draagt, als je dat voelt en je herinnert, dan geeft dat levenselan.”

### De kern van Jet

Je kern vinden is een zoektocht. We hebben de ander nodig om bij onszelf te komen. Dat geldt ook voor Jet.

“Je ontmoet in je leven precies de personen die je tegen moet komen als je op zoek bent. En ik was op zoek.

In de ogen van een vriendin die een klooster in Brugge had bezocht zag ik “iets” waar ik naar verlangde. In datzelfde klooster waar ik naar toe wilde gaf een zuster een rondleiding. Ik werd naar haar toegedreven. Als door een kracht buiten mij om. Het was alsof ze op mij had gewacht. De volgende dag spraken we elkaar. In dat gesprek is voor mij heel veel gebeurd.

Daarna heb ik andere mensen ontmoet die bezig zijn met de vorming van mensen die werken aan het ontdekken van de identiteit, van het wezen van jou, van wie je bent. De moeilijkheid is: hoe kom je daar dichtbij? Hoe kan je dat opvangen of waarnemen binnen jezelf. Stap twee is er vervolgens naar te luisteren en ernaar gaan leven. In dit werkveld heb ik 30 jaar gewerkt, zoals ik ook in de palliatieve terminale zorg met hart en ziel heb gewerkt.”

De redactie van de Nieuwsbrief  
wens't u gelukkige kerstdagen  
en een vreedzaam 2016 toe!







*“De dood roept bij mij alleen verwondering op.  
Net zoals het leven dezelfde verwondering oproept”*

*foto: Hans van Ommeren*

### **De kern van werken in De Mantelmeeuw**

“Er is een link tussen de cursus en de manier waarop we met elkaar omgaan in De Mantelmeeuw. Tijdens de cursus begon ik met een uitgebreide kennismakingsronde.

Iedereen vertelde haar verhaal, ongestoord door de verhalen van de ander. Ik diepte daaruit de kern op. Soms zat dat in een woord en soms in de heftigheid waarmee het uitgesproken werd.

*“Het doet mensen goed om hun verhaal kwijt te kunnen. Om als het ware zichzelf te ontdekken. Mijn ideaal was dat ze dit gevoel zouden meenemen in het contact met de bewoners van De Mantelmeeuw.”*

### **Alles draait om liefde**

“Mensen worden zichzelf in het vertellen van hun verhaal. Dat gebeurt in contact en in verbinding met de ander. In verbinding staan met de ander is altijd belangrijk.

Maar aan het bed van een stervende wordt het pregnant. Om tijd te nemen. Om te luisteren zonder oordeel. Dat hele proces raakt aan een ideaal dat ik mijn gehele leven al met mij meedraag.”

Jet haalt diep adem en vertelt.

“Je kunt je verzoenen met jezelf, met je naaste en met de loop van je leven. Zo kom je nader tot elkaar ondanks alle dingen die er hebben gespeeld in je leven. En dan kan je in liefde afscheid nemen. Je bevrijdt met dit proces van aanvaarding en verzoening de liefde. Het verdriet wordt daarmee groter maar de overledene leeft langer in jou door. Want je herinnert je de mooie en liefdevolle herinneringen langer en intenser. Uiteindelijk is het de liefde die blijft.”

### **Angst en mysterie**

Jet heeft geen angst voor de dood. Eigenlijk nooit gehad. Op mijn vraag of de dood nog een mysterie voor haar is, moet ze hartelijk lachen.

“Ja, en dat vind ik ook heerlijk. Als ik alles zou weten dan zou ik niet weten hoe ik daarmee om moet gaan. De dood roept bij mij alleen verwondering op. Net zoals het leven dezelfde verwondering oproept. Waarom is mijn identiteit er? Waarom ben ik wie ik ben? Ik heb een existentieel of diepgeworteld geloof in het leven na de dood. Maar daar ga ik niets over invullen, dat laat ik helemaal open. Voor mij is dit geloof essentieel.

In contact met een stervende medemens rust ik met heel mijn wezen daarin. Daar hoeft ik niets over te zeggen. Ik ben. Als een deur naar het licht.”

*tekst: Janine Peek*

---


## **Cirkelteam Woerden**

De Mantelmeeuw heeft als informele organisatie het initiatief genomen tot de oprichting van een uniek ondersteuningsteam. In Woerden werken we al goed samen rond palliatieve zorg en ons doel is om dit steeds verder te verbeteren. Huisartsen, gespecialiseerde verpleegkundigen en informele zorg gaan als een Cirkel rond palliatieve\* patiënten en hun directe hulpverleners staan ter ondersteuning in de thuissituatie. Het team kan ingeschakeld worden voor advies bij

ingewikkelde vragen en problemen die voor kunnen komen tijdens het laatste levensjaar. Het gaat hier om problemen die niet direct ‘aan de keukentafel’ opgelost kunnen worden maar die vragen om meer deskundigheid. De patiënt besluit zelf wat te doen met dit advies en houdt zo meer regie over zijn of haar leven. De kans om tot het einde toe thuis te blijven wordt hiermee vergroot en mantelzorgers raken minder overbelast. Dat is het resultaat wat we gezamenlijk willen bereiken.

In een volgende nieuwsbrief uitgebreidere informatie over het cirkelteam.

\* Palliatieve zorg is de totale zorg (lichamelijke/sociaal-emotionele/psychische/geestelijk-spirituele zorg) die gegeven wordt aan een patiënt waarbij genezing niet meer mogelijk is en de levensverwachting beperkt is. Met als doel het behouden van de hoogst mogelijke kwaliteit van leven tot aan het einde.







## Jarige Mantelmeeuw

Op 19 september vierde De Mantelmeeuw haar vijftiende verjaardag met een open dag die gevuld was met hartverwarmende activiteiten en bloemen. Heel veel bloemen. Tientallen vrijwilligers brachten elkaar een maand eerder al een bloemengroet.

Er was gebak, tere gedichten en wonderschone muziek. In de Verhalencirkel konden mensen op een lichte en speelse manier hun levensvragen ontdekken en stellen. En fotograaf Hans van Ommeren onthulde een prachtige foto (te zien op pagina 2) die nu de tuin verfraait.

## Spijt

*De ergste spijt is de spijt die ons overvalt als het te laat is om er nog wat aan te veranderen. Dat is de spijt die mensen uitspreken op hun sterfbed. Hieronder staat de top 5.*

**1. Ik wou dat ik de moed had gehad om een leven te leiden waarbij ik trouw was gebleven aan mezelf, in plaats van te leven volgens de verwachting van anderen.**

Dit thema werd het vaakst genoemd. Als mensen doorhebben dat hun leven bijna voorbij is en er met heldere blik op terugkijken, wordt al snel duidelijk hoeveel dromen on vervuld zijn gebleven.

**2. Ik wou dat ik niet zo veel gewerkt had.**

Een uitspraak die voornamelijk van mannen afkomstig was. Ze hadden de jeugd van hun kinderen gemist en het gezelschap van hun partner. Vrouwen noemden deze reden tot spijt ook. Maar omdat de meesten van een oudere generatie waren, betrof het vooral vrouwen die geen kostwinner waren geweest. De mannen hadden enorme spijt dat ze zoveel van hun leven hadden doorgebracht in de tredmolen van het werk.

**3. Ik wou dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens te uiten.**

Veel mensen onderdrukken hun gevoelens om vooral de lieve vrede maar te bewaren. Als gevolg daarvan hebben ze zich geschikt in een middelmatig bestaan en zijn nooit geworden wie ze eigenlijk hadden kunnen worden.

**4. Ik wou dat ik contact had gehouden met mijn vrienden.**

Vaak beseffen we niet hoe belangrijk oude vrienden zijn tot onze laatste weken aanbreken, en dan is het niet altijd mogelijk ze op te sporen.

**5. Ik wou dat ik mezelf had toegestaan gelukkiger te zijn.**

Deze komt verrassend vaak voor. We realiseren ons pas aan het levenseinde dat geluk een keuze is. We zijn blijven steken in oude patronen en gewoontes. De angst voor verandering maakte dat we zowel tegenover onszelf als tegenover anderen deden alsof we tevreden waren. Maar diep vanbinnen verlangden we ernaar om eens echt te lachen en onnozele dingen te doen.

Bron:

Bronnie Ware (verpleegkundige werkzaam in de palliatieve zorg)



## Chemotherapie

Luuk Gruwez

*Het liefste wat ik heb,  
ligt aan een vreemd infuus  
waaruit wat toekomst in haar sijpelen moet  
die zich vermomt met chique namen  
als fluroblastine en methotrexaat.*

*Het liefste wat ik heb,  
heeft zelf geen naam.  
Zo hulpeloos dat het zichzelf vergeet  
en onherstelbaar als een mens.  
Zij knikt bij elke druppel gif,  
alsof zij steeds een aalmoes krijgt.*

*Dokters, pillen, reizen en recepten  
zijn in agenda's genoteerd.  
Alleen haar dood mag daar nergens  
binnen.  
Slechts één ding heeft zij hem te melden:  
'Ik heb geen tijd, ik moet beminnen.'*

Uit: Vuile manieren.

De Arbeiderspers;

Amsterdam/Antwerpen. 1994



## Stippie

Tekst: Trudy Ten Have

Op haar nachtkastje staan twee foto's. Één van haar man en één van een leuk hondje met een schuin koppie. Een Jack Russell. 'Ach.... wat schattig!', zeg ik tegen Dini. Ze vertelt dat Stippie zijn naam te danken heeft aan het stippeltje op zijn oor. Ja, ik zie de stip, dat kan niet missen.

Na het overlijden van haar man was het zo stil in huis dat Dini wel een hondje wilde, vertelt ze, en dat was een goeie beslissing want Stippie heeft haar veel gebracht. Voor dit hondje wilde ze haar bed wel uitkomen; 's morgens stond hij bij haar bed te kwispelen, net zolang tot Dini in beweging kwam. Blijven liggen was geen optie. Dini vertelt: 'Hij wist het precies: we gingen samen naar beneden, dan kreeg hij zijn eten en tijdens zijn ontbijt ging ik me douchen en aankleden. En als ik klaar was, stond hij bij de trap te wachten, want dan mocht-ie mee uit. Dát wist-ie!'

Dini vertelt dat ze tijdens het uitlaten van Stippie meestal wel een praatje maakte met andere hondenbaasjes op het hondenveld en dat vond ze fijn. Zo had ze toch nog aanspraak. 'En toen ik vorig jaar ziek werd, was het net of Stippie alles snapte. Ik lag nog wel eens op de bank, dan bleef hij gewoon de hele tijd naast me op de grond liggen. Zo lief...! Uiteindelijk werd ik zo ziek dat ik niet meer voor hem kon zorgen. Van de beslissing hem weg te doen heb ik veel verdriet gehad en zelfs toen sprong die schat nog vaak bij me op de bank. Om me te troosten, ik weet het zeker!' Dini krijgt tranen terwijl ze dit vertelt. 'Hij is toen vrij snel naar het asiel gegaan.'

Dini heeft met dat asiel kunnen regelen dat als Stippie door iemand zou worden opgehaald, haar adres zou worden meegeven

zodat de nieuwe eigenaar aan Dini kon laten weten hoe het met haar hondje ging. Ze draait zich om naar haar nachtkastje en pakt een envelop. Allemaal Stippie-foto's en een briefje erbij. 'Hier, deze kreeg ik gisteren, lees zelf maar even.' En ik lees dat Stippie bij zijn nieuwe baasje zijn draai heeft gevonden, dat hij goed eet en drinkt, en dat iedereen in het gezin gek op hem is. 'Het kan niet beter', zegt Dini, 'ik ben helemaal gelukkig met dit bericht, heb je de foto's ook gezien? Ik kan nu rustig doodgaan...'

Ik vind het bijzonder dat Dini dit allemaal met mij deelt. En ze gaat nog even door: ze wijst op de foto van haar man. 'Ik hoop nu maar dat ik gauw bij hem ben, ik ben er klaar voor. Wil je de gordijnen een stukje open laten staan? Ik wil 's nachts namelijk naar de sterren kunnen kijken, zo houd ik een lijntje met mijn man.' Ik doe wat Dini vraagt. Het is een heldere avond met veel sterren en ik wijs haar daar op. Ze glimlacht. 'Ja, ik zie ze.... Ik weet het zeker, alles komt goed.'

### Stichting De Mantelmeeuw

**Kantoor:** 0348-423784

Voor zorgaanvragen kunt u bellen met 06-21244402 of 06-21245931

**Voor meer informatie:**  
[www.demantelmeeuw.nl](http://www.demantelmeeuw.nl)  
De stichting heeft een ANBI status

### Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw

**Secretariaat:**  
Meeuwenlaan 14  
3443BC Woerden

**KvK nummer:** KvK Utrecht 41265227

**Lidmaatschap**  
Voor €20 per jaar kunt u lid worden van de Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw.

Informatie: kantoor Stichting De Mantelmeeuw.  
T. 0348 4237 84 of 06-547 07 051  
[www.vriendenmantelmeeuw.nl](http://www.vriendenmantelmeeuw.nl)

**Bankrekening (IBAN):** NL23 RABO 0338 3001 39  
t.n.v. Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw

### Colofon

De Nieuwsbrief is het contactblad voor de Vrienden van De Mantelmeeuw en verschijnt driemaal per jaar. Oplage: 1350

**Redactie:**  
Adriëne Lansbergen  
Janine Peek  
Aagt de Ruijter de Wildt

**Mailadres redactie:** [info@demantelmeeuw.nl](mailto:info@demantelmeeuw.nl)

**Drukwerk: Selection Print en Mail Vormgeving: Joni Israeli**

### Activiteiten

#### 13 januari informatiebijeenkomst voor nieuwe vrijwilligers.

Aanmelden kan via een mail naar [info@demantelmeeuw.nl](mailto:info@demantelmeeuw.nl).

#### 18 mei 20:00 uur Ledenvergadering voor de Vrienden van De Mantelmeeuw.

#### Open huis elke eerste zaterdag- ochtend v/d maand van 10.00 tot 12.00.

Zoals altijd staat de deur bij De Mantelmeeuw open voor iedereen die deze zaterdag nadere informatie wil over onze inzet thuis, het hospice, vrijwilligerswerk of zorgmogelijkheden. Aanmelden is niet nodig.



vereniging vrienden van  
**De Mantelmeeuw**