



# “Onze **kracht** is dat we gericht zijn op **de patiënt**”

**“Ik vind de menselijke geest ontzettend interessant en complex. We kunnen zoveel aan en tegelijkertijd hebben we het soms zo moeilijk met wat ons overkomt, met het leven zelf. En dat is logisch, het is niet niks wat mensen meemaken. Om mensen daarbij te begeleiden, dat vind ik het mooiste wat er is.” Wanneer je onder behandeling bent voor kanker in het Zaans Medisch Centrum kun je in contact komen met geestelijk begeleider Maudy van Klaveren of met haar collega. Wat kan een geestelijk begeleider voor je betekenen en met welke vragen kun je bij hen terecht?**

De hulp van een geestelijk begeleider begint vaak bij een arts of verpleegkundige die ziet dat iemand tegen zaken aanloopt die hij of zij niet alleen kan dragen, of er zelf niet uitkomt.

Ze bieden dan aan om een keer laagdrempelig met een professional te gaan praten. “Mensen weten vaak niet wat ze kunnen verwachten van een geestelijk begeleider en het staat ze vrij om het gesprek wel of niet aan te gaan. Wanneer ik een verzoek tot contact binnenkrijg en mensen twijfelen, zeg ik vaak: probeer het uit, kom kennismaken, en als het je helpt kun je ermee doorgaan en anders kun je na één keer ook weer stoppen.”

## Begeleiding

“Wij bieden begeleiding bij levensvragen en zingeving bij ingrijpende ziekteprocessen en bij een naderend levenseinde. Dit betekent vooral dat we met patiënten aandachtige gesprekken voeren over moeilijke periodes. Wat het proces rondom de ziekte kanker bij iemand oproept, hoe iemand zich staande kan houden na de diagnose, tijdens of na de behandeling, of als iemand is uitbehandeld. De gesprekken hebben vaak te maken met verlies. Verlies van vertrouwen in het eigen lichaam, verlies van gezondheid, verlies van functioneren, verlies van zorgeloosheid, verlies van een baan, verlies van een vertrouwde rol ten opzichte van partner of kinderen. Of het verlies van het leven zelf. Deze dingen kunnen zwaar op iemand drukken. Door samen met de patiënt gevoelens en gedachten op een rij zetten, proberen we iemand weer op weg te helpen. Zonder dat wij het antwoord hebben op al die vragen die opkomen. We bieden een luisterend oor en

kijken samen naar wat voor iemand werkelijk belangrijk is en wat ze kunnen doen om wat meer grip te ervaren in een vaak machteloze situatie. Je zou het een sparringpartner of vertrouwenspersoon kunnen noemen, met expertise op het gebied van zingeving en levensvragen én kanker. Doordat we een bepaalde afstand hebben, durven mensen soms meer met ons te delen dan met hun partner, kinderen of andere naasten, omdat ze hen willen beschermen. We hebben geen oordeel, we hebben de rust, de tijd en de ruimte voor alle gedachten, gevoelens en zorgen, je mag alle vragen stellen. We sluiten aan bij iemands behoeften, staan stil bij iemands verlangens, zonder dat we vertellen wat iemand moet doen. Ieder mens is namelijk uniek; ik kan niet voor iemand bepalen wat goed is. Maar, door te luisteren, vragen te stellen, te spiegelen en nieuwe perspectieven aan te dragen, kan ik iemand wel helpen om wat meer kracht, rust, ruimte en helderheid te ervaren. Daar hoort ook het normaliseren van gevoelens en gedachten bij: mensen vinden zichzelf vaak te emotioneel, of vinden dat ze zich aanstellen, ze vinden dat ze falen doordat ze geen concentratie hebben, of doordat ze er niet kunnen zijn voor hun gezin. Dan help ik mensen in te zien dat al die ervaringen normale reacties zijn op een abnormale situatie, namelijk het hebben van kanker.”

## Zingeving

“Ziek worden zien we vaak als een lichamelijk iets, maar het heeft invloed op de mens als geheel. Mensen hebben vaak geen uitgekristalliseerde vragen, maar zeggen dingen in de trant van: “Ik loop vast”, “Ik herken mezelf niet meer”, “Ik weet het even niet meer”, “Ik merk dat ik overloop”. Het zijn uitdrukkingen waarmee mensen aangeven dat ze zo van slag zijn dat ze (even) niet meer weten hoe ze verder moeten.

Ik probeer mensen te ondersteunen in die zoektocht, in hoe om te gaan met de diagnose en de ziekte, de behandeling of periode na de behandeling, of juist met uitbehandeld zijn. Ik begeleid in zekere zin de zin en onzin van de ziekte kanker, ziek zijn, behandelen en sterven. Wat doet het met je om ziek te zijn? Hoe kan je ermee omgaan op een manier dat het je niet alleen maar belemmert? Welke betekenis kan je geven aan wat je overkomt? Wat is belangrijk voor je? Wat zijn jouw wensen en grenzen? Hoe blijf je trouw aan jezelf en hoe communiceer je daarover naar je naasten en zorgverleners? Uit welke bronnen kun jij putten om het uit te houden?

Mensen vragen soms ook of we met een partner willen spreken, omdat ze er thuis samen niet uitkomen. Het kan voor de patiënt of partner moeilijk zijn om bepaalde gesprekken te voeren. We hebben dan een bemiddelende rol bij het bespreken van thema's als wel of niet behandelen of de dood. Onze kracht is dat we volledig gericht zijn op de ervaring van de patiënt en geen medische blik hebben. Tegelijkertijd zijn we professionals die veel werken met oncologische patiënten. Dat is een waardevolle combinatie.”

## Godsdienstig of gek?

“In een gesprek geven mensen vaak aan: “Ik ga niet naar de kerk hoor!” of: “Ik hoef niet naar een psychiater hoor!” Mensen hebben vaak onjuiste associaties met de term geestelijke zorg. Het is een levensbeschouwelijk beroep dat zich richt op de spirituele dimensie. Dat klinkt zweveriger dan het is, want we bedoelen daarmee: de niet-maakbare, de kwetsbare kant van het leven. Dat heet tragiek: de moeilijke dingen in het leven waar we geen invloed op hebben, maar die wel op ons pad komen en waar we mee om moeten zien te gaan, zoals lijden, pijn, verdriet en verlies. Het zijn algemeen menselijke ervaringen, hierbij hoeft het niet over het geloof te gaan, en hiervoor hoeft je ook niet gek te zijn. Echter, voor sommige mensen is het geloof wel een belangrijk houvast, dan hebben we het er natuurlijk wel over.”

## Ervaringsverhaal

“Ik moet denken aan een jonge vrouw, net 50, die ernstig ziek was, ze had uitzaaiingen. Ze vocht als een pitbull en verzette zich enorm tegen haar ziekte. Met het verzetten uitte ze een enorme wil om te leven, maar was er geen ruimte voor het naderende sterven, terwijl juist het levenseinde haar angstig maakte. Ze had weinig energie en voelde zich heel onrustig. Het was een sterke vrouw, die alles zelf wilde doen, die een muur had opgebouwd. Door onze gesprekken, waarin we een vertrouwensband konden opbouwen, kwam naar voren waarvoor ze zo graag wilde leven en wat ze nog wilde doen. We onderzochten of levenslust hebben en willen blijven knokken misschien hand in hand konden gaan met het andere proces dat ook gaande was, namelijk afscheid nemen. In die gesprekken zag ik haar zachter worden en werd het verzetten tegen de dood minder, zodat ze er op een gegeven moment ook met haar naasten over kon spreken. Ze kon uiteindelijk het verzet loslaten, zodat er goed afscheid mogelijk was. Zulke gesprekken zijn kostbaar en intiem.”



Monique Al:  
**“Al mijn problemen kon ik met haar bespreken”**



**Ik leerde om mijn grenzen aan te geven**

“Ik wist altijd al dat er een bult in mijn borst zat. Op het moment dat ik de diagnose borstkanker kreeg, stond mijn leven op zijn kop. Ik ben alleen en kon thuis dus met niemand sparren. Ik zat met zorgen en maalde veel. Ik zag beren op de weg. Ik wilde niet alles bij mijn familie neerleggen, want die hebben ook zo hun zorgen. Ik zocht iemand waarmee ik kon praten, die wist hoe ze me moest ondersteunen. Ik heb ooit met een psycholoog gesproken, maar dat was voor mij niet prettig. Toen vertelden mijn oncoloog en verpleegkundige mij over Maudy en zijn we gaan praten over mijn angsten en wat me bezighield.”

“Maudy heeft me geleerd dat ik er ook mag zijn. Dat ik altijd, maar vooral tijdens mijn ziekte, goed voor mezelf moet zorgen. Al mijn problemen kon ik met haar bespreken. Voordat we in gesprek gingen, had ik geen verwachtingen. Ik was blij met alle hulp die ik kon krijgen en over mijn gevoelens kon praten zonder alles op te kroppen. Je neemt dingen toch makkelijker aan van een professional die net wat verder van je af staat.”

## Ertoe doen

“Een specifieke hulpvraag had ik niet. Maar doordat ik vroeger gepest was, had ik een laag zelfvertrouwen. Ik spraak daarom ook nooit in de ‘ik-vorm’. Maudy wees me erop, door me er iedere keer op te wijzen. Ze stelde me de vraag: “Wie heeft dit gedaan?” en ik bedacht elke keer weer: Ik! Ik moet voor mezelf zorgen! Ik ben belangrijk! Het gaf mij een fijn gevoel, ik doe ertoe! Dit leerde mij om mijn grenzen aan te geven. Tot hier en niet verder. Het heeft me heel goed geholpen en ik gebruik het nog steeds in mijn dagelijks leven. Ook toen ik dreigde terug te vallen in oude patronen herpakte ik mezelf en bewaarde ik de rust. Is dit het waard?”

## Trigger

“Het ziek zijn is voor mij een trigger geweest om aan mezelf te werken. Ik zeg altijd: “Mijn lichaam gaf voor mij de grens aan.” Ik ging altijd maar door, jarenlang. Door mijn ziekte werd ik met mijn neus op de feiten gedrukt, ik kon ook zomaar overlijden! Tijd om het anders te doen en daarbij heb ik heel veel gehad aan Maudy. Mijn advies: ga praten met iemand, zorg dat je niet alleen met negatieve gevoelens blijft rondlopen. Dat kost energie en die energie heb je juist nodig om te overleven!” ∞

## Kom in contact!

Je kunt met een geestelijk begeleider in contact komen door dit aan te geven bij jouw arts of verpleegkundige. Ook kun je, als je onder behandeling bent in het Zaans Medisch Centrum, een bericht sturen naar [geestelijkverzorg@zaansmc.nl](mailto:geestelijkverzorg@zaansmc.nl) om een kennismakingsgesprek aan te vragen.

**Mensen ontdekken soms een kracht in zichzelf, waarvan ze niet wisten dat ze het in zich hadden**



Geestelijk begeleider  
Maudy van Klaveren