

TROOSTWIJS

met ervaringsdeskundige Tineke van Werven

Door: Imma Zandbergen

Bij Tineke aan de keukentafel verdwijnt de buitenwereld. De thee wordt met aandacht gewogen op een weegschaaltje. Het water kookt Tineke tot 80 graden en schenkt ze er rustig overheen. Ik ontmoet deze liefdevolle vrouw in het paradijselijke Hofje van Nieuwkoop. Er hangt kunst aan de muur, de boeken zijn opgestapeld tot aan het plafond, twee vriendelijke ogen kijken me aan door een kleurrijke bril. We praten over persoonlijke professionaliteit, een liedje laten horen aan je tumor en over een nieuwe vraag op het ontslagformulier in de zorg. Dan belt Wilfred, de broer van Tineke, hij heeft nood aan troost.

Wat is troost?

Voor mij gaat troost over het besef dat licht en donker allebei mag bestaan. In mijn leven heb ik best wat verdriet voor mijn voeten gekregen en tóch voel ik me een rijk mens. Omdat in al die donkere momenten, heel veel lichts verscholen lag.

Wat is jouw meest troostrijke ervaring?

Ik heb er heel veel! (*Tineke tovert een lijstje tevoorschijn en begint met haar hulde aan de zorg, IZ*). Een levendige arts die mij met haar sprankelende ogen kracht gaf. De arts die aan het begin van zijn dienst nog even langs kwam in zijn eigen trui, hij zag eruit als de buurman. Dat zij zichzelf lieten zien, deed mij zo goed. Net als hun reactie op ál mijn vragen. Zij waardeerden mijn betrokkenheid en namen mijn vragen serieus, ook als zij er geen antwoord op hadden. Ik voelde me gehoord en gezien. Net als die keer dat ik van een verpleegkundige een warme deken kreeg om onder te liggen. Die kleine handeling was zo troostend. Of het moment dat er op de operatiekamer werd gezegd: we zullen goed voor u zorgen, mevrouw. Het maakt me weer emotioneel.

Misschien wordt het tegen iedere patiënt gezegd en daarom zeg ik het nu: die woorden doen ertoe. Echt waar.

Mijn troostrijke hoogtepunt beleefde ik op de operatietafel. Aan beide handen zou een infuus worden ingebracht. De anesthesist aan mijn rechterhand deed dat vakkundig en snel. De anesthesist aan mijn linkerhand streekte eerst mijn hand een aantal keer, voor mijn gevoel duurde het minutenlang. Daardoor werd ik me erg bewust van mijn hand en dacht: ‘Goh, ik heb mooie handen.’ Dat is best een bijzondere gedachte als je op een operatietafel ligt. Het infuus ging er aan die kant veel gemakkelijker in en het wondje genas eerder.

De aandacht en zachtheid waarmee deze zorgverlener haar werk deed, was voor mij bijzonder troostrijk en ik geloof dat mijn lijf daar ook zo over dacht.

Hippocrates schijnt gezegd te hebben dat de geneeskunde soms gaat over oplossen, vaak over verlichten, altijd over troosten. Ik hoor een gemene deler in jouw troostrijke ervaringen: er was ruimte voor medemenselijkheid. Hoe verhoudt die nabijheid zich tot professionaliteit?

Bij professionaliteit hebben we het vaak over het bewaren van professionele distantie. Natuurlijk moet je in de zorg ontzettend professioneel zijn qua kennis, wat er moet gebeuren en hoe je reageert op vragen. Toch lijkt het alsof we professionaliteit koppelen aan afstandelijkheid, terwijl professionaliteit samen kan gaan met nabijheid. Tenminste, dat is mijn ervaring. Voor mij waren de zorgverleners het meest troostrijk als ze hun menselijkheid wisten te bewaren en aan mij durfden te laten zien.

Natuurlijk is het niet fijn als een arts harder huilt dan jijzelf, maar waterige ogen of een diepe zucht maken een zorgverlener voor mij niet minder professioneel. Integendeel, ik voel me dan meer gezien als mens.

Een patiënt is meer dan een dossier, een zorgverlener is meer dan een professional. Ik beluister bij jou een oproep voor persoonlijke professionaliteit. Wat vraagt dit van een zorgverlener?

Ik denk dat het eerst iets vraagt van ons als patiënt: dat we vertellen dat menselijkheid in de zorg waardevol is. Ik heb allemaal hoge cijfers aangevinkt op het ontslagformulier van het ziekenhuis, maar voor bijzonder troostrijke momenten was geen ruimte op het formulier.

Terwijl dit juist de momenten zijn waar ik aan terugdenk en die me telkens weer raken.. Ik had dat echt heel graag willen teruggeven, maar die bijzondere anesthesist die mijn hand streekte heb ik bijvoorbeeld nooit meer ontmoet. Ik weet haar naam niet eens.

Wie weet mag er ooit een ‘troostwijze’ vraag op het ontslagformulier komen te staan zodat zorgverleners kunnen horen hoe ongelofelijk troostrijk hun werk kan zijn.

Dat zou geweldig zijn, want ik ben echt onder de indruk van hoe er voor mij is gezorgd. Waar ik kon, heb ik het teruggeven aan mijn zorgverleners.

Gelukkig deelde ik mijn kamer in het ziekenhuis met een complimenteus mens. We spraken af om onze positieve feedback te delen, wanneer we maar konden. Op een gegeven moment kwamen zorgverleners die er doorheen zaten, even bij ons langs voor een *peptalk*. Dat was hartstikke leuk, voor hen en voor ons. Het maakt het werk in de zorg ook mooier denk ik als er ruimte mag zijn voor troost, ieder op zijn of haar manier.

In het Troostwijs onderzoek hebben we het over het leren spreken van je eigen 'troosttaal'. De Belgische psychiater Dirk De Wachter schrijft in zijn boek *Vertrouwen* dat 'troost' niet iets is wat je kunt leren, eenvoudigweg kopiëren van een ander. Je hebt zelf te ontdekken wat voor jou als trooster werkt. Het stellen van een oprechte vraag, het zijn van je humoristische zelf, het geven van een warme deken. Iets doen wat niet nodig is.

Absoluut. Alles is goed en alles doet ertoe. Het is ontzettend troostrijk als mensen zelf beslissen wat ze willen geven. Een heel concreet aanbod van hulp, vond ik veel gemakkelijker om te ontvangen: 'Morgenochtend sta ik om 6.00 uur voor je deur en breng je naar het ziekenhuis.'

(Tineke wordt gebeld door haar broer Wilfred. Hij is ernstig ziek en heeft nood aan troost van zijn zus. Ik hou de hand van Tineke vast, terwijl zij met Wilfred stilstaat bij zijn verdriet. Een troostrijk domino, IZ.)

Troost mogen geven en kunnen ontvangen. Het ligt dicht bij elkaar.

Ja. Je weet in het leven nooit vooraf aan welke kant je komt te staan. Troost is groots in al haar kleinheid. En ik denk dat we het allemaal kunnen leren in de loop van ons leven. Door stil te staan bij situaties die troost vragen, verhalen daarover met elkaar te delen. Te herkennen wat je daarin zelf doet, of nog te leren hebt.

Ik heb veel geleerd van de zorgverleners die mijn ouders hebben begeleid. Ze bleven met mijn moeder in gesprek, ook al zei ze niks meer terug. Ze gaven mijn moeder een knuffel namens mij, toen ze in grote paniek was en ik wel door de telefoonlijn heen wilde kruipen. Ze kwamen terug van een verjaardag om naast het bed van mijn vader te gaan zitten zodat hij niet alleen zou overlijden.

Betrokken zorgverleners zijn goud waard in onze samenleving. Laten we dat vooral vaak tegen elkaar, en tegen hen, blijven zeggen.

In liefdevolle herinnering aan Wilfred van Werven (29 december 1961 - 25 februari 2024).

Troostwijsje

Eternal Source of Life Divine van Handel, gezongen door Aksel Rykkvin. Het lied gaat over het koesteren van iedere dag, het blijven zien van het licht. Een lied dat me iedere keer weer ontroert. Ik heb het destijds iedere dag aan mijn tumor laten horen omdat ik dacht: die kan ook wel wat licht gebruiken.

Ook in gesprek over troost? Ik beluister je graag.

S P R E K E N | S C H R I J V E N | S C H E N K E N
I M M A @ D A S E I N . N U