

Afscheid dat verbindt: verhalen over mensen die gaan sterven

Hilde Ingels (51) tekent verhalen op van mensen die niet zo lang meer te leven hebben. Ze laat hen terugblikken op hun leven, vooruitkijken naar het afscheid dat eraan komt en ze spreekt met hen over de dood. Na het interview ontvangen de nabestaanden een boekje met alles wat nog te vertellen viel. In 2018 was Amfora vzw laureaat van de prijs 'Passie van Palliatieve Zorg Vlaanderen'. Ondertussen zijn er ook al vormingen voor professionals en vrijwilligers in de zorg.

Hoe begin je aan zo'n gesprek met iemand die weet dat hij binnenkort zal sterven?

"Het voordeel van dat concept is dat de mensen op voorhand weten dat het een interview is. Er zijn niet veel drempels om dat gesprek te beginnen omdat je in een journalistiek kader zit. De mensen hebben ook al nagedacht over de vragen die ik stel. Beginnen doen we met een vraag als: Hoe kijk je naar het leven tot nu toe?' of 'Heb je iets geleerd van de ziekte?'. Al snel kom je dan ook tot de vraag hoe men kijkt naar de dood of wat men ervan verwacht. De journalist in kwestie luistert, noteert en registreert, maar gaat niet in discussie met de persoon. Het is geen dialoog. De vraag moet ook komen van de persoon zelf. Vaak willen de familieleden wel een tastbaar aandenken zoals een boekje, maar wil die persoon dat zelf ook? Dat is heel belangrijk."

Stelt de geïnterviewde zich gemakkelijk open?

"Door mijn jarenlange ervaring als interviewer weet ik welke vragen je moet stellen om tot een mooi portret te komen. Zo'n gesprek duurt ongeveer een uur. Het is zeer intens omdat je onmiddellijk naar de diepte gaat. De mensen moeten vertrouwen hebben, want dan stellen ze zich open om zaken te benoemen waarvan ze het vooraf niet hadden gedacht. Het gebeurt

vaak dat er met mij gepraat wordt over dingen waar ze met familie of vrienden niet durven over praten."

Er is geen emotionele band tussen jou en de persoon.

"Dat speelt zeker mee. Ik ben als het ware een klankbord tussen de palliatieve persoon en hun familie en vrienden. Er is dikwijls al zoveel emotie en verdriet tijdens een levenseinde dat partners of ouders elkaar willen sparen. Dan helpt het om een extern persoon, iemand zonder bloedband, je verhaal te laten vertellen."

"Het is een misverstand dat die gesprekken altijd neerslachtig zijn. Dat is zeker niet zo. Het is emotioneel, maar er wordt ook best veel gelachen"

Bij palliatieve mensen denken we vaak aan ouderen, maar dat is zeker niet altijd het geval. Hoe voer je gesprekken met jongere mensen?

"De meeste mensen die ik spreek zijn niet ouder dan vijftig of zestig, wat jong is om te sterven. Als je met een jongeman van tweeëntwintig spreekt die nog maar een maand weet dat hij

kanker heeft, is dat toch een heel ander verhaal dan een tachtigplusser die het grootste deel van zijn leven achter de rug heeft. Veertigers of vijftigers zitten nog maar aan de helft. Daar speelt onmacht een veel grotere rol. Dat is een ander soort verdriet."

Ben je zelf neerslachtig na zo'n gesprek?

"Nee, dat mag niet. Maar het spreekt voor zich dat zo iets wel steeds een diepe indruk nalaat. Ik ben geen koele interviewer. Zodra het routine wordt stop ik ermee. Ik ben steeds empathisch betrokken op een professionele manier. Het is een voorrecht en ik heb het geluk om die mensen hun verhaal te mogen schrijven. Een oorlogsfotograaf heeft zijn camera en dat helpt om professioneel een confronterende situatie weer te geven en er niet helemaal ondersteboven van zijn. Voor mij zit die professionele verwerking in het feit dat ik soms moeilijke onderwerpen in een verhaal giet.

"Het is een misverstand dat die gesprekken altijd neerslachtig zijn. Dat is zeker niet zo. Het is emotioneel, maar er wordt ook best veel gelachen. Een jonge vader die zijn gezin en kinderen moet achterlaten, dat is alleen maar wanhoop en machteloosheid, maar tegelijkertijd kunnen daar ook 'mooie' elementen inzitten. Iemand die ik sprak had in verschillende boeken die in de

woonkamer stonden op willekeurige pagina's een boodschap geschreven. Als de kinderen later dat boek lezen, zullen ze boodschappen van hun vader tegenkomen.”

Merk je soms angst bij mensen die je interviewt?

“Toch wel. Ik stel die vraag ook heel rechtuit. Wat vaak terugkomt is dat mensen geen schrik hebben om te sterven, maar dat ze hopen niet af te zien. Velen willen ook niet alleen zijn tijdens de laatste momenten.”



Schrijf iets voor wie achterblijft:

Wanneer je veel te vroeg moet gaan, is het goed om iets na te laten voor wie achterblijft. Ouders die jonge kinderen moeten loslaten, stellen soms een doos samen met kaartjes of brieven voor elke verjaardag.

Hebben die gesprekken je eigen kijk op de dood veranderd?

“Neen, de dood hoort bij het leven en de grens daartussen is zeer broos. Mijn vader is overleden toen ik vier jaar was. Het feit dat de dood bij het leven hoort, zit daardoor al mijn hele leven in mijn DNA. Het is wel zo dat die gesprekken mijn blik erg verruimen. Je merkt vaak een enorme mildheid bij mensen die op het einde van hun leven staan. Ik hoop dat ik daar iets kan vanop steken en kan toepassen in mijn eigen leven. De rust en aanvaarding die sommige mensen kennen, hoop ik ook te ervaren. Ik vind dat ook heel bemoedigend voor wie achterblijft. Als je moeder, vader of partner aangeeft dat het goed is, dan denk ik dat je daar makkelijker mee verder kan voor de rest van je leven.”



Hilde Ingels (51)

is sociologe van opleiding, werkte jarenlang als freelance journaliste en doceert aan de Arteveldehogeschool. Ze is moeder van vier en maakt portretten van palliatieve mensen.

Beperk je het aantal gesprekken dat je voert per jaar?

“Dat moeten we jammer genoeg wel doen. Eind 2015 zijn we hiermee gestart onder Amfora vzw. Ik voer de gesprekken en schrijf het verhaal, Isabelle Desmidt verwerkt de tekst tot een handgemaakt boekje met bijpassende doos. Daar kruipt best veel tijd in, dus daarom is één keer per maand genoeg. Het zou fijn zijn mochten meer mensen er een beroep kunnen op doen. We zouden met meer vrijwilligers kunnen werken, maar de kwaliteit van de gesprekken en het eindproduct blijft voor ons cruciaal. We kunnen dus niet zomaar iedereen daarvoor inschakelen.”



Vraag: wil je nog iets zeggen?:

Wanneer je weet dat wat gezegd moet worden, gezegd is, dan is dat een troost voor de rest van je leven. Achterblijven met de gedachte ‘had ik dit of dat nog maar gezegd of gevraagd’ kan het rouwproces bemoeilijken.

Dat is dan ook de reden dat jullie met een opleiding verschillende zorgverleners proberen aanspreken?

“Omdat we zelf onmogelijk al die gesprekken kunnen voeren, hebben we ervoor gekozen om mensen in de zorg zelf op te leiden. Tijdens de opleiding geven we zorgverleners een vast sjabloon mee. We leren hen ook interviewen en geven hen vragen waarmee ze aan de slag kunnen. Specifiek voor de woonzorgcentra hebben we een verbinddoos ontworpen in samenwerking met de Arteveldehogeschool. Daarin zitten fotokaarten met vragen en die helpen om een gesprek op gang te brengen. De zorgverleners die ik spreek zeggen dat zo iets best een grote switch is. Ze zijn dan even geen hulpverlener, verpleger of psycholoog, maar wel journalist.”



Blijf de naam noemen:

Benader de stervende altijd met respect, ook al lijkt hij er niet meer bij te zijn, niets meer te horen of weg te glijden. Praat niet over je dierbare heen, maar tégen haar. Kijk hem aan.

Je schreef er uiteindelijk ook een boek over: ‘Afscheid dat verbindt’.

“Het boek is er gekomen naar aanleiding van alle gesprekken die ik voerde. Ik wou graag delen aan het groter publiek wat zo’n gesprek kan betekenen voor de persoon in kwestie, maar ook voor hun naasten. In mijn boek reflecteer ik over tal van interviews die ik had met mensen tussen de 18 en 97 jaar. Daarnaast ben ik een jaar lang op interview geweest bij partners en kinderen van de geïnterviewde. Daaruit zijn heel wat tips gekomen die zij mij hebben aangereikt.”

“Het gebeurt vaak dat er met mij gepraat wordt over dingen waar ze met de familie of vrienden niet durven over praten”

“Het is een boek dat iedereen kan lezen. Mensen die ongeneeslijk ziek zijn, mantelzorgers of naasten. Je vindt er geen moeilijke woorden of ingewikkelde theorieën in terug. Alleen echte verhalen van echte mensen.”



Schrijf een brief voor bij het afscheid:

Soms lukt het niet om iets te vertellen, dan kan het helpen om iets op te schrijven. Soms kan het ook een opstapje zijn om alsnog dat gesprek te voeren.

Wat kan LM betekenen voor jou?

Onze zorgconsulenten bieden een luisterend oor aan de palliatieve persoon, de familieleden, vrienden of omgeving. Je kan bij hen terecht voor administratieve ondersteuning in deze moeilijke periode. Zij informeren je over het palliatief forfait. Dat bedraagt 693,17 euro en wordt voornamelijk gebruikt om remgelden te betalen van de huisarts, verpleegkundigen, kine, enz. Maar ook vooral voor medicatie en verzorging- en hulpmiddelen voor de thuisverzorging van de palliatieve patiënt. De voorwaarden om hier aanspraak op te maken worden uitgebreid toegelicht. Meer info? Bel naar 078 050 551 of mail naar zorgconsulent.ov@lm.be



Celine, Zorgconsulent bij LM



WIN!

LM geeft vijf exemplaren van ‘Afscheid dat verbindt’ weg. Wat moet je daarvoor doen?

Stuur voor

15 december een e-mail naar wedstrijd.ov@lm.be met als onderwerp ‘afscheid dat verbindt’ en vermeld je contactgegevens. Veel succes!