# Ieder verhaal is de moeite waard om verteld te worden

Hilde Ingels is oprichter en coördinator van Amfora vzw, een organisatie die mensen helpt praten over het levenseinde. Daarnaast is ze ook getrouwd met Dirk en moeder van vier volwassen kinderen. In een eerder leven was ze docent aan de Artevelde Hogeschool en freelancejournalist. We gingen in gesprek over de kracht van verhalen, zeker aan het levenseinde.



## Hoe is Amfora ontstaan?

Tijdens een workshop 'Storytelling voor journalisten'. Daar moesten we een concept bedenken rond storytelling. Ik dacht er wel eens aan om ooit iets in de palliatieve zorg te doen. Niet als vrijwilliger-aan-het-bed, maar met wel iets vanuit de verhalen van mensen aan het einde van hun leven. Ik had al eerder twee mensen geïnterviewd in die laatste levensfase voor mijn werk als journalist: Anne, een jonge vrouw van 28 en Nicole, een dame van 51. Twee verschillende verhalen, waarbij telkens de vraag centraal stond: "Wie ben je?" Het viel me bij Nicole op dat ze tijdens dat interview zaken benoemde die ze niet rechtstreeks aan hun naasten kon of durfde zeggen, héle mooie dingen. Om een of andere reden is het makkelijker om dat onrechtstreeks te doen, via een derde persoon. Aanvankelijk zag ik nog niet echt hoe met dat idee verder te gaan, tot de begeleider van de workshop opmerkte dat het eigenlijk een sterk en helder concept was, waarmee ik zo kon starten. Dus toen ben ik er toch over gaan nadenken en heb ik de sprong gewaagd.

## Hoe verliep dat?

Initieel deden we het werk met twee. Ik deed het interview en werkte dat uit in een verhaal en Isabelle Desmidt gaf alles mooi vorm in een boekje van handgeschept papier en met kalligrafie, zodat de mensen iets moois en tastbaars hadden. Dat deden we in onze vrije tijd en we werkten zo tien à twaalf boekjes per jaar af. Gaandeweg wou ik graag meer mensen bereiken, dus zijn we gaan opschalen, mensen beginnen opleiden, de boekjes niet meer zo arbeidsintensief vormgegeven en hebben we hier en daar samenwerkingen uitgebouwd. Sinds dit jaar hebben we ook een grote en toegewijde groep vrijwilligers waarvan de meesten verhalen schrijven, waaronder ook een kerngroep die de permanentie voor binnenkomende vragen opvangt, en daarnaast ook andere vrijwilligers die de werking ondersteunen en mee draaiend houden.

We zijn actief over heel Vlaanderen, maar hebben onze vrijwilligers opgedeeld in regio's. Daardoor kunnen we een gerichte oproep uitsturen wanneer we een aanvraag binnenkrijgen. Een van onze schrijvers pikt deze aanvraag op en neemt contact op met de persoon die de aanvraag deed. We lichten altijd eerst toe wat Amfora juist doet, zodat de verwachtingen en het proces duidelijk zijn. Het is zo'n intiem gesprek, dat vergt wel wat vertrouwen. Daarom vinden we het ook erg belangrijk dat de vraag voor een verhaal vanuit de persoon zelf komt, en niet vanuit hun omgeving.
Na het gesprek schrijft onze vrijwilliger het verhaal uit, leest de eindredactie het na en krijgt de persoon zelf ook de kans om het verhaal nog eens na te lezen voor het gedrukt wordt.

## Wat doet dat met een mens, hun levensverhaal vertellen?

Vaak is het een grote opluchting om zo te mogen spreken, zonder onderbreking. Vaak vertellen mensen ons meer dan dat ze aan hun familie of beste vrienden durven zeggen, omdat er toch wat afstand blijft. Mensen willen hun naaste vaak sparen of hen niet nog meer verdriet aandoen door te zeggen wat écht in hen omgaat wanneer ze weten dat ze stilaan het leven moeten loslaten.





Bovendien zijn onze vrijwilligers goed voorbereid met vragen die helpen om het gesprek op gang te brengen. Daarbij benaderen we de mensen ook heel eerlijk en rechtuit, wij hebben geen schrik om over de dood te spreken. Tijdens zo'n gesprek vragen we echt "wat betekent de dood voor u?", dat is een vraag die mensen niet gemakkelijk durven stellen hé. Dat zorgt ervoor dat je wel snel tot de essentie komt.

Bij mensen met dementie of met een psychische kwetsbaarheid gaan we soms iets anders tewerk. Maar ook daar heeft een levensverhaal optekenen een bijzondere waarde. Ik herinner me een verhaal van een persoon met dementie die vertelde dat zij haar boekje zo fijn vond, omdat ze zo telkens opnieuw haar eigen levensverhaal kon lezen en zich zo kan herinneren wie ze is. Uit zichzelf die herinneringen ophalen lukte niet meer, maar met ons boekje wel.

We merken ook af en toe dat het een deur opent die daarvoor gesloten was. Zo tekende een van onze schrijvers het levensverhaal op van iemand die

van nature erg gesloten was en niet graag over zijn gevoelens babbelde. Na het Amforagesprek ging dat makkelijker en kon hij er wel over praten met zijn familie

## Jullie slagzin is "Afscheid dat verbindt", hoe gaan jullie om met de naasten in dat levensverhaal?

De grootste drijfveer die we horen om een levensverhaal op te tekenen is dat mensen graag iets willen nalaten, vooral voor hun familie. Iemand die recent gestorven is, hield de begrafenis in intieme kring en liet voor iedere aanwezige een Amfora-boekje drukken met haar levensverhaal. Dus ja, we houden wel rekening met de nabestaanden bij het optekenen van het leven. Daarbij moedigen we onze schrijvers altijd aan om hun pen te dopen in milde inkt. Een boekje met een levensverhaal is niet het moment om conflicten uit te klaren. Soms komen er wel delicate verhalen aan bod, maar dat zijn meestal dingen die geweten zijn door de familie. Dus dan stellen we vaak de vraag: is het nodig dat het zo benoemd wordt? Daarbij helpt onze eindredactie om de dingen wat zachter te verwoorden of soms om iets weg te laten. We willen immers niet dat het verhaal tot conflict leidt.

Omdat onze vrijwilligers in contact komen met heel persoonlijke verhalen, hebben we ook een uitgebreide deontologische code opgesteld. Daar hebben we lang aan gewerkt en hebben we verschillende ethici voor geraadpleegd. Bovendien krijgen onze vrijwilligers een uitgebreide opleiding: vier dagen, met taken tussenin waarbij ze echt leren om vakkundig en zorgzaam om te gaan met deze levensverhalen. Het is geen vanzelfsprekende taak, maar door hun empathie en respect vertrouw ik onze vrijwilligers als geen ander.

## Nu jullie kunnen rekenen op de inzet van een geweldige vrijwilligersploeg, wat hopen jullie nog te bereiken met Amfora?

Wel, we hopen met Amfora natuurlijk nog tal van mooie verhalen te mogen optekenen en zo de dood wat meer bespreekbaar te maken. We zetten ons in voor een warmere rouw- en afscheidscultuur, die mensen taal biedt bij afscheid. Stilstaan bij het levenseinde biedt ook de kans om na te denken over die diepere levensvragen en daar je eigen antwoorden op te formuleren.

## Onze vrijwilligers komen natuurlijk ook in contact met het levenseinde, binnen het vrijwilligerswerk of in hun eigen leven. Heb je tips voor mensen die hier graag over willen spreken?

Ik denk dat mijn belangrijkste tip is: ontwijk zo'n gesprekken niet. Tenminste, als jij zo'n gesprek kan en wil voeren. Vaak geven mensen tussen de lijnen wel signalen dat ze over zulke thema's willen praten. Zet je voelsprieten open en probeer te luisteren naar wat mensen écht bedoelen. Niemand zegt letterlijk "Zeg, zullen we eens over de dood spreken?", maar wel "Het hoeft voor mij niet meer". Durf dan vragen te stellen, wuif de dingen niet weg en ga het gesprek aan. Weet je niet wat je moet zeggen? Niet erg, je moet eigenlijk vooral luisteren.

## Nog een laatste vraag, Hilde. Als verhalenschrijver heb je vast ook al veel gelezen. Welk boek zou jij aanraden aan de Vitamine C-lezers?




"Slotcouplet" van Sander De Hosson. Een openhartig boek, geschreven door een longarts.

*Bedankt Hilde voor het boeiende gesprek en voor alle mooie dingen die jullie doen met Amfora!*

door **Charlotte Herbots**