

Stephanie Vermeulen

Omgaan met zinvragen

Cursusboek bij
Een dag die de moeite waard is



N I Z W

Omgaan met zinvragen

Omgaan met zinvragen

Cursusboek bij
Een dag die de moeite waard is

Stephanie Vermeulen

N I Z W

Eerste druk, november 2001
Tweede druk, mei 2002

© 2001 Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Dit cursusboek *Omgaan met zinvragen* sluit aan op het boek *Een dag die de moeite waard is* van Wendy van Lier, NIZW-bestelnummer E 32667.

Deze uitgave werd mede mogelijk gemaakt door: Juliana Welzijn Fonds en Stichting Porticus.

Auteur Stephanie Vermeulen

Foto omslag Gerard Til, Utrecht

Drukwerk Krips, Meppel

ISBN 90-5050-932-0

NIZW-bestelnummer E 326671

Deze publicatie is te bestellen bij:

NIZW Uitgeverij

Postbus 19152

3501 DD Utrecht

Telefoon (030) 230 66 07

Fax (030) 230 64 91

E-mail Bestel@nizw.nl

Website www.nizw.nl

Inhoud

Inleiding 7

Dagdeel 1: Levensvragen 11

Dagdeel 2: Zinervaring en zinverlies 19

**Dagdeel 3: Omgaan met zin vragen,
speciaal 'luisteren' 29**

Dagdeel 4: Grenzen 39

Praktische adviezen voor de begeleider 49

Voorbeeld van een uitnodiging 51

Literatuur 54

Inleiding

Hier voor u ligt het cursusboek *Omgaan met zinvragen* dat nauw aansluit op het boek *Een dag die de moeite waard is*. Beide publicaties zijn ontwikkeld in het kader van het project *Zin en zorg* van het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW.

Omgaan met zinvragen is geschreven voor begeleiders en coördinatoren van vrijwilligers. Vaak hebben deze functionarissen (mede) als taak vrijwilligers te begeleiden in hun hulp- en zorgverlening aan ouderen.

Dit cursusboek biedt materiaal om in bijeenkomsten met vrijwilligers stil te staan bij het omgaan met zinvragen van ouderen.

De cursus is onderverdeeld in vier bijeenkomsten voor vrijwilligers die hulp en zorg bieden aan oudere mensen. De vier thema's die in de bijeenkomsten aan bod komen zijn: *levensvragen, zinervaring en zinverlies, omgaan met zinvragen, speciaal 'luisteren' en grenzen*.

In de bijeenkomst *levensvragen* staan de vragen van de vrijwilliger zelf centraal. In de bijeenkomst *zinervaring en zinverlies* ligt de nadruk op de levensvragen van oudere mensen. De derde en vierde bijeenkomst gaan voornamelijk over vaardigheden van de vrijwilliger.

Een belangrijke gedachte bij het ontwikkelen van de cursus was te benadrukken dat de aanwezigheid van de vrijwilliger van groot belang is: het er zijn, het zijn bij en het er zijn vóór de oudere is van grote betekenis. Het gaat er bij vragen naar zin niet om problemen op te lossen en vragen te beantwoorden, maar het gaat om aandachtige aanwezigheid. Iemand de ruimte geven om zich uit te spreken, iemand te aanvaarden ook als hij ongelukkig is over zijn leven, kan van grote betekenis zijn. Dat het niet makkelijk is om

deze ruimte te bieden en dat het de vrijwilliger confronteert met zijn eigen waarden en zin(vragen), daaraan wordt in deze cursus aandacht geschonken.

De themabijeenkomsten bevorderen reflectie op zin- en levensvragen van ouderen en van de vrijwilligers zelf; literaire teksten, foto's en andere hulpmiddelen worden hierbij gebruikt. In combinatie met de eigen levenservaringen van de vrijwilligers wordt er gezocht naar visies op de bestemming van de mens. Op deze wijze draagt de cursus ertoe bij dat vrijwilligers een grotere gevoeligheid ontwikkelen voor het 'horen' en verdragen van zinvragen van ouderen.

Bij het ontwikkelen van de cursus bleek, onder andere tijdens een aantal proefbijeenkomsten, dat er onder vrijwilligers grote behoefte bestaat aan uitwisseling van ervaringen met andere vrijwilligers, juist op het gebied van zinvragen van ouderen. De cursus voorziet in deze behoefte.

Voor welke vrijwilligers?

De behoefte aan bijscholing op het gebied van 'omgaan met zin- en levensvragen' zal waarschijnlijk het grootst zijn onder vrijwilligers die intensieve contacten hebben met ouderen (bijvoorbeeld vaste bezoekers, vrijwilligers die meegaan naar het ziekenhuis of vrijwilligers die regelmatig met iemand gaan wandelen). Toch leert de ervaring dat ook vrijwilligers die bijvoorbeeld 'alleen maar' klussen doen, geconfronteerd worden met zinvragen en behoefte hebben aan bijscholing.

Bij het samenstellen van een cursusgroep moet rekening gehouden worden met het feit dat vrijwilligers doorgaans een gemêleerde groep vormen, wat betreft achtergrond, opleiding, enzovoort. Dit kan ook de motivatie om mee te doen en de verwachtingen ten aanzien van de cursus bepalen. Het is belangrijk om wat betreft het niveau van het aanbod niet te hoog te grijpen en ruimte te bieden aan de diversiteit in achtergrond en verwachtingen. De nadruk ligt in de bijeenkomsten ook meer op ieders ervaring in leven en werk, dan op het vergroten van kennis.

Opzet van het cursusboek

Vier themabijeenkomsten

De cursus bestaat uit materiaal voor vier dagdelen. Voor alle vier onderdelen geldt dat ze als opzichzelfstaande bijeenkomst gebruikt kunnen worden. Daarnaast zijn de dagdelen in verschillende combinaties of reeksen te gebruiken, naar eigen inzicht van de begeleider en aansluitend op de behoefte van de groep vrijwilligers.

Duur van een bijeenkomst en tijdsplanning van de verschillende onderdelen

De bijeenkomsten duren ongeveer 2,5 uur. De begeleider kan naar eigen goeddunken variëren met de lengte. Bij elk onderdeel is een tijdsindicatie aangegeven. Het is belangrijk dat de begeleider zich wel zo veel mogelijk houdt aan de tijden per onderdeel. Het onderwerp 'zinfragen' leent zich sterk voor lange uitweidingen met het risico dat delen van de cursus in de knel komen.

Tijd om te pauzeren staat niet aangegeven. Het is echter raadzaam een koffie-/theepauze in te lassen in de bijeenkomsten.

Achtergrondliteratuur

Vóór alle bijeenkomsten lezen deelnemers een of meer hoofdstukken uit *Een dag die de moeite waard is*. Het is belangrijk dat deelnemers *Een dag die de moeite waard is* aanschaffen, of ontvangen. Is dat niet haalbaar dan moeten de betreffende hoofdstukken gekopieerd worden. Voor de begeleider worden per bijeenkomst nog extra literatuursuggesties gegeven. Een literatuuroverzicht vindt u achter in het cursusboek.

Uitnodiging

In het cursusboek is een voorbeeldtekst van een uitnodiging opgenomen. Vanzelfsprekend moet de tekst van de uitnodiging aangepast worden aan het aanbod dat wordt gedaan.

Voor de leesbaarheid wordt in de cursus overal 'hij' of 'zijn' geschreven waar ook 'zij' of 'haar' kan worden gelezen.

Dagdeel 1

Levensvragen

Doel van de bijeenkomst

Het doel van deze bijeenkomst is bewustwording van de eigen levensvragen en de antwoorden daarop, in relatie tot zingeving, zinervaring en zinverlies om van daar uit beter te kunnen inspelen op de levensvragen van ouderen.

Vorbereiding begeleider

Lees uit *Een dag die de moeite waard is*: hoofdstuk 1 'Zin' en hoofdstuk 2 'Zin en zinverlies ervaren door ouderen'.

Extra literatuursuggestie: 'Zingeving en levensreis' van Thim Weijs in G. Breed e.a. (red.), *Oud geboren om jong te sterven. Ouderenzorg en levensverhaal* (Breed e.a. 1998).

Vorbereiding deelnemers

Lees uit *Een dag die de moeite waard is*: hoofdstuk 1 'Zin' en hoofdstuk 2 'Zin en zinverlies ervaren door ouderen'.

Benodigheden

Flap-over en stiften.

Voor iedere deelnemer een kopie van de levensvragen uit *Oud geboren om jong te sterven* (zie de tekst 'Zingeving en levensreis', hierna).

Voor iedere deelnemer een kopie van de gekozen gedichten (zie hierna, onder 'Werkvorm met een gedicht')

Voor iedere deelnemer blocnote en pen.

Uitvoering

Welkom (5 minuten)

De begeleider heet de deelnemers welkom en vertelt kort wat de bedoeling is van de bijeenkomst. Zie hiervoor, onder ‘Doel van de bijeenkomst’.

Kennismaking (10 minuten)

In de kennismakingsronde vertelt elke deelnemer over de werkzaamheden die hij als vrijwilliger doet en over de motivatie om mee te doen aan deze bijeenkomst.

Alleen kennismakingsronde wanneer de groep in de huidige vorm nog niet eerder bijeen is geweest.

Vragenronde (5 á 10 minuten)

De begeleider neemt de tijd om vragen van de deelnemers te bespreken naar aanleiding van de thuis gelezen hoofdstukken uit *Een dag die de moeite waard is*.

Levensvragen: zinbeleving, zingeving en zinverlies (95 minuten)

Introductie op het thema Levensvragen: zinbeleving, zingeving en zinverlies (5 minuten)

De begeleider geeft aan hoe ouderen door hun eigen geschiedenis te vertellen, onder woorden brengen wat betekenisvol is in hun leven. Door het eigen levensverhaal te vertellen worden mensen zich meer bewust van dat wat belangrijk is en was in hun leven. Dit gaat steeds over het hele scala van ervaringen: van de mooie, vreugdevolle ervaringen tot de verdrietige, negatieve ervaringen.

Aan de hand van levensvragen zoals die door de schrijver Thim Weijs onder woorden zijn gebracht (zie de tekst ‘Zingeving en levensreis’, hierna) staan de deelnemers stil bij hun eigen levensvragen.

Werken in tweetallen (45 minuten)

In tweetallen vertellen deelnemers elkaar over hun levensvragen en over hun antwoorden daarop. Zij gebruiken hierbij de tekst ‘Zingeving en levensreis’ van Thim Weijs (zie hierna). Weijs formuleert de vragen met het oog op de oudere mens, maar voor alle vragen geldt dat een mens ze zichzelf in iedere fase van het leven kan stellen.

De begeleider deelt de kopieën uit van de tekst van Thim Weijs en geeft de

deelnemers een instructie (zie hierna, onder 'Werkwijze'). De begeleider schrijft deze instructie bovendien op de flap-over, als geheugensteun voor de deelnemers tijdens het werken aan de oefening.

Werkwijze

- * Lees de vragen individueel.
- * Kies vijf vragen uit om de gesprekspartner over te vertellen.
- * Voer in tweetallen gedurende drie kwartier een gesprek waarin de vragen van beiden aan bod komen.
- * Afsluiting: formuleer samen welke vragen voor beiden cruciaal zijn.

Zingeving en levensreis

Wie nadenkt over de zin van het leven bij het ouder worden, komt uit bij vragen als: wat geeft in deze dagen enige glans en kleur aan de levensreis van de oudere?

Hoeveel gevoel van leegte, verveling, teleurstelling en verdriet torst hij mee? Waar hoort hij bij? Voor wie of wat betekent hij iets? Door wie voelt hij zich gezien, gekend en bemind of misschien vergeten en vernederd? Wat houdt hem gaande op de levensweg? Waar ziet hij naar uit? Welke bronnen geven hem kracht? Welk groot verhaal is zijn geestelijk thuis? Welke erfenis hebben zijn voorgangers hem meegegeven? Welke waarden en inzichten zijn hem voorgeleefd, meegegeven, aangereikt en opgedrongen? Wat van die erfenis heeft hij bewaard, verloren, afgestoten, weer teruggevonden? Waar laat hij de brokken die hij maakte onderweg? Wat wil hij zelf nu nog aan anderen overdragen over zin van leven? Wie vergezellen hem op zijn levensweg, wat heeft hij aan hen te danken, wat heeft hij hun te verwijten? Aan wie kan hij zijn verhaal kwijt? Is de zin van zijn leven in de loop der jaren veranderd? Welke zijn de keerpunten in zijn leven? Welke levenskeuzes maakte hij? In hoeverre was, is hij stuurman van zijn eigen levensschip? Hoe ervaart hij ziekte en verval? Welke betekenis geeft hij aan het levenseinde dat dichterbij komt?

Thim Weijs

(In: Breed e.a. 1998)

Plenaire nabespreking (45 minuten)

De begeleider vraagt elk tweetal welke vragen voor hen het meest cruciaal zijn en schrijft deze op de flap-over.

Tijdens de inventarisatie en de nabespreking zoeken de deelnemers naar de link met ouderen. Komen de vrijwilligers dit soort vragen tegen in hun contacten met ouderen? Staan voor hen dezelfde vragen centraal?

Werkvorm met een gedicht (30 minuten)

Als afsluiting van de bijeenkomst wordt een van de twee hiernavolgende gedichten gebruikt. Beide gedichten laten aspecten zien van de mens als zingend, zinzoekend en zinervarend wezen. Beide gedichten zijn dus een literaire, poëtische weergave van het thema van deze bijeenkomst.

Doordat verschillende deelnemers het gedicht voorlezen, 'klinken' er verschillende interpretaties. De begeleider kan zich bij de gespreksronden richten op die verschillen in voorlezen en op de achterliggende uitleg van en associaties bij de tekst.

De gedichten worden op de volgende manier gebruikt:

1. de begeleider geeft de deelnemers een kopie van het gedicht en leest het voor
2. de begeleider nodigt een deelnemer uit het gedicht voor te lezen (hierbij leggen de deelnemers het papier weg en luisteren zonder op hun papier te kijken)
3. gespreksronde: wat trof je in dit gedicht?
4. andere deelnemer leest gedicht voor
5. gespreksronde: wat trof je in dit gedicht?

De cyclus kan vanaf stap 2 verschillende keren herhaald worden.

Gedicht ter illustratie van de mens als zingever en zinzoeker:

Er is al veel gebeurd
wanneer je leven begint
de wereld is al gevormd
er is al een hele cultuur.

Je begint niet aan het begin
je leert en je wordt gevormd
je doet wat anderen voordoen
je spreekt hun taal die zij weer
van anderen hebben geleerd
je denkt en het zijn niet
je eigen gedachten je hebt ze aan je omgeving ontleend.

En toch komt er een moment
waarop je zelf moet beslissen
en jij alleen geeft het antwoord
op de vraag naar de zin van het leven.

Sperna Weiland
(In: *Antwoord*)

Gedicht over het mysterie van de levenszin:

Schaduw en licht

Gij kunt, een winter lang, geborgen in uw stenen
woningen, vragen: heeft het menselijk lot
een reden van bestaan of is er gene,
en is het alles maar: dood in de pot?

Maar als het voorjaar nadert op zijn tenen
door groene velden en zacht fluit en spot
met alle raadsels, alle fenomenen,
als de aarde licht wordt, kinderlijk en zot,

wat kan 't u schelen of iets blijft verborgen
van het geheim waarmee ge uw dromen voedt?
Het licht zal verder voor genezing zorgen.

Zie hoe de naakte perzikboom vervloedt
in roze luister in den frisse morgen!
Hou je gedekt, wees kalm, de zon is goed.

Jan van Nijlen

(In: *Verzamelde gedichten 1903-1964*)

Evaluatie (10 minuten)

Deelnemers geven hun mening over de bijeenkomst aan de hand van de volgende vragen:

- Wat vond ik goed?
- Wat vond ik niet goed?
- Wat heb ik ervan geleerd?

De begeleider kan de deelnemers uitnodigen de vragen mondeling te beantwoorden. Een alternatief is om de deelnemers in 5 minuten de antwoorden te laten opschrijven. De laatste methode kost minder tijd en geeft minder kans op 'sociaal gewenste' antwoorden. Bovendien kan de begeleider de antwoorden plenair bespreken of mee naar huis nemen.

Doel van de evaluatie is deelnemers de ruimte te bieden om hun hart te luchten en de begeleider informatie te verschaffen die kan dienen ter verbetering/aanpassing van de volgende cursus.

De begeleider geeft ten slotte huiswerk/leeswerk op voor de volgende bijeenkomst en sluit af.

Dagdeel 2

Zinervaring en zinverlies

Doel van de bijeenkomst

Het doel van deze bijeenkomst is:

- de vrijwilliger zich bewust laten worden van het beeld dat hij heeft van zinvolheid en zinverlies van het leven van mensen op hogere leeftijd, en van de wijze waarop dit beeld doorwerkt in de bejegening van ouderen;
- de vrijwilliger bewust(er) laten stilstaan bij de eigen ervaringen van zin en zinverlies;
- een confrontatie tussen de wereld van de oudere en de wereld van de vrijwilliger.

Vorbereiding begeleider

Lees in *Een dag die de moeite waard is*: hoofdstuk 1 'Zin' en hoofdstuk 2 'Zin en zinverlies ervaren door ouderen'.

Extra literatuursuggesties: 'Visie op zinvol ouder worden' van Lidwien Cramer-Cornelissens en 'Zingeving en levensreis' van Thim Weijs (beide teksten uit Breed e.a. 1998).

Het gedicht van Kavafis (zie hierna, onder 'Afsluiting met een gedicht') en de toelichting daarop in *Toekomstmuziek* van Renate Rubinstein (Rubinstein 1986, p. 19-25).

Vorbereiding deelnemers

Lees uit *Een dag die de moeite waard is*: hoofdstuk 1 'Zin' en hoofdstuk 2 'Zin en zinverlies ervaren door ouderen'.

De deelnemers brengen vier afbeeldingen, voorwerpen of teksten mee:

1. een die (iets van) de zin van jouw leven symboliseert;
2. een die (iets van) verlies, leegte en beperking in jouw leven symboliseert;
3. een die (iets van) een zinvolle oude dag verbeeldt of symboliseert;
4. een die 'verlies, leegte en beperking' van de ouderdom symboliseert

Benodigheden

Vier tafels die zo zijn opgesteld dat je er makkelijk omheen kunt lopen, flap-over en stiften, vier bordjes met daarop respectievelijk:

1. zin van mijn leven
2. verlies/leegte en beperkingen van mijn leven
3. een zinvolle oude dag
4. verlies/leegte en beperkingen van de ouderdom.

Op iedere tafel staat één tekstbordje.

Voor iedere deelnemer een kopie van het gedicht van Kavafis (zie hierna, onder 'Werkvorm met een gedicht')

Voor iedere deelnemer blocnote en pen.

Nota bene:

Het is beter om deze bijeenkomst niet als éérste te kiezen. Deelnemers vinden het dan wellicht moeilijk een voorwerp mee te brengen. De begeleider kan in de uitnodiging voor de bijeenkomst enkele voorwerpen suggereren (sieraad, brief, speelgoed, boek). Het is aan te raden dat de begeleider tijdens de bijeenkomst een aantal tijdschriften (*Margriet*, *Libelle*, enzovoort) meeneemt, voor het geval deelnemers geen voorwerp hebben meegebracht. Ter plekke kunnen deelnemers dan een afbeelding uitknippen of een voorwerp op een kaartje schrijven.

Uitvoering

Welkom (5 minuten)

De begeleider heet de deelnemers welkom en vertelt kort wat de bedoeling is van de bijeenkomst. Zie hiervoor, onder 'Doel van de bijeenkomst'.

Kennismaking (10 minuten)

In de kennismakingsronde vertelt elke deelnemer over de werkzaamheden die hij als vrijwilliger doet en over de motivatie om mee te doen aan deze bijeenkomst.

Alleen kennismakingsronde wanneer de groep in de huidige vorm nog niet eerder bijeen is geweest.

Vragenronde (5 á 10 minuten)

De begeleider neemt de tijd om vragen van de deelnemers te bespreken naar aanleiding van de thuis gelezen hoofdstukken uit *Een dag die de moeite waard is*.

Zinervaring en zinverlies (90 minuten)

Introductie op het thema Zinervaring en zinverlies (10 minuten)

In deze bijeenkomst wordt stilgestaan bij ervaring en beleving van zin en zinverlies, van de vrijwilligers zelf en van de ouderen. Niet grote of abstracte verhalen over de zin van het leven of lijden staan centraal, maar het gaat heel concreet over wat de deelnemers zelf meemaken. Het is de bedoeling de eigen ervaringen te verdiepen en ervan te leren. Zo wordt het bewustzijn van de eigen spiritualiteit en identiteit versterkt, het bewustzijn van wat de vrijwilligers drijft en van wie ze zijn. Dit bewustzijn maakt mensen gevoeliger voor de vragen van de ander, voor de vragen van de oudere: wat leeft er in deze man of vrouw?

De neiging oplossend te denken, iets te willen *doen*, kan ertoe leiden dat de zinvraag 'verkeerd' beluisterd wordt. Er wordt dan antwoord gegeven op de vraag hoe iets komt, of waardoor iets is zoals het is, of er wordt een oplossing aangereikt. De vraag naar zin is echter een vraag naar 'Waar is het goed voor?' of 'Wat is de betekenis?' Spirituele vragen zijn niet gericht op oplossingen, maar vragen naar betekenis, inzicht en wijsheid. Wat leeft er in deze man of vrouw als hij of zij zegt 'Ach, wat heeft het allemaal nog voor zin? Waarom moet mij dit overkomen?' Of wat beweegt iemand die in afwach-

ting van de uitslag van een belangrijk medisch onderzoek zegt: ‘Het kan me eigenlijk niet schelen wat er uitkomt.’

Deze bijeenkomst gaat vooral over de *bewustwording* van zinvragen van de deelnemers zelf en van de oudere. De *bewustwording* van zinvragen gaat vooraf aan het *verdragen* van en het *omgaan* met die zinvragen. In de derde bijeenkomst staat het *reageren* op en *omgaan* met zinvragen centraal. Met behulp van meegebrachte attributen worden de deelnemers zich scherper bewust van hun ervaringen van zin en zinverlies. De attributen fungeren ook als hulpmiddelen om deze ervaringen onder woorden te brengen, en ze worden gebruikt om beelden over zinverlies en zinverlies van ouderen te schetsen.

Bespreking gekozen attributen van de deelnemers (80 minuten)

Ronde 1 (40 minuten)

De voorwerpen die door de deelnemers zijn meegebracht met betrekking tot eigen ervaringen van zin en zinverlies (1 en 2) worden bekeken en besproken.

Werkwijze:

- * De voorwerpen worden neergelegd.
De begeleider nodigt de deelnemers uit om hun afbeeldingen (of voorwerpen of teksten) op tafel 1 (over zin van het leven) of tafel 2 (over verlies/leegte en beperkingen van het leven) te leggen.
- * De voorwerpen worden bekeken.
Wanneer alle deelnemers hun meegebrachte afbeeldingen (of voorwerpen of teksten) op de tafels hebben gelegd, neemt ieder rustig de tijd om de tafels te bekijken.
- * Plenaire bespreking.
In het kringgesprek dat nu volgt, kunnen begeleider en deelnemers onder andere verduidelijkende vragen stellen aan degene die het voorwerp heeft meegebracht. Waarom hebt u dit meegenomen? Waar verwijst dit naar? Wat betekent vrijwilligerswerk voor u?
- * Resultaten op flap-over.
Ten slotte schrijft de begeleider, in samenspraak met de deelnemers, de belangrijkste punten uit het gesprek op de flap-over, op twee verschillende vellen:
 - zin van mijn leven
 - verlies/leegte en beperkingen van mijn leven.

Ronde 2 (40 minuten)

De voorwerpen die door de deelnemers zijn meegebracht met betrekking tot hun beeld van zin en zinverlies bij oudere mensen (3 en 4) worden bekeken en besproken.

Werkwijze:

- * De voorwerpen worden neergelegd.
De begeleider nodigt de deelnemers uit om hun afbeeldingen (of voorwerpen of teksten) op tafel 3 (over zinvolle oude dag) of tafel 4 (over verlies/leegte en beperkingen van de ouderdom) te leggen.
- * De voorwerpen worden bekeken.
Wanneer alle deelnemers hun meegebrachte afbeeldingen (of voorwerpen, of teksten) op de tafels hebben gelegd, neemt ieder rustig de tijd om de tafels te bekijken.
- * Plenaire bespreking.
In het kringgesprek dat nu volgt, kunnen begeleider en deelnemers onder andere verduidelijkende vragen stellen aan degene die het voorwerp heeft meegebracht. Waarom hebt u dit meegenomen? Waar verwijst dit naar? In hoeverre komt u dit tegen in het vrijwilligerswerk?
- * Resultaten op flap-over.
Daarna schrijft de begeleider, in samenspraak met de deelnemers, de belangrijkste punten uit het gesprek op de flap-over, op twee verschillende vellen:
 - een zinvolle oude dag
 - verlies/leegte en beperkingen van de ouderdom.

Ten slotte wordt gekeken naar de samenhang tussen tafel 1, 2 en tafel 3, 4.

De aantekeningen op de flap-over dienen hierbij als hulpmiddel.

De begeleider kan hierbij onder andere de volgende vragen gebruiken:

- Is er een relatie of zijn het verschillende werelden?
- Is de wereld van de oudere voor u als vrijwilliger confronterend, een (pijnlijke) confrontatie met uw eigen naderende ouderdom en alles wat daarbij hoort?
- Wilt u die wereld van de ouderdom ver van zich houden of laat u het echt tot zich doordringen?
- Hoe werkt uw beeld van ouderen door in uw benadering van de oudere die u bezoekt?

Werkvorm met een gedicht (30 minuten)

Ter afsluiting van de bijeenkomst kan hiernavolgend gedicht van Kavafis gebruikt worden. Dit gedicht geeft een illustratie van het verlies waar iedere mens vroeg of laat mee geconfronteerd wordt: het verlies van de jeugd. In die zin vormt dit gedicht een literaire, poëtische weergave van het thema van deze bijeenkomst. Renate Rubinstein zegt over dit gedicht in haar boekje *Toekomstmuziek* (Rubinstein 1986, p. 25): ‘De stad Alexandrië die nu van je weggaat is de jeugd. Toen Kavafis dit gedicht schreef was hij bijna vijftig, niet oud dus maar onverbiddelijk geplaatst buiten de onzichtbare stoet met de verrukkelijke muziek. Beseffen dat je zult sterven is één ding. Nu hel en hemel afgeschafte zijn heeft de dood veel van zijn angstaanjagendheid verloren. Maar beseffen dat je van middelbare leeftijd bent en spoedig zelfs dat niet meer, is iets dat ons moeilijker afgaat. Maar dat laatste stuk van je leven hoort erbij, je kunt het niet overslaan. Berusten is niet ouwelijk, of christelijk of in onze tijd onnodig, het is heroïsch.’

In *Opzij* van mei 2001 schrijft *NRC*-columniste Marjoleine de Vos naar aanleiding van haar kinderloosheid, over hetzelfde gedicht van Kavafis: ‘Ik kende het gedicht, maar begreep het pas écht toen ik het Hella Haasse hoorde voorlezen in een uitzending van Rik Felderhof. Ze was aan het slot bijna in tranen. Felderhof zat er wat onhandig bij, zei iets van: “ja dat komt zeker omdat U al ouder bent en dicht bij het afscheid staat.” Het drong niet tot hem door dat het over ons allemaal ging. We moeten allemaal voortdurend afscheid nemen: van onze jeugd, van geliefden, van verlangens die niet ingewilligd zijn. Als je weet dat iets niet kan, moet je het loslaten. Daar moet je jezelf streng in toespreken. Niet voor niets staat het gedicht in de gebiedende wijs. (...) Het moeilijkste wat er is, afscheid nemen van een diepe wens en er tegelijkertijd trouw aan blijven.’

Doordat verschillende deelnemers het gedicht voorlezen, ‘klinken’ er verschillende interpretaties. De begeleider kan zich tijdens de gespreksronden richten op die verschillen in voorlezen en op de achterliggende uitleg van en associaties bij de tekst.

Het gedicht wordt op de volgende manier gebruikt:

1. de begeleider geeft de deelnemers een kopie van het gedicht en leest het voor
2. de begeleider nodigt een deelnemer uit het gedicht voor te lezen (hierbij leggen de deelnemers het papier weg en luisteren zonder op hun papier te kijken)
3. gespreksronde: wat trof je in dit gedicht?
4. andere deelnemer leest gedicht voor
5. gespreksronde: wat trof je in dit gedicht?

De cyclus kan vanaf stap 2 verschillende keren herhaald worden.

Gedicht over het ouder worden als onherroepelijk afscheid van de jeugd:

Antonius door zijn God verlaten

Als je plotseling te middernacht hoort
dat een ongeziene stoet voorbijgaat
met verrukkelijke muziek en met geluid van stemmen
dan moet je niet het lot, dat je nu in de steek laat,
en je werken die mislukten, de plannen voor je leven,
die alle dwaling bleken, nutteloos bejammeren.

Als iemand die sinds lang bereid is,
als een moedig man, moet je de stad Alexandrië groeten,
die nu van je weggaat.
Vóór alles: maak je geen illusies, zeg niet dat het een droom was,
dat je gehoor je heeft misleid;
aanvaard niet zulke ijdele verwachtingen.
Als iemand die sinds lang bereid is, als een moedig man,
zo als het jou past, die zo'n stad waardig was,
moet je rustig naar het raam lopen
en luisteren met ontroering, maar niet met
het smeken en klagen van de laffen,
naar de klanken als een laatst genieten,
de verrukkelijke instrumenten van de geheime stoet,
en groet haar dan, de stad Alexandrië die je verliest.

Kavafis (1863-1933)

(In: *Verzamelde gedichten*)

Evaluatie (10 minuten)

Deelnemers geven hun mening over de bijeenkomst aan de hand van de volgende vragen:

- Wat vond ik goed?
- Wat vond ik niet goed?
- Wat heb ik ervan geleerd?

De begeleider kan de deelnemers uitnodigen de vragen mondeling te beantwoorden. Een alternatief is om de deelnemers in 5 minuten de antwoorden te laten opschrijven. De laatste methode kost minder tijd en geeft minder kans op 'sociaal gewenste' antwoorden. Bovendien kan de begeleider de antwoorden plenair bespreken of mee naar huis nemen.

Doel van de evaluatie is deelnemers de ruimte te bieden om hun hart te luchten en de begeleider informatie te verschaffen die kan dienen ter verbetering/aanpassing van de volgende cursus.

De begeleider geeft ten slotte huiswerk/leeswerk op voor de volgende bijeenkomst en sluit af.

Dagdeel 3

Omgaan met zinvragen, speciaal 'luisteren'

Doel van de bijeenkomst

Het doel van deze bijeenkomst is dat deelnemers hun standpunt bepalen over of zij er als vrijwilliger willen zijn voor zinvragen van ouderen.

De deelnemers worden zich bewust van hun eigen wijze van luisteren en ze krijgen zicht op hun sterke en zwakke kanten met betrekking tot luisteren: hoe luister ik zelf?

De deelnemers brengen onder woorden wat zij een prettige luisterhouding vinden: aan wie vertel ik graag mijn verhaal?

Vorbereiding begeleider

Lees uit *Een dag die de moeite waard is*: hoofdstuk 3 'Omgaan met zinvragen' en hoofdstuk 4 'Luisteren'.

Extra literatuursuggesties: Marinus van den Berg, *Luisteren naar zieken* (Van den Berg 1984)

Brochure *Zin in zorg en welzijn*, van de Afdeling Vorming en training SOS Telefonische Hulpdienst Rijnmond (2001).

Vorbereiding deelnemers

Lees uit *Een dag die de moeite waard is*: hoofdstuk 3 'Omgaan met zinvragen' en hoofdstuk 4 'Luisteren'.

Benodigdheden

Flap-over en stiften.

Eierwekker.

Voor iedere deelnemer een kopie van de tekst 'Wel of niet ingaan op levensvragen en zinverlies?' uit hoofdstuk 3 van *Een dag die de moeite waard is*.

Flap-over met daarop de volgende vragen:

Vel 1: 1. Wat wil ik als vrijwilliger de oudere bieden?

2. Wat is mijn opvatting van goede zorg en hulp aan ouderen?

Vel 2: 3. Wat betekent dit vrijwilligerswerk voor mij? Is dit werk een bron van zin voor mijzelf?

4. Wat zijn voor mij waardevolle momenten in het contact met de oudere?

Vel 3: 5. Past aandacht voor zinvragen in mijn opvatting van goede zorg en hulp?

6. Behoort ingaan op zin- en levensvragen vooral tot het werkterrein van professionele hulpverleners en geestelijk verzorgers en in hoeverre maakt dit deel uit van het werk van de vrijwilliger?

Voor iedere deelnemer blocnote en pen.

Voor iedere deelnemer een kopie van het gedicht van Marinus van den Berg (zie hierna, onder 'Werkvorm met een gedicht').

Uitvoering

Welkom (5 minuten)

De begeleider heet de deelnemers welkom en vertelt kort wat de bedoeling is van de bijeenkomst. Zie hiervoor, onder 'Doel van de bijeenkomst'.

Kennismaking (10 minuten)

In de kennismakingsronde vertelt elke deelnemer over de werkzaamheden die hij als vrijwilliger doet en over de motivatie om mee te doen aan deze bijeenkomst.

Alleen kennismakingsronde wanneer de groep in de huidige vorm nog niet eerder bijeen is geweest.

Vragenronde (5 á 10 minuten)

De begeleider neemt de tijd om vragen van de deelnemers te bespreken naar aanleiding van de thuis gelezen hoofdstukken uit *Een dag die de moeite waard is*.

Wel of niet ingaan op levensvragen en zinverlies? (55 minuten)

Introductie op het thema Wel of niet ingaan op levensvragen en zinverlies (5 minuten)

In deze bijeenkomst staan de deelnemers stil bij hun opvattingen over zorg en hulp. Wat willen zij de oudere bieden? Zien ze hun vrijwilligerswerk als werk of als invulling van hun vrije tijd? Is het op bezoek gaan of is het aandacht geven? Bieden zij alleen iets aan de oudere, of ontvangen ze zelf ook iets in het contact? Of zijn op deze vragen verschillende antwoorden tegelijkertijd mogelijk?

Wat betekent het vrijwilligerswerk voor de deelnemers? Is het contact met de oudere ook een bron van zingeving voor henzelf? Er wordt bekeken welke invulling zij aan dit werk willen geven. Willen ze de oudere ondersteuning bieden bij zijn levensvragen, als hij twijfelt aan de zin van zijn bestaan? In hoeverre is aandacht voor levensvragen de taak van professionele krachten als psycholoog, pastor of arts?

In deze bijeenkomst gaat het erom een standpunt over bovenstaande vragen te bepalen. Daartoe wordt de tekst 'Wel of niet ingaan op levensvragen en zinverlies?' uit *Een dag die de moeite waard is* gelezen en besproken, en worden in tweetallen zes vragen over het onderwerp beantwoord. De tweetallen maken aantekeningen van de antwoorden op de zes vragen.

Bespreking van de tekst in tweetallen (15 minuten)

De begeleider deelt de kopieën uit van de tekst ‘Wel of niet ingaan op levensvragen en zinverlies?’ (uit hoofdstuk 3 van *Een dag die de moeite waard is*). In tweetallen wordt de tekst gelezen en kort besproken. Richtlijn bij het bespreken van de tekst is: ‘In hoeverre herken ik de problematiek van “wel of niet ingaan op levensvragen” in mijn vrijwilligerswerk?’ De begeleider zet deze richtlijn op de flap-over, goed zichtbaar voor de deelnemers.

Beantwoorden van vragen, in tweetallen (15 minuten)

De begeleider nodigt de deelnemers uit om – in dezelfde tweetallen als in de voorgaande oefening – onderstaande vragen te beantwoorden. De begeleider hangt de drie vellen op met daarop steeds twee vragen (zie hiervoor, onder ‘Benodigheden’). De begeleider gebruikt bij de plenaire bespreking deze vellen om de belangrijkste resultaten op te schrijven.

1. Wat wil ik als vrijwilliger de oudere bieden?
2. Wat is mijn opvatting van goede zorg en hulp aan ouderen?
3. Wat betekent dit vrijwilligerswerk voor mij? Is dit werk een bron van zin voor mijzelf?
4. Wat zijn voor mij waardevolle momenten in het contact met de oudere?
5. Past aandacht voor zinvragen in mijn opvatting van goede zorg en hulp?
6. Behoort ingaan op zin- en levensvragen vooral tot het werktelein van professionele hulpverleners en geestelijk verzorgers en in hoeverre maakt dit deel uit van het werk van de vrijwilliger?

Plenaire nabespreking (20 minuten)

De begeleider bespreekt plenair de antwoorden op de vragen, steeds in clusters van twee vragen. De belangrijkste resultaten worden op het betreffende vel gezet. Dit gebeurt in samenspraak met de deelnemers.

Suggesties voor de begeleider bij de bespreking van de vragen.

Bij 1 en 2: Wat wilt u wel en wat wilt u niet bieden?

Bij 3 en 4: Wat inspireert u in dit werk? Wat krijgt u ervoor terug? Wat ‘kost’ dit werk u? Wat vindt u moeilijk in het contact met de oudere?

Bij 5 en 6: Welke zinvragen komt u tegen in het contact met de oudere?

Luisteren (55 minuten)

Introductie op het thema Luisteren (10 minuten)

In het eerste deel van deze bijeenkomst hebben de deelnemers hun mening gevormd over de vraag óf en in hoeverre zij willen ingaan op zinvragen van ouderen. Als hierover helderheid is ontstaan bij de vrijwilligers dient zich de vraag aan hóe zij om zouden kunnen gaan met die vragen, hoe ze de oudere zouden kunnen bijstaan en steunen. In *Een dag die de moeite waard* wordt in vijf hoofdstukken een aantal manieren beschreven waarop men een ander kan ondersteunen bij zinvragen en zinverlies: luisteren, diepgaande gesprekken voeren over zingeving, troost bieden, praktische steun bieden en samen activiteiten ondernemen. De eerste manier is 'luisteren'. In deze bijeenkomst wordt hierop ingegaan omdat luisteren een voorwaarde vormt voor alle andere manieren om met zinvragen om te gaan.

Er zijn voor iemand begint met luisteren. Luisteren heeft te maken met ruimte maken voor de ander: je hart en hoofd leegmaken om het verhaal van de ander in je op te kunnen nemen. Als je vol bent van je eigen gedachten en beslommeringen is het moeilijk om het verhaal van de ander te horen.

Luisteren heeft ook te maken met lichaamstaal. Non-verbaal laten zien dat je luistert, is van groot belang voor degene die zijn verhaal doet.

Een 'open mind', een houding van verwondering, is voorwaarde voor goed luisteren. Wanneer je met verwondering en aandacht naar een ander kunt luisteren, kan het gebeuren dat je steeds meer hoort en ziet, steeds weer iets nieuws hoort en ziet. De vragen naar waar het in het leven om gaat, de vragen naar de betekenis van alles wat iemands leven uitmaakt, die vragen liggen vaak verborgen achter wat iemand letterlijk zegt.

Echt luisteren is niet gemakkelijk. Het vraagt van de luisteraar zichzelf op het tweede plan te zetten. Wanneer de luisteraar zich openstelt, durft degene naar wie geluisterd wordt zich eerder uit te spreken, met alle twijfels en (zin)vragen die daarbij kunnen horen. Het is niet altijd eenvoudig zinvragen te verdragen, en ervaringen van zinverlies en zinloosheid aan te horen: de ene keer lukt dit beter dan de andere.

In de brochure *Zin in zorg en welzijn* van de SOS Telefonische Hulpdienst Rijnmond wordt dit als volgt verwoord: 'Richtpunt voor hulpverleners is het verdragen van de opgeroepen zingevingsvragen en de bijbehorende emoties. De hulpverlener probeert zich met de gebrokenheid van de ander te verstaan en de ander daarin te aanvaarden en indien mogelijk te begrijpen.' (pagina 7)

Nogmaals, dit alles is niet eenvoudig en het lukt ook niet altijd. Het is belangrijk de vrijwilligers een hart onder de riem te steken en te benadrukken dat het er zijn, het zijn bij en het er zijn vóór de oudere van grote betekenis is.

Om meer zicht te krijgen op ieders luisterhouding luisteren deelnemers naar elkaars verhaal in de volgende oefening. Daarna geven ze elkaar feedback over sterke en zwakke kanten van hun manier van luisteren.

Luisteroefening in tweetallen (20 minuten)

De verteller

Om beurten vertellen de deelnemers gedurende 10 minuten aan hun gesprekspartner over iets dat van belang is in hun leven. Dit kan van alles zijn: kinderen, werk, dierbaren, verlies, teleurstellingen, hobby's enzovoort.

De luisteraar

De luisteraar probeert zó te luisteren dat de verteller zich uitgenodigd voelt zijn verhaal te doen.

De begeleider

De begeleider houdt (bijvoorbeeld met behulp van een eierwekker) de tijd in de gaten en zorgt ervoor dat na vijf minuten de rollen wisselen.

Feedbackronde (5 minuten)

De verteller(s)

Na twee gespreksronden nodigt de begeleider alle deelnemers uit om op papier te zetten wat zij sterke en zwakke kanten vonden in de luisterhouding van 'hun' luisteraar. De begeleider zet de eierwekker op 5 minuten en nodigt na 5 minuten de deelnemers uit om de briefjes met feedback terug te geven aan de luisteraars.

Plenaire inventarisatie (20 minuten)

De begeleider vraagt kort hoe de deelnemers de oefening hebben ervaren.

De begeleider hangt twee vellen papier op. Ieder vel heeft een tekst:

- * Vel 1: Kenmerken van goede luisterhouding
- * Vel 2: Kenmerken van minder goed/slecht luisteren

Door middel van een groepsgesprek inventariseert de begeleider de opvattingen van deelnemers over aspecten van goed en minder goed luisteren. De begeleider schrijft de resultaten van het gesprek op de vellen.

De begeleider kan aanbieden om de resultaten voor deelnemers uit te typen en ze later toe te sturen.

Werkvorm met een gedicht (20 minuten)

Ter afsluiting kan onderstaand gedicht van Marinus van den Berg gebruikt worden over luisteren, het hoofdthema van deze bijeenkomst.

Doordat verschillende deelnemers het gedicht voorlezen, 'klinken' er verschillende interpretaties. De begeleider kan zich tijdens de gespreksronden richten op die verschillen in voorlezen en op de achterliggende uitleg van associaties bij de tekst.

Het gedicht wordt op de volgende manier gebruikt:

1. de begeleider geeft de deelnemers een kopie van het gedicht en leest het voor
2. de begeleider nodigt een deelnemer uit het gedicht voor te lezen (hierbij leggen de deelnemers het papier weg en luisteren zonder op hun papier te kijken)
3. gespreksronde: wat trof je in dit gedicht?
4. andere deelnemer leest gedicht voor
5. gespreksronde: wat trof je in dit gedicht?

De cyclus kan vanaf stap 2 verschillende keren herhaald worden.

“Wat een geluk als je kunt luisteren.
Wat een geluk als iemand naar jou luistert.
Een mens die kan luisteren:
wie zoekt daar niet naar?
Als je verdriet hebt, wil je dat kunnen uiten.
Als je een diep geluk ervaart,
wil je dat met iemand kunnen delen.
Zoeken we niet steeds naar een mens
die echt kan luisteren?

Luisteren is een manier van leven.
Luisteren is aandachtig omgaan met jezelf,
met mensen om je heen
en met het leven om je heen.
Luisteren naar jezelf
en luisteren naar een ander
horen bij elkaar.
Wie zichzelf serieus neemt,
neemt ook een ander serieus.”

Marinus van den Berg
(In: *Luisteren naar zieken*)

Evaluatie (10 minuten)

Deelnemers geven hun mening over de bijeenkomst aan de hand van de volgende vragen:

- Wat vond ik goed?
- Wat vond ik niet goed?
- Wat heb ik ervan geleerd?

De begeleider kan de deelnemers uitnodigen de vragen mondeling te beantwoorden. Een alternatief is om de deelnemers in 5 minuten de antwoorden te laten opschrijven. De laatste methode kost minder tijd en geeft minder kans op 'sociaal gewenste' antwoorden. Bovendien kan de begeleider de antwoorden plenair bespreken of mee naar huis nemen.

Doel van de evaluatie is deelnemers de ruimte te bieden om hun hart te luchten en de begeleider informatie te verschaffen die kan dienen ter verbetering/aanpassing van de volgende cursus.

De begeleider geeft ten slotte huiswerk/leeswerk op voor de volgende bijeenkomst en sluit af.

Dagdeel 4

Grenzen

Doel van de bijeenkomst

Het doel van deze bijeenkomst is dat de deelnemers zich bewust worden van hun eigen grenzen in het contact met de oudere en dat zij die grenzen ook onder woorden kunnen brengen.

De deelnemers leren te formuleren hoe zij grenzen aangeven in het contact met de oudere.

Vorbereiding begeleider

Lees uit *Een dag die de moeite waard is*: hoofdstuk 9 'Grenzen'.

Extra literatuursuggestie: SOS Telefonische Hulpdienst Rijnmond, *Zin in zorg en welzijn* (onder andere pagina 18 over de uiteindelijke onmogelijkheid om zin te geven aan het leven van een ander).

Vorbereiding deelnemers

Lees uit *Een dag die de moeite waard is*: hoofdstuk 9 'Grenzen'.

Benodigheden

Een kopie van de volgende vijf vragen voor de deelnemers, en alle vragen op de flap-over (één vraag per vel):

1. In welke stemming en met welke verwachtingen ging ik de oudere bezoeken?
2. Hoe verliep het contact?
3. Voldeed het contact aan mijn verwachtingen en hoe was mijn stemming naderhand?

4. Welke grenzen van mijzelf heb ik tijdens dit contact ervaren (in deskundigheid, in geduld, in aandacht, in contact maken, in luisteren, enzovoort)?
 5. Welke mogelijkheden van mijzelf heb ik tijdens dit contact ervaren (in er zijn, in aandacht, in contact maken, in luisteren, enzovoort)?
- Voor iedere deelnemer blocnote en pen.
Voor iedere deelnemer een kopie van het te bespreken gedicht (zie hierna, onder 'Werkvorm met een gedicht').

Uitvoering

Welkom (5 minuten)

De begeleider heet de deelnemers welkom en vertelt kort wat de bedoeling is van de bijeenkomst. Zie hiervoor, onder 'Doel van de bijeenkomst'.

Kennismaking (10 minuten)

In de kennismakingsronde vertelt elke deelnemer over de werkzaamheden die hij als vrijwilliger doet en over de motivatie om mee te doen aan deze bijeenkomst.

Alleen kennismakingsronde wanneer de groep in de huidige vorm nog niet eerder bijeen is geweest.

Vragenronde (5 á 10 minuten)

De begeleider neemt de tijd om vragen van de deelnemers te bespreken naar aanleiding van het thuis gelezen hoofdstuk uit *Een dag die de moeite waard is*.

Grenzen (95 minuten)

Inleiding op het thema Grenzen (5 minuten)

Grenzen in het contact met de oudere geven aan wat iemand wel en wat hij niet voor een ander kan, wil of mag doen.

Het is voor een vrijwilliger belangrijk te weten wat hij wel en wat hij niet te bieden heeft. Zijn eigen mogelijkheden zijn beperkt en zijn energie is niet altijd ruim voorradig. Soms is hij moe, soms raakt hij geïrriteerd of wil hij zelf niet aan moeilijke vragen denken. Bovendien is de vraag naar de zin van het leven, naar de zin van gebeurtenissen in iemands leven wezenlijk een vraag die iemand alleen maar zelf kan beantwoorden. Dit kan en hoeft een vrijwilliger wij niet voor een ander (te) doen (zie ook 'Steun en betrokkenheid bij zinverlies en het opnieuw zin geven van het bestaan' uit hoofdstuk 9 van *Een dag die de moeite waard is*).

Voor sommige vragen geldt ook dat ze thuishoren bij een deskundige, bijvoorbeeld een arts, psycholoog of pastor.

Om zijn werk prettig te kunnen blijven doen is het belangrijk dat een vrijwilliger zich bewust is van zijn grenzen, dat hij onder woorden kan brengen wat zijn grenzen zijn, en dat hij deze grenzen ook daadwerkelijk kan stellen in het contact met de oudere. De vrijwilliger loopt anders het gevaar dat hij uitgeput raakt en het plezier in zijn werk verliest. Het is belangrijk om

grenzen aan te geven opdat de vrijwilliger de mogelijkheden die hij heeft niet verliest.

Door vijf vragen te beantwoorden over een contact dat de deelnemer met een oudere heeft gehad, kan zijn bewustzijn over de grenzen en beperkingen die hij ervaren heeft in dat contact worden verscherpt. Hij krijgt meer zicht op die grenzen door ze ook nog eens op te schrijven. Ten slotte geven de deelnemers elkaar suggesties hoe grenzen daadwerkelijk kunnen worden gesteld in het contact met de oudere.

Grenzen: bewustwording en formuleren van eigen grenzen (50 minuten)

Individuele oefening: deelnemer wordt zich bewust(er) van de eigen grenzen in het contact met de oudere en brengt dit ook onder woorden (20 minuten)

De begeleider geeft de deelnemers een kopie met de volgende vragen:

1. In welke stemming en met welke verwachtingen ging ik de oudere bezoeken?
2. Hoe verliep het contact?
3. Voldeed het contact aan mijn verwachtingen en hoe was mijn stemming naderhand?
4. Welke grenzen van mijzelf heb ik tijdens dit contact ervaren (in deskundigheid, in geduld, in aandacht, in contact maken, in luisteren, enzovoort)?
5. Welke mogelijkheden van mijzelf heb ik tijdens dit contact ervaren (in er zijn, in aandacht, in contact maken, in luisteren, enzovoort)?

Iedere deelnemer neemt een van de laatste bezoeken aan een oudere in gedachten, stelt zich hierover de vijf vragen en beantwoordt deze vragen op papier. Wanneer deelnemers zich geen concreet bezoek te kunnen herinneren, kunnen zij de oefening uitvoeren op basis van hun algemene herinneringen.

Plenaire nabespreking (30 minuten)

De begeleider nodigt de deelnemers uit om in een kringgesprek de antwoorden gezamenlijk door te spreken. Per vraag worden de belangrijkste uitkomsten van het gesprek op de flap-over geschreven.

Grenzen: daadwerkelijk aangeven van grenzen (40 minuten)

Oefening deelnemers helpen elkaar grenzen te stellen (40 minuten)

De flap-over met de antwoorden op vraag 4 (Welke grenzen van mijzelf heb ik tijdens dit contact ervaren (in deskundigheid, in geduld, in aandacht, in contact maken, in luisteren, enzovoort?)) wordt in de kring gezet zodat ieder de teksten goed kan lezen.

Bij iedere opmerking op de flap-over vraagt de begeleider naar de achtergrond.

Na uitleg hierover van degene die deze opmerking heeft ingebracht, vraagt de begeleider aan een van de andere deelnemers een concrete suggestie te doen om de grens die iemand heeft ervaren, ook werkelijk te stellen. Daarna worden nog andere deelnemers uitgenodigd een suggestie te doen.

De begeleider kan de deelnemers ook uitnodigen om de suggesties uit te spelen in een rollenspel.

Bijvoorbeeld

Ervaren grens:	Mevrouw X praatte veel langer door dan ik prettig vond, ondanks het feit dat ik al een keer had gezegd dat ik wilde gaan.
Suggestie van andere deelnemer:	Mevrouw X, ik vind het heel vervelend voor u, maar ik heb het net al gezegd, ik moet nu toch echt gaan.

Werkvorm met een gedicht (20 minuten)

Als afsluiting van de bijeenkomst wordt een van de twee hiernavolgende gedichten gebruikt.

Het gedicht 'Troostende woorden' gaat over grenzen en mogelijkheden van het menselijk contact. 'Dank je wel' is goed te gebruiken als afsluitend gedicht voor de hele reeks bijeenkomsten.

Doordat verschillende deelnemers het gedicht voorlezen, 'klinken' er verschillende interpretaties. De begeleider kan zich tijdens de gespreksronden richten op die verschillen in voorlezen en op de achterliggende uitleg van en associaties bij de tekst.

Het gedicht wordt op de volgende manier gebruikt:

1. de begeleider geeft de deelnemers een kopie van het gedicht en leest het voor
2. de begeleider nodigt een deelnemer uit het gedicht voor te lezen (hierbij leggen de deelnemers het papier weg en luisteren zonder op hun papier te kijken)
3. gespreksronde: wat trof je in dit gedicht?
4. andere deelnemer leest gedicht voor
5. gespreksronde: wat trof je in dit gedicht?

De cyclus kan vanaf stap 2 verschillende keren herhaald worden.

Troostende woorden

Troostende woorden zijn moeilijk te vinden
Troostende woorden doen soms zelfs ook pijn
Want niemand kan weten wat juist voor die ander
De woorden van hulp of ontmoediging zijn

Troostende woorden zijn niet altijd nodig
Voldoende is vaak ook een enkel gebaar
Een hand die zich uitstrekt
Een hand die je vastpakt
Een hand op je voorhoofd die streelt door je haar.

een vrijwilliger

(In: VTZ 1997, p. 3)

Dank je wel

Dank je wel, geleende schouder,
dat ik even leunen mocht,
dat ik even klein mocht wezen,
dat een hand de mijne zocht.

dank je wel, troost zonder woorden,
voor het simpele, stille zijn,
voor het trachten mee te dragen
van dezelfde zielepijn

dank je wel, geleende oren,
open voor mijn jammerklacht,
open voor mijn diepste wanhoop,
luisterend, de halve nacht.

dank je wel, dat toen ik woedend:
vroeg: heb ik dit nou verdiend?!
jij alleen mijn haren streelde.
dank je wel, je bent een vriend.

Ada Bolmers

(In: VTZ 1999, p. 7)

Evaluatie (10 minuten)

Deelnemers geven hun mening over de bijeenkomst aan de hand van de volgende vragen:

- Wat vond ik goed?
- Wat vond ik niet goed?
- Wat heb ik ervan geleerd?

De begeleider kan de deelnemers uitnodigen de vragen mondeling te beantwoorden. Een alternatief is om de deelnemers in 5 minuten de antwoorden te laten opschrijven. De laatste methode kost minder tijd en geeft minder kans op 'sociaal gewenste' antwoorden. Bovendien kan de begeleider de antwoorden plenair bespreken of mee naar huis nemen.

Doel van de evaluatie is deelnemers de ruimte te bieden om hun hart te luchten en de begeleider informatie te verschaffen die kan dienen ter verbetering/aanpassing van de volgende cursus.

De begeleider sluit de bijeenkomst af.

Praktische adviezen voor de begeleider

Achtergrondliteratuur

In iedere bijeenkomst wordt gebruikgemaakt van stukken tekst uit *Een dag die de moeite waard is*.

Ook wordt verwezen naar andere achtergrondliteratuur voor de cursusbegeleider.

Verder lezen

Achter in *Een dag die de moeite waard is* is een lijst opgenomen met literatuur voor wie verder wil lezen over het brede gebied van 'zin- en levensvragen'.

Groepsgrootte

De groep cursisten mag niet te groot zijn: 8 á 12 deelnemers is een geschikt aantal. Een groep van deze omvang zorgt ervoor dat iedereen voldoende aanbod kan komen en geeft meer garantie voor een veilige sfeer.

Aandachtspunten voor de begeleider

Degene die deze cursus geeft moet enige ervaring hebben in het begeleiden van groepen. Door de aard van het onderwerp zin, zinervaring en zinverlies kunnen er sterke emoties opgeroepen worden. De begeleider moet hierop voorbereid zijn en dit kunnen hanteren.

De ervaring leert dat ook veel vrijwilligers die al jaren bij een instelling werken andere vrijwilligers die bij diezelfde instelling werken soms niet of nauwelijks kennen. Om een gevoel van veiligheid in de groep te creëren is het van belang een goede kennismakingsronde te houden.

Enkele tips voor ‘moeilijke’ momenten tijdens het begeleiden van de gesprekken:

- * Als deelnemers zo geraakt zijn door het thema dat ze door elkaar beginnen te praten kan het zinvol zijn om 5 minuten ‘time out’ te nemen. Deelnemers kunnen dan met hun buurman of buurvrouw in gesprek gaan. Een andere mogelijkheid is deelnemers die emotioneel worden door de aard van het onderwerp uit te nodigen daar iets over te vertellen.
- * Als een deelnemer (te) dominant is in het plenaire gesprek, is het raadzaam die persoon naast de begeleider te laten zitten. Doordat oogcontact met de begeleider nu ontbreekt, neemt de dominante houding wellicht af. De ervaring leert dat mensen vaak eerst oogcontact zoeken met de begeleider voordat zij in een groep het woord nemen.
- * Als de begeleider redenen heeft om aan te nemen dat er deelnemers zijn die moeite hebben met de schrijfoopdrachten of met het voorlezen van een gedicht dan is het raadzaam een andere vorm te kiezen (bijvoorbeeld als begeleider zelf voorlezen en werken in tweetallen).
- * Als deelnemers aversie hebben tegen opdrachten waarbij ze een actieve rol moeten vervullen is het raadzaam de kritiek serieus te nemen en plenair een kringgesprek te beginnen. Eventueel kan later in de bijeenkomst voor de bedoelde opdracht worden gekozen.

Voorbeeld van een uitnodiging

Uitnodiging

voor vrijwilligers die zorg verlenen aan ouderen

Cursus

Omgaan met zinvragen

‘Wat dacht u ervan: zullen we samen een stukje gaan wandelen?

Hebt u daar zin in?’

‘Ach, wat heeft het allemaal nog voor zin?’

Wie veel contact heeft met ouderen zal niet vreemd opkijken van zo’n gesprekje. Zomaar tussendoor of tijdens een langdurige ontmoeting, op weg naar het ziekenhuis, tijdens een wandeling of een spelletje kaart doen ouderen soms zwaarmoedige uitspraken over zinbeleving of zinverlies. Het is niet altijd even makkelijk om hierop te reageren.

Een vrijwilliger verwoordt het zo: ‘Ik zie geen manier om ... Ik kan er niets mee. En dat vind ik heel erg. Wat moet je zeggen als iemand zegt dat het leven voor hem niet meer hoeft? Wanneer je weet dat diegene zoveel heeft verloren, en je je goed kan voorstellen dat hij de zin van het leven niet meer ziet? Ik vind dat heel moeilijk. Ik wil diegene graag steunen, maar weet niet hoe.’ (citaat uit *Een dag die de moeite waard is*)

De cursus *Omgaan met zinvragen* is speciaal ontwikkeld voor vrijwilligers die in hun werk intensief contact hebben met ouderen. Hebt u behoefte aan ondersteuning bij uw taak om ouderen ook bij te staan bij hun zinvragen? *Omgaan met zinvragen* biedt u gelegenheid uw kennis te verbreden en praktische vaardigheden te ontwikkelen.

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten van tweeënhalf uur. Op elke bijeenkomst staat een ander thema centraal:

Bijeenkomst 1: Levensvragen

Bijeenkomst 2: Zinervaring en zinverlies,

Bijeenkomst 3: Omgaan met zinvragen, speciaal 'luisteren'

Bijeenkomst 4: Grenzen.

De bijeenkomsten zijn inhoudelijk op elkaar afgestemd, maar kunnen ook afzonderlijk worden bijgewoond.

Tijdens de bijeenkomsten kunt u ervaringen uitwisselen met andere vrijwilligers. Een professionele begeleider geeft een korte introductie op het onderwerp en met elkaar inventariseert u welke problemen en vragen in uw contact met ouderen een rol kunnen spelen.

Hoe kunt u zinvragen opmerken (signaleren)? En hoe kunt u daarmee omgaan? Welke zinvragen stelt u zichzelf wel eens, en welke antwoorden kunt u daarop geven? Moet u ingaan op alle vragen en ervaringen over zinbeleving en zinverlies die de oudere u voorlegt, of mag u een grens trekken? Al deze vragen komen tijdens de bijeenkomsten aan bod.

Wie zich opgeeft voor de cursus krijgt het boek *Een dag die de moeite waard is* toegestuurd. Wilt u ter voorbereiding op de eerste bijeenkomst daaruit hoofdstuk 1 en 2 lezen?

De bijeenkomsten vinden plaats op [data invullen]
van [] uur [tijd invullen] tot [] uur in []
[plaats, gebouw, kamer invullen].

Aan deelname zijn geen kosten verbonden

[of: deelnamekosten bedragen

f [] per bijeenkomst,

f [] voor de gehele cursus].



Invulstrookje

Naam _____

Adres _____

Telefoonnummer _____

doet mee aan de cursus *Omgaan met zinvragen*

op _____ van tot uur

s.v.p. inleveren vóór _____

bij _____

(vrijwilligerscoördinator verzorgingshuis _____)

Literatuur

Berg, M. van den

Luisteren naar zieken. Den Haag: Voorhoeve, 1984

Breed, G. e.a. (red.)

Oud geboren om jong te sterven. Ouderenzorg en levensverhaal. Zoetermeer: Meinema, 1998

Kavafis, K.P.

Verzamelde gedichten. Amsterdam: Athenaeum-Polak & Van Gennep, 1994

Lier, Wendy van

Een dag die de moeite waard is. Ouderen, zinfragen en de rol van vrijwilligers. Utrecht: NIZW, 2001

Nijlen, Jan van

Verzamelde gedichten 1903-1964. Amsterdam: Van Oorschot, 1964

Rubinstein, R.

Toekomstmuziek. Amsterdam: Meulenhoff, 1986

SOS Telefonische Hulpdienst Rijnmond

Zin in zorg en welzijn. Zingevingstrainingen voor medewerkers in zorg- en welzijnsorganisaties. Rotterdam: Afdeling Vorming en Training van SOS Telefonische Hulpdienst Rijnmond, 2001

Deze brochure is gratis te bestellen bij SOS Telefonische Hulpdienst Rijnmond, telefoon (010) 436 34 44.

VTZ

Vrijwilligers terminale zorg. Nieuwsbrief, nr. 32, april/mei 1997

VTZ

Antenne. Nieuwsbrief voor vrijwilligers in de terminale zorg, nr. 45, juli 1999

Weiland, S.

Antwoord. Amsterdam: Meulenhoff, 1975

Het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW

Het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW is een onafhankelijke organisatie die zich door middel van informatie, innovatie en ondersteuning richt op vernieuwing en verbetering van de sector zorg en welzijn. In deze sector werken ruim 400.000 beroepskrachten en vele vrijwilligers op terreinen als kinderopvang, maatschappelijke dienstverlening, sociaal-cultureel werk, ouderendienstverlening, jeugdzorg, maatschappelijke opvang, verzorgings- en verpleeghuizen, thuiszorg en hulpverlening aan mensen met een handicap. Ook instellingen buiten de sector die zorg- en welzijnsactiviteiten ondernemen, zoals opleidingen, provincies, gemeenten en woningbouwcorporaties, doen regelmatig een beroep op het NIZW. De werkzaamheden van het NIZW zijn ondergebracht in centra die zich richten op de thema's *jeugd, zorg, sociaal beleid, professionalisering, internationale zaken en publieksinformatie*. Binnen deze kaders houden de medewerkers van het NIZW zich bezig met de ontwikkeling en implementatie van nieuwe methodieken en informatieproducten, met afstemmingsvraagstukken en expertiseontwikkeling. Dat resulteert onder meer in adviezen, veranderingstrajecten, trainingen, congressen, boeken, brochures, almanakken, websites, cd-rom's, video's en een informatielijn.