



Verkorte versie:

Begeleide intervisie levensvragen en ouderen

Werkboek voor begeleiders

“Aandacht voor levensvragen hoort bij een goede kwaliteit van welzijn en zorg voor ouderen”

Auteur: Wout Huizing (Reliëf), met medewerking van Christien Begemann (Vilans), Martje Ruiters (Zonnehuisgroep Noord), Henry Dorgelo (Zorgcombinatie Zwolle e.o.), Peterjan van der Wal (Vereniging het Zonnehuis) en Tilly de Kruyf (Humanistisch Verbond)

Datum: mei 2011

COLOFON

Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen

Aandacht voor levensvragen hoort bij een goede kwaliteit van welzijn en zorg voor ouderen. Het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen is een samenwerking van ActiZ, Agora, MOgroep, PCOB en Unie KBO, PThU, Reliëf, Humanistisch Verbond, Vereniging Het Zonnehuis en Vilans. De activiteiten van het Expertisenetwerk worden mede mogelijk gemaakt door: Brentano, de gezamenlijke religieuzen in Nederland via de commissie PIN, Ministerie van VWS, Ouderenfonds, Porticus, R.C. Maagdenhuis, RCOAK, Skanfonds, Sluyterman van Loo, Vereniging Het Zonnehuis en VSBfonds.

Kijk voor meer informatie op www.netwerklevensvragen.nl.

Voorwoord

In 2008 verscheen bij het Expertisenetwerk de (uitgebreide) versie van het werkboek “Begeleide Intervisie in het Omgaan met Levensvragen van Ouderen” op de website. Dit werkboek is bedoeld voor geestelijk verzorgers die aan zorgmedewerkers of extramuraal werkenden intervisie willen geven op het gebied van levensvragen er hoe ermee om te gaan.

Het werkboek is een product van samenwerking binnen het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen. Het doel van begeleide intervisie voor de deelnemers is het leren herkennen en erkennen van levensvragen en het omgaan ermee.

De deelnemers wisselen onderling ervaringen uit waarmee ze elkaar versterken in het omgaan met levensvragen: een geestelijk verzorger levert daar een deskundige inbreng bij en verdiept bij de deelnemers hun begrip voor eigen levensvragen en die van ouderen.

Op basis van dit werkboek is een train -de - trainer ontwikkeld voor geestelijk verzorgers om te oefenen met de methode. De train - de - trainer is inmiddels enige keren gegeven en is enthousiast ontvangen. De deelnemers vinden het oefenen met de methodiek van casusbespreking zinvol en instructief, en het uitwisselen over mogelijkheden om dit in te bedden in hun organisaties ondersteunend en inspirerend. Wel werd duidelijk hoe moeilijk het is om in een zorgorganisatie ruimte te vinden om een serie van zes tot acht bijeenkomsten van twee en een half uur te kunnen houden met verzorgenden. Het verzoek kwam daarom om naast het volledige werkboek met uitgebreid programma ook een verkorte versie te ontwikkelen voor bijeenkomsten van anderhalf uur.

Deze verkorte versie ligt hier voor je. Op de website van het Expertisenetwerk is nog steeds het volledige werkboek te downloaden (link: <http://www.netwerklevensvragen.nl/smartsite.dws?ch=DEF&id=134993>); via het secretariaat van het Expertisenetwerk, Conny Brouwers kun je een reader met achtergrondliteratuur en fotomateriaal bestellen (25 euro) telefoon: 030-7892307. Als bijlagen zijn materialen toegevoegd die je kunt kopiëren en tijdens en na de bijeenkomsten uitdelen.

Sinds het verschijnen van het werkboek begeleide intervisie in 2008 is een serie materialen ontwikkeld voor zorgmedewerkers, (begeleiders van) vrijwilligers en ouderenadviseurs over omgaan met levensvragen.

Achterin dit werkboek tref je daar een overzicht van aan, zodat je er wellicht bij de bijeenkomsten op onderdelen gebruik van kunt maken of deelnemers erop kunt attenderen.

Een aantal partners heeft aan dit project meegewerkt:

- Reliëf in de persoon van Wout Huizing heeft het conceptwerkboek gemaakt en later aan de hand van de ervaringen in twee pilots, definitief gemaakt;
- Vereniging Zonnehuis heeft een gedeelte van de financiering van dit project mogelijk gemaakt, het concept werkboek en de verkorte versie van commentaar voorzien en bemiddeld naar twee geestelijk verzorgers van de Zonnehuisgroep om de pilots uit te voeren;
 - Het Humanistisch Verbond (Tilly de Kruyf) heeft het concept werkboek en de verkorte versie van commentaar voorzien
- Vilans in de persoon van Christien Begemann heeft een aandeel geleverd in de redactie van het werkboek en de verkorte versie ervan, en in de organisatie en de uitvoering van de twee pilots. Twee geestelijk verzorgers, Martje Ruiten en Henry Dorgelo werkzaam op verschillende plekken binnen de Zonnehuisgroep, hebben met enthousiasme en bezieling ieder een intervisiegroep begeleid om de aanpak uit te testen. Martje Ruiten geeft samen met Christien Begemann de train de trainer. Hun inbreng, maar met name ook de evaluaties van de deelnemers zelf, hebben het mogelijk gemaakt om dit werkboek nu in definitieve vorm te presenteren.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Bijeenkomst 1: Aangenaam kennis te maken ...!, <i>Introductie en kennismaking</i>	5
Bijeenkomst 2: Waarde(n)vol leven, <i>Waarden en normen</i>	8
Bijeenkomst 3: Wie ben je? Levensverhaal en levensbalans	10
Bijeenkomst 4: leven in relatie, de betekenis van relaties	12
Bijeenkomst 6: Dood-gewoon? Afscheid en verlies, dood en rouw	16
Bijeenkomst 7: Je zult er maar last van hebben: schuld en schaamte.....	19
Bijlagen: materialen om uit te delen bij de bijeenkomsten	24
Links naar gerelateerde materialen en trainingen.....	34

Bijeenkomst 1: Aangenaam kennis te maken ...!, *Introductie en kennismaking*

Tijdsduur: 95 minuten

Benodigde materialen:

- iedere deelnemer neemt persoonlijk voorwerpje mee (tevooren vragen),
- korte inleiding van jezelf over levensvragen
- uitgeprinte opdracht voor alle deelnemers

A. Introductie van het doel en de werkwijze van de intervisie

(10 minuten)

In intervisie ga je samen in gesprek over je werk en over jezelf.

Tijdens de intervisie mag privé blijven wat je privé wilt houden.

Belangrijke afspraak is dat elke deelnemer vertrouwelijk zal omgaan met wat aan de orde komt tijdens de intervisie.

Alleen op basis van vertrouwen kan intervisie op een goede wijze plaatsvinden.

Door besprekingen van een casus uit het werk kunnen blinde vlekken duidelijk worden of kun je samen zaken bewust worden die tot nu toe onbewust waren (bijvoorbeeld het leren zien en horen van levensvragen).

Daarna licht je de vijf stappen toe van de casus-bespreking.

B. Kennismaken met de groep

(20 minuten)

Vooraf heeft ieder de vraag gekregen iets naar deze eerste bijeenkomst mee te nemen wat voor hem/haar van waarde is en aan de hand waarvan zij/hij iets over zichzelf aan een ander wil vertellen.



EEN EERSTE KENNISMAKING...

Opdracht 1

Ga in tweetallen samen in gesprek en vertel iets over jezelf aan de ander, waarbij je ook iets vertelt over het meegenomen voorwerp.

Ieder krijgt (slechts) vijf minuten om iets te vertellen. De ander luistert aandachtig.

Na vijf minuten wisselen: de luisteraar gaat vertellen en de verteller gaat luisteren.

Na 10 minuten korte (! Let hierop dat niet alle verhalen herhaald worden) introductie door de

tweetallen: de luisteraar introduceert de gesprekspartner in de groep en meldt iets uit het gesprek.

Bij de introductie ronde: check als begeleider telkens of degene over wie iets verteld wordt akkoord is met wat wordt gezegd. Stemt die in, wil hij of zij iets aanvullen of wijzigen?

C. Inleiding over levensvragen

(10 minuten)

Literatuur: Henri Rijksen, Annelies van Heijst, Levensvragen in de hulpvraag, Damon, 1999

Coert H. Lindijer, Ouderen ontmoeten, Boekencentrum 1999

Arjan Broers, Met lege handen, lesbrieven aan werkers in de ouderenzorg, Meinema 1998

Gebruik over typen levensvragen bij ouderen de tekst van Thim Weijs *over zingeving en levensreis* die in de reader staat waarvan de samenvatting aan het eind van het programma van deze bijeenkomst opgenomen is.

D. Levensvragen in je eigen werksituatie

(30 minuten)

Opdracht 2 : KEN DE ANDER!

Herken je bij de mensen die jij zorg verleent de volgende uitspraken/ vragen?

Hoe reageer je?

Lees de uitspraken eens door en bedenk of je bij deze uitspraken 'gezichten' kunt zien van mensen die je verzorgt. Kruis aan welke uitspraken je herkent uit je werk(omgeving).

Weet je van jezelf hoe je in dergelijke situaties (meestal) reageert?

Daarna praat je er in tweetallen over door.

- wie luistert er nou eens naar mij!
- waarom leef ik nog?

- wat voor zin heeft dit allemaal?
- ik heb eigenlijk nergens meer zin in;
- hebt u even tijd voor mij?
- ik geloof, maar ik ben toch bang!
- ik geloof niet, maar ik ben toch bang!
- mijn kinderen komen nooit!
- ik voel me zo alleen;
- waarom moet mij dit overkomen?
- ik wil dood!
- ik heb dit zeker verdiend!
- ik zie zo op tegen de dag. Kan ik niet blijven liggen?
- mijn buurvrouw is helemaal niet aardig tegen mij;
- ik bel maar niet, ik wil niet lastig zijn;
- wilt u met mij bidden?
- denkt u dat de dominee mij kan helpen?
- heb ik het wel goed gedaan?
- kan het zijn dat God me straft dat ik dit meemaak?

Schrijf richtingwijzers op die je belangrijk lijken als je met iemand over dergelijke vragen in gesprek raakt.

Uitwisseling van ervaringen, visies, aandachtspunten

Betrek in deze uitwisseling de vraag: weet je vanuit welke levensbeschouwing de mensen die jij dagelijks verzorgt, leven?

Vind je dat belangrijk om te weten? Zou het verschil maken of je dat wél of níet weet en hoe je reageert?

E. Afspraken maken voor vervolg

(10 minuten)

- data volgende bijeenkomsten
- kort overzicht geven van thema's die aan de orde komen
- afspraken rondom aanwezigheid en afmelden
- afspraken wie werkinbreng heeft (instructie; ZIE BIJLAGE 2; 1e verantwoordelijke en bij uitval 2e die inbreng kan verzorgen; kiezen vooral op thema's van de bijeenkomsten; overzicht laten zien!

F. Korte mondelinge evaluatie

(15 minuten)

Vraag aan ieder een "tip" (is verbeterpunt voor een volgende keer) en een "top" (dat wil zeggen prima zo, houden we zo!)

Samenvatting van Zingeving en levensreis door Thim Weijs

Wat is oud?

Je voelt je vaak niet zo oud als je bent, het wordt je ook aangedaan. Maar ook: je weet dat je zomaar afhankelijk kunt worden, het einde is nabij.

Een vreemdeling?

Met andere normen en waarden, en gewoonten zijn opgegroeid. Dingen hebben meegemaakt die deze generatie niet kent (crisis, armoede)

(Existentiële) leegte

Het gebied waar je alleen bent, dat afhankelijk van hoe je eraan toe bent een zwart gat, angst of verveling kan zijn maar ook: ervaring van zin, (spiritueel) geluk. Existentiële autonomie: antwoord geven op de leegte.

Zin van leven

Ieder mens is geroepen om zijn eigen lot tot kans te keren. Het zijn niet de omstandigheden die bepalend zijn, maar het betekenisvolle antwoord dat je erop kunt geven. Ieder mens is meer dan het lot dat hem treft. De zwaarste dagen in je leven zijn dagen dat je geen zin ervaart.

Zin en de ander

Wie spreekt hem nog als volwaardig mens aan als hij oud is? Voor wie betekent hij nog wat? Wie blijft bij hem tot het einde?

Zin en zintuigen

Zintuigen als laatste middel om bereikt te worden en te bereiken (ook als eerste in babytijd)

De kracht van de geest

Tot het laatst toe (als je niet dement wordt) kun je nieuwe inzichten krijgen, de wereld ondervragen, je leven overzien, herinterpreteren.

Zin en de grote verhalen

We staan in een traditie en een keten van generaties die elkaar grote verhalen doorgeven over de zin van het leven: in sprookjes en legenden, maar ook in de bijbel, koran etc. Ouderen worstelen vaak nog met de ketens van de strenge kerk van vroeger.

Zin is altijd een verhaal

Het levensverhaal zet onze levensreis in samenhang en perspectief. We geven betekenis aan onszelf en aan de reis. Het verhaal kan blijven veranderen en we hebben een luisteraar nodig, anders bloedt het dood. Het levensverhaal is een dialoog.

Bijeenkomst 2: Waarde(n)vol leven, *Waarden en normen*

Tijdsduur: 95 minuten

Benodigde materialen:

- Lege kaartjes, 1 per deelnemer

A. Welkom en opening

(5 minuten)

Willen de deelnemers nog terugkomen op de vorige bijeenkomst (iets wat heeft doorgewerkt of dwars gezeten)?

Kan iedereen beginnen, of stoort er nog wat?

B. Thema centraal: waarden in het leven

(5 minuten)

Vertel iets uit je eigen ervaring over de rol van waarden en normen in je leven. Maak de overgang naar hoe waarden en normen bij de ouderen met wie je de deelnemers werken als het ware als een soort kompas richting hebben gegeven aan hun leven, en dat nog doen. Bijvoorbeeld: het strenge arbeidsethos dat veel ouderen hebben, waardoor ze slecht “niets” kunnen doen en zich overbodig en teveel voelen nu ze niet meer productief zijn: “waar ben ik nog goed voor?”

C. Opdracht: wat is je lijfspreuk of levensmotto?

(15 minuten)



In het leven heb je niet alleen vragen.

Gaandeweg formuleer je ook je eigen antwoorden en krijg je zicht op wat er voor jou echt toe doet. Er zijn uitspraken, teksten, gedichten, liederen, gezegdes die voor jou onder woorden brengen wat voor jou belangrijk is in het leven, waar het voor jou uiteindelijk op aan komt.

Voorbeelden:

‘geld maakt niet gelukkig’,

‘een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd’

‘zorg voor jezelf, een ander doet het niet’

‘leven is het meervoud van lef’

‘alleen is maar alleen; samen sta je sterk’

‘wat ik ben, Hij heeft het mij gegeven’

Vraag de deelnemers: *schrijf zo’n levensmotto of lijfspreuk op een kaartje. Wissel met elkaar de spreuken uit en vertel hoe je tot dit inzicht en deze waarde bent gekomen.*

D. Koffie en thee inschenken, even benen strekken

(5 minuten)

E. Werkinbreng

(50 minuten)

Inbreng van een deelnemer over een werksituatie, waarvan hij/ zij denkt dat hier een levensvraag aan de orde is. Indien mogelijk: vraag de deelnemer tevoren of er een leervraag gevonden kan worden die met het thema van deze bijeenkomst te maken heeft.

Volgens de volgende structuur wordt deze vraag besproken :

Stappen die je tijdens de bespreking van een casus zet

Stap 1 **probleeminventarisatie**

Een deelnemer brengt een actueel werkprobleem (casus) in, vertelt zo concreet mogelijk over de situatie en geeft de eigen leervraag aan.

Stap 2 analyse

Alle deelnemers verkennen en analyseren de casus door het stellen van open en informatieve vragen.
In deze fase worden nog geen adviezen gegeven.

Stap 3 bewustwording

Is de leervraag voor de inbrenger dezelfde gebleven?
Toets dit door de leervraag in de 'ik' vorm te (her)formuleren.

Stap 4 advisering

Het werkprobleem wordt nu in de groep besproken.
De deelnemers geven adviezen ter ondersteuning van de inbrenger.

Stap 5 evaluatie

Wat heeft de inbrenger geleerd?
Welke adviezen zijn praktisch toepasbaar?
Wat heeft de bespreking voor de groep opgeleverd? (NB ook dit is een belangrijke vraag want ieder leert altijd zelf ook weer iets uit het leerproces van een ander)

Bijeenkomst 3: Wie ben je? Levensverhaal en levensbalans

Tijdsduur: 95 minuten

A. Welkom en opening

(5 minuten)

Willen de deelnemers nog terugkomen op de vorige bijeenkomst (iets wat heeft doorgewerkt of dwars gezeten)?

Kan iedereen beginnen, of stoort er nog wat?

B. Thema centraal: levensverhaal en levensbalans

Introductie: (5 minuten)

Vertel iets over het belang van levensverhalen: een mens is, wie zij/hij in de loop van de jaren is geworden. Door over hun leven te vertellen, kunnen ouderen zichzelf laten zien en de dingen waar ze waarde aan hechten, die ze van betekenis vinden. In ieder leven zitten ook pijnlijke perioden die het verdere leven kleuren. Hoe mensen hier betekenis aan hebben gegeven, bepaalt voor een deel wie ze geworden zijn. Hierna introduceer je het volgende gesprek:

C. Inlevingsoefening: Wie geef je zorg?

(20 minuten)



Je komt regelmatig bij een oudere om zorg te geven. Je hebt van alles te doen. Je weet wat er moet gebeuren en welke zorg je hebt te leveren. Wie is diegene die je verzorgt? Wat weet je van hem/haar? Wat roept hij/zij bij je op? Wat vind je typerend voor hem/haar? Waar let je op in de contacten? Waar praat je over? Welke vragen stel je doorgaans?

Leef je eens in dat je meneer/ mevrouw X bent, met wie jij regelmatig contact hebt om zorg te geven.

Stel dat je eens vijf minuten tijd hebt en dat je in de rol van meneer/ mevrouw X de gelegenheid krijgt een paar dingen uit zijn/haar leven te vertellen of over iets te praten wat nu belangrijk is en dat tegelijk te maken heeft met het terugdenken over hoe het leven is geweest. Bijvoorbeeld: een kleinkind komt op bezoek en mevrouw herinnert zich daardoor de tijd dat ze zelf voor haar kleine kinderen zorgde. Natuurlijk kan iemand in een paar minuten niet de hele levensgeschiedenis vertellen. Er is zóveel waarover iets te zeggen is.... Maar leef je in in meneer of mevrouw X en zou je uit diens naam kunnen vertellen over thema's als:

- waar je bent geboren en opgegroeid en uit welk gezin je komt
- wat je hebt meegemaakt in de oorlog
- of je hebt gewerkt (of niet mocht) en hoe dat was
- over je levenspartner (of het gemis daaraan)
- mensen die nu belangrijk voor je zijn
- welke hobby's je hebt
- welke muziek je graag hoort
- wat je nu gelukkig maakt
- waarover je verdriet hebt
- hoe je het wonen hier vindt....

Plenair gesprek:

Geef een paar deelnemers het woord.

Korte uitwisseling van opgedane ervaringen: hoe is het om evaluerend te vertellen over je eigen leven en hoe goed je degene kent in dit opzicht die je zorg biedt? Weet je wat van betekenis is voor jezelf en voor de ander?

Hoe vertel jij aan anderen over je leven?

Wat voor soort dingen deel je wel en wat niet? Hoe belangrijk is aan wie je iets verteld?

Welke kansen zie je om tijdens de zorg of een huisbezoek stil te staan bij (fragmenten) van het levensverhaal van de oudere? (Voorbeeld: hoe ziet het appartement eruit? Ga je wel eens in op foto's die er staan, schilderijen, meubels, muziek, actualiteit van de dag, boeken etc.?)

Vind je dat je hiervoor tijd en aandacht moet hebben? (waarom wel of niet?)

Bijeenkomst 4: leven in relatie, de betekenis van relaties

Tijdsduur: 95 minuten

Benodigde materialen:

een getekende en in voldoende aantal gekopieerde dwarsdoorsnede van een ui

A. Welkom en opening

(5 minuten)

Willen de deelnemers nog terugkomen op de vorige bijeenkomst (iets wat heeft doorgewerkt of dwars gezeten)?

Kan iedereen beginnen, of stoort er nog wat?

B. Thema centraal: leven in relatie(s)

(5 minuten)

Introductie door gespreksleider: beknopte inleiding over het belang van relaties voor zingeving aan het leven. Wie ben je voor de ander, wat is je waarde als mens ten opzichte van de mensen om je heen in groot en klein verband?

Blokje intro relaties, betekenis ervan in kader zingeving

C. Opdracht: je leven in kaart... (opdracht uitreiken/bijlage)

(30 minuten)

Teken tevoren een dwarsdoorsnede van een ui waarin je goed de verschillende schillen ziet. Bijvoorbeeld:



Vraag de deelnemers: breng je eigen relaties in kaart aan de hand van de schillen van een ui.

Deze opdracht is individueel en doe je voor jezelf.

Er is dus geen uitwisseling met andere deelnemers.

Ui: zet in verschillende kringen welke mensen voor jou belangrijk zijn.

In de binnenste kern de mensen die (emotioneel) heel dicht bij je staan.

In de kring daarbuiten mensen die iets minder dicht bij je staan.

Breng zoveel kringen aan als je zelf wilt. In de buitenste kring staan mensen die je kent, maar waar je geen emotionele band mee hebt.

Kijk naar de ui:

- welke relaties vallen vooral in de binnenste kern? Familie, vrienden, collega's?
- komen er ook mensen in voor die je zorg verleent? Op welke plek?
- welke plek in de ui denk je dat jij inneemt voor mensen die je zorg verleent?

Wat is voor jou belangrijk in een relatie?

Kun je je indenken wat het betekent als één van de relaties die je hebt ingevuld in de matrix beëindigd zal worden door een conflict of de dood, of juist in wederzijdse harmonie. En wat beleeft je dan als verschil, en betekenis?

Plenair: (neem hier in ieder geval 20 minuten voor)

Bespreking van de opdracht.

Aan de deelnemers wordt niet gevraagd in te gaan op details of namen te noemen.

De vraag staat vooral centraal wat je hebt geleerd over jezelf en mensen om je heen.

Wat heb je ervaren bij het invullen?

Hoe zie je jouw relatie met degenen voor wie je zorg draagt? Hoe verbonden voel je je?

Wat vind je een professionele houding in dezen?

Kun je jouw betrokkenheid tonen in het werk? Hoever kan/ mag je gaan?

D. Koffie en thee inschenken, even benen strekken

(5 minuten)

E. Werkinbreng

(50 minuten)

Inbreng van een deelnemer over een werksituatie, waarvan hij/ zij denkt dat hier een levensvraag aan de orde is. Vraag haar/hem om zo mogelijk een werksituatie in te brengen die te maken heeft met het thema van deze bijeenkomst.

Volgens de volgende structuur wordt deze vraag besproken :

Stap 1 **probleeminventarisatie**

Een deelnemer brengt een actueel werkprobleem (casus) in, vertelt zo concreet mogelijk over de situatie en geeft de eigen leervraag aan.

Stap 2 **analyse**

Alle deelnemers verkennen en analyseren de casus door het stellen van open en informatieve vragen. In deze fase worden nog geen adviezen gegeven.

Stap 3 **bewustwording**

Is de leervraag voor de inbrenger dezelfde gebleven?
Toets dit door de leervraag in de 'ik' vorm te (her)formuleren.

Stap 4 **advisering**

Het werkprobleem wordt nu in de groep besproken.
De deelnemers geven adviezen ter ondersteuning van de inbrenger.

Stap 5 **evaluatie**

Wat heeft de inbrenger geleerd?
Welke adviezen zijn praktisch toepasbaar?
Wat heeft de bespreking voor de groep opgeleverd? (NB ook dit is een belangrijke vraag want ieder leert altijd zelf ook weer iets uit het leerproces van een ander)

Bijeenkomst 5: Over lijden, verlies en afhankelijkheid

Tijdsduur: 95 minuten

A. Welkom en opening

(5 minuten)

Willen de deelnemers nog terugkomen op de vorige bijeenkomst (iets wat heeft doorgewerkt of dwars gezeten)?

Kan iedereen beginnen, of stoort er nog wat?

B. Thema centraal: verlies en afhankelijkheid

(5 minuten)

Lees goed de opsomming van mogelijke reacties op lijden en verlies die hieronder bij C. benoemd staan en waar de deelnemers zo mee aan de slag gaan.

Vertel een ervaring met verlies en afhankelijkheid, uit je eigen leven, privé of professioneel. Noem wat van de reacties erop die je zelf kent of om je heen ziet, illustreer het met voorbeelden.

C. Oefening: hoe gaan we om met verlies en afhankelijkheid.

(15 minuten)



Deel aan iedere deelnemer de onderstaande opsomming uit van mogelijke reacties op lijden, verlies en afhankelijkheid.

1. Ik ga door wat er gebeurde anders naar mezelf kijken
2. Ik aanvaard het als deel van mijn leven
3. Ik praat er maar heel af en toe over met een paar mensen; naar buiten toe weet niemand van mijn situatie. Ik ben vrolijk en laat niets merken;
4. Ik voel me schuldig
5. Ik zoek naar een verklaring en antwoord op de vraag: waarom?
6. Ik zoek mijn heil in therapie/ gebedsgenezing/ tocht naar Lourdes
7. Ik lach het weg
8. Ik ga gedichten lezen
9. Ik ga in een dagboek schrijven
10. Ik wil er met niemand over praten en het liefst alleen gelaten worden
11. Ik wil er met zoveel mogelijk mensen over praten
12. Ik strijd met alles wat in me is tégen deze situatie
13. Ik geef iemand anders de schuld
14. Ik zoek steun in mijn geloof (gebed, Bijbellezen, kerkgang, geloofsgesprek)
15. Ik word apathisch/ depressief
16. Ik trek mij terug in de natuur
17. anders, nl...

Vraag hen om ieder voor zichzelf eens na te gaan hoe zijzelf reageert op wanneer er lijden en verdriet in het leven is. Herken je reacties die hierboven staan?

Geef ieder daar een paar minuten voor. Open daarna een gesprek:

- Herken je dergelijke reacties bij cliënten?
- Geef je mensen ruimte voor hun éigen reacties of probeer je hen aan te geven wat 'goed' zou zijn?
- Herken je gedrag dat in feite een reactie is op lijden (wat dat dan ook is voor de betreffende cliënt)? Geef voorbeelden.
- Wat is voor jou belangrijk hoe iemand op jón reageert?
- Wil je alleen zijn of juist samen?
- Hoop je op praktische hulp of adviezen?

D. Koffie en thee inschenken, even benen strekken

(5 minuten)

E. Werkinbreng

(50 minuten)

Inbreng van een deelnemer over een werksituatie, waarvan hij/ zij denkt dat hier een levensvraag aan de orde is. Vraag om indien mogelijk een situatie in te brengen die te maken heeft met het thema van deze bijeenkomst.

NB extra dimensie in bespreking thema van bijeenkomst 5 toevoegen. (zou mijn voorkeur zijn omdat je dan de inhoud en de werkvorm compleet maakt. Dit zelfde geldt voor de volgende bijeenkomsten)

Volgens de volgende structuur wordt deze vraag besproken:

Stap 1 **probleeminventarisatie**

Een deelnemer brengt een actueel werkprobleem (casus) in, vertelt zo concreet mogelijk over de situatie en geeft de eigen leervraag aan.

Stap 2 **analyse**

Alle deelnemers verkennen en analyseren de casus door het stellen van open en informatieve vragen. In deze fase worden nog geen adviezen gegeven.

Stap 3 **bewustwording**

Is de leervraag voor de inbrenger dezelfde gebleven?
Toets dit door de leervraag in de 'ik' vorm te (her)formuleren.

Stap 4 **advisering**

Het werkprobleem wordt nu in de groep besproken.
De deelnemers geven adviezen ter ondersteuning van de inbrenger.

Stap 5 **evaluatie**

Wat heeft de inbrenger geleerd?
Welke adviezen zijn praktisch toepasbaar?
Wat heeft de bespreking voor de groep opgeleverd? (NB ook dit is een belangrijke vraag want ieder leert altijd zelf ook weer iets uit het leerproces van een ander)

Bijeenkomst 6: Dood-gewoon? Afscheid en verlies, dood en rouw

Tijdsduur: 95 minuten

A. Welkom en opening

(5 minuten)

Willen de deelnemers nog terugkomen op de vorige bijeenkomst (iets wat heeft doorgewerkt of dwars gezeten)?

Kan iedereen beginnen, of stoort er nog wat?

B. Thema centraal: dood- gewoon

(5 minuten)

Korte introductie van het thema met gedicht over sterven/ dood.

Sotto voce

Zoveel soorten van verdriet,
ik noem ze niet.

Maar één, het afstand doen en scheiden.

En niet het snijden doet zo'n pijn,
maar het afgesneden zijn.

Nog is het mooi,

't geraamte van een blad,

vlinderlicht rustend op de aarde,

alleen nog maar zijn wezen waard.

Maar tussen de aderen van het lijden

niets meer om u mee te verblijden:

mazen van uw afwezigheid,

bijeengehouden door wat pijn

en groter wordend met de tijd.

Arm en beschaamd zo arm te zijn.

(Uit: Vergezichten en gezichten, 1954 van M. Vasalis)

C. Oefening: Beelden van dood

(25 minuten)

In de reader zijn foto's opgenomen waar de deelnemers bij kunnen associëren



Bekijk de foto's die in de ruimte zijn neergelegd goed.

Laat de beelden op je inwerken en kies één foto uit die je aanspreekt, die je 'raakt'. Om welke reden dan ook.

Als iedereen een foto heeft uitgekozen, vertel je elkaar over jouw keuze voor juist deze foto.

Zo komen eigen ervaringen met de dood ter sprake.

Je kunt vertellen over ervaringen in je werk of meer 'op afstand' of over ervaringen waarbij je zeer nauw betrokken was. Bedenk wat je hierover wilt

vertellen.

Houd je eigen grens in de gaten. Betrek in je reactie ook wat je hebt ontdekt door het doen van de 'test' over jouw manier van omgaan met dood en sterven.

D. Koffie en thee inschenken, even benen strekken

(5 minuten)

E. Werkinbreng

(50 minuten)

Inbreng van een deelnemer over een werksituatie, waarvan hij/ zij denkt dat hier een levensvraag aan de orde is. Vraag indien mogelijk een situatie in te brengen die te maken heeft met het thema van deze bijeenkomst.

Volgens de volgende structuur wordt deze vraag besproken:

Stap 1 **probleeminventarisatie**

Een deelnemer brengt een actueel werkprobleem (casus) in, vertelt zo concreet mogelijk over de situatie en geeft de eigen leervraag aan.

Stap 2 **analyse**

Alle deelnemers verkennen en analyseren de casus door het stellen van open en informatieve vragen. In deze fase worden nog geen adviezen gegeven.

Stap 3 **bewustwording**

Is de leervraag voor de inbrenger dezelfde gebleven?
Toets dit door de leervraag in de 'ik' vorm te (her)formuleren.

Stap 4 **advisering**

Het werkprobleem wordt nu in de groep besproken.
De deelnemers geven adviezen ter ondersteuning van de inbrenger.

Stap 5 **evaluatie**

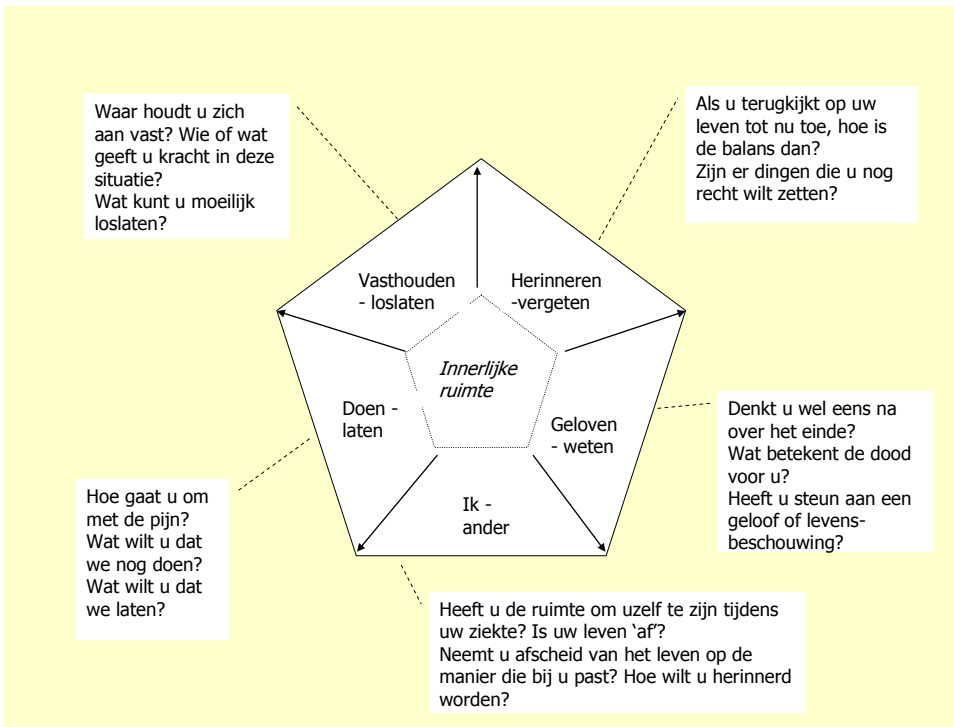
Wat heeft de inbrenger geleerd?
Welke adviezen zijn praktisch toepasbaar?
Wat heeft de bespreking voor de groep opgeleverd? (NB ook dit is een belangrijke vraag want ieder leert altijd zelf ook weer iets uit het leerproces van een ander)

Let bij de bespreking van een casus over terminale zorg in elk geval ook op de gevoelens die de casus oproept bij zowel de inbrenger als de deelnemers. Stel de vraag wat die gevoelens met iemand doen en hoe het doorwerkt in het contact/de situatie en wat iemand zelf doet met gevoelens als verdriet, boosheid, angst e.d..

Als achtergrond bij de bespreking kan dienen het schema uit Carlo Leget, Van levenskunst tot stervenskunst, over spiritualiteit in de palliatieve zorg, Lannoo, Tielt 2008, pag. 159.

Geef goede concretisering van verschillende thema's en lagen die in de begeleiding aan de orde kunnen komen. Eventueel als verheldering achteraf door gespreksleider in te brengen.

Zie ommezijde voor het schema.



Bijeenkomst 7: Je zult er maar last van hebben: schuld en schaamte

Tijdsduur: 95 minuten

A. Welkom en opening

(5 minuten)

Willen de deelnemers nog terugkomen op de vorige bijeenkomst (iets wat heeft doorgewerkt of dwars gezeten)?

Kan iedereen beginnen, of stoort er nog wat?

B. Thema centraal: schuld en schaamte

(25 minuten)

Ga kort in op schuld(gevoel) en schaamte: wat is het?

Lees wat van de volgende voorbeelden voor:

Uit de (zorg)praktijk:

Er kunnen veel redenen zijn om je te schamen of je schuldig te voelen. Herken je fragmenten uit de praktijk van het verzorgings- of verpleeghuis?

- mevrouw Cirk komt nooit naar de gezamenlijke koffietafel. Ze is slechthorend en kan de gesprekken in het groepje niet volgen. Ze schaamt zich om telkens te moeten vragen 'wat zegt u?' en gaat dus maar niet....
- Meneer en mevrouw Dirks wonen al enkele jaren in het verzorgingshuis. Op het dressoir staan vele foto's van de familie. Als ze 65 jaar getrouwd zijn is er een groot feest. De verzorgende verwondert zich erover dat tussen de vele foto's geen trouwfoto is te vinden en vraagt het echtpaar of er foto's zijn gemaakt toen ze trouwden. Meneer en mevrouw Dirks kijken elkaar aan. Zeker, er zijn foto's gemaakt, maar eerlijk gezegd laten ze die liever niet zien...aarzelend geven ze de reden hiervoor aan, omdat ze de verzorgende al lang kennen en vertrouwen. Meneer Dirks is in de oorlogstijd lid van de NSB geweest. Toen ze trouwden was hij in uniform mét een armband met het hakenkruis erop. Daar wil hij liever niet aan herinnerd worden. Ze verbergen de foto's zorgvuldig. Daar schamen ze zich voor....
- Meneer de Vries is sinds kort weduwnaar en woont in een aanleunwoning. Sinds de dood van zijn vrouw komen de kinderen eigenlijk niet veel meer langs. Dit valt een verzorgende die hem wel eens helpt in huis op en ze vraagt hem ernaar. Dan komt het verhaal eruit: meneer de Vries heeft vroeger naast zijn huwelijk vaak vriendinnen gehad en is daar niet bepaald subtiel mee omgegaan. De kinderen hebben hier ook via hun moeder veel van meegekregen en hun verstandhouding met hun vader is niet best. Meneer de Vries voelt zich daar nu achteraf heel schuldig over.
- Mevrouw Fontein lijkt zich op te sluiten op haar appartement. Ze doet nooit mee aan activiteiten, wil liever haar eten op haar kamer dan in het restaurant, maakt nauwelijks contact met de verzorging. Er is één vrijwilligster die veel op bezoek komt. Als haar gevraagd wordt wat volgens haar de reden is van deze houding van mevrouw Fontein, wil de vrijwilligster wel vertellen dat deze mevrouw een alcoholprobleem heeft. Daarvoor schaamt ze zich geweldig en probeert het buiten beeld te houden. De vrijwilligster geeft aan dat zij vaak een fles voor mevrouw Fontein meeneemt...
- Mevrouw Van Gils komt nauwelijks van haar kamer af. Reden? Ze kan zichzelf niet meer opmaken en vindt dat ze er als een 'vreselijk oud mens' uitziet zonder make-up. Zo mogen de mensen haar niet zien...
- Mevrouw Kamers heeft vroeger als jong meisje voor haar zusjes en broertjes moeten zorgen toen haar moeder overleed. Haar vader was een strenge man en om hem tegemoet te komen was zij zelf ook zo streng mogelijk voor de kinderen. Hier voelt ze zich nog steeds schuldig over.
- Van de één op andere dag is mevrouw Helderling veranderd. Altijd een zelfbewuste, vriendelijke vrouw die het heft in handen nam in gesprekken. Maar opeens lijkt dat over. Ze is afwachtend, bedeesd, stil. In een gesprek hierover blijkt dat ze altijd zelf haar wonen en zorg had kunnen betalen. Maar haar 'spaarpotje' was op en nu krijgt ze steun van de gemeente. Ze schaamt zich dat haar dát overkomt, dat ze niet 'zelf de broek kan ophouden'.
- Mevrouw Isaäk vertelt altijd honderd uit over haar beide zoons. Die zijn 'goed' terecht gekomen, hebben goede banen, reizen de hele wereld over, komen vaak bij haar langs. Op een dag blijkt de dochter van mevrouw Isaäk op bezoek te zijn. De verzorgende had nooit iets over haar gehoord van mevrouw Isaäk. Als de verzorgende de volgende dag haar verbazing uitspreekt naar mevrouw Isaäk dat



ze niet wist dat zij ook een dochter had, vertelt mevrouw dat ze zich schaamt voor haar dochter die 'een vrouw van lichte zeden' is en leeft op een manier die zij afschuwelijk vindt....

Ga met de deelnemers in gesprek over hoe zij schaamte en schuld tegenkomen, in hun werk en in hun eigen leven. Je kunt de volgende vragen daarbij gebruiken:

- Herken je schuldgevoelens?
- Op welke momenten voel je je schuldig?
- Hoe ga je zelf om met schuldgevoelens?
- Wat is voor jou belangrijk hoe vanuit de omgeving op jou wordt gereageerd/ met je wordt omgegaan? (straf, vergeving, gesprek, geen aandacht geven etc.)
- Denk eens na waarover je jezelf wel eens schaamt of geschaamd hebt (denk eens na over voorbeelden die te maken hebben met: ziekte, seksualiteit, iets fout gedaan hebben, roddelen, gedrag van jezelf of van een ander, onrecht zien etc.)
- Wat kom je in je werk tegen als het gaat om schuldgevoelens of schaamte? Herken je voorbeelden die zijn genoemd? Hoe reageer je als je merkt dat iemand zich schaamt of schuldgevoel heeft?
- Wat helpt jou (heeft jou geholpen) om schaamte te overwinnen (overwonnen te hebben)?

Als je denkt dat dit voor de deelnemers als groep te moeilijk is om te bespreken, kun je hen ook in kleinere groepjes verdelen en een kwartier met elkaar laten uitwisselen. Dan heb je nog 5 minuten over om plenair daar eventueel nog iets over te vertellen.

C. Koffie en thee inschenken, even benen strekken (5 minuten)

D. Werkinbreng (50 minuten)

Inbreng van een deelnemer over een werksituatie, waarvan hij/ zij denkt dat hier een levensvraag aan de orde is. Vraag om indien mogelijk een situatie in te brengen die te maken heeft met het thema van deze bijeenkomst.

Volgens de volgende structuur wordt deze vraag besproken:

Stappen die je tijdens de bespreking van een casus zet

Stap 1 **probleeminventarisatie**
Een deelnemer brengt een actueel werkprobleem (casus) in, vertelt zo concreet mogelijk over de situatie en geeft de eigen leervraag aan.

Stap 2 **analyse**
Alle deelnemers verkennen en analyseren de casus door het stellen van open en informatieve vragen. In deze fase worden nog geen adviezen gegeven.

Stap 3 **bewustwording**
Is de leervraag voor de inbrenger dezelfde gebleven?
Toets dit door de leervraag in de 'ik' vorm te (her)formuleren.

Stap 4 **advisering**
Het werkprobleem wordt nu in de groep besproken.
De deelnemers geven adviezen ter ondersteuning van de inbrenger.

Stap 5 **evaluatie**
Wat heeft de inbrenger geleerd?
Welke adviezen zijn praktisch toepasbaar?
Wat heeft de bespreking voor de groep opgeleverd? (NB ook dit is een belangrijke vraag want ieder leert altijd zelf ook weer iets uit het leerproces van een ander)

Bijeenkomst 8: Geen leven zonder rituelen: de betekenis daarvan

Tijdsduur: 95 minuten

A. Welkom en opening

(5 minuten)

Willen de deelnemers nog terugkomen op de vorige bijeenkomst (iets wat heeft doorgewerkt of dwars gezeten)?

Kan iedereen beginnen, of stoort er nog wat?

B. Thema centraal: geen leven zonder rituelen

(5 minuten)

Introductie door gespreksleider: beknopte inleiding over het belang van rituelen voor zingeving aan het leven. Vertel daarbij over “officiële” en niet-officiële rituelen: bijvoorbeeld een huwelijk of meditatie en samen eten en een kaars aansteken.

C. Opdracht: op zoek naar rituelen

(30 minuten)

Deel onderstaande tekst uit. Verschillende rituelen spelen een rol.

Els neemt afscheid als nachthoofd in het verpleeghuis.

Zij is 65 jaar geworden en heeft ‘recht’ op pensioen.

Haar collega’s willen iets doen. Daarom wordt haar een afscheidsreceptie aangeboden.

Dit gebeurt meestal wanneer iemand afscheid neemt.

Zorgvuldig wordt de receptie voorbereid en gepland.

De directie zal spreken en haar ter herinnering een beeldje van een ‘nachtuil’ aanbieden omdat ‘zij altijd alles zag en met wijsheid vele situaties wist op te lossen’.

De collega’s zingen een lied, bieden haar een plakboek aan vol anekdotes en foto’s van momenten die zij met Els hebben meegemaakt en geven haar een kus als ‘laatste afscheid’.

Zo beseft Els dat zij écht afscheid neemt. Het dringt nu pas werkelijk tot haar door dat ze niet weer hoeft te komen. Vele herinneringen aan mooie en moeilijke momenten komen in haar gedachten en ze wordt zich ervan bewust dat ze een nieuwe fase in haar leven tegemoet gaat.



In deze tekst zijn er verschillende rituelen te herkennen. Welke zien de deelnemers?

Wat is volgens hen eigenlijk een ritueel?

Bespreek met elkaar plenair welke rituelen betekenis hebben voor cliënten en hoe je daar wel of niet rekening mee houdt/ kunt houden.

In dit gesprek kun je als begeleider de volgende kenmerken van rituelen verwerken:

Over rituelen

- rituelen brengen *structuur* aan in het leven: iedere dag, week, elk jaar komen dezelfde handelingen terug.
- ritueel is dus *herhaling*: van handelingen en formules. Herhaling ook op dezelfde soort momenten. Bij een moment dat een individu maar één keer meemaakt in zijn/haar leven vertelt de ‘collectiviteit’ wat voor een dergelijke situatie gebruikelijk is.
- ritueel is bij uitstek een *groepsgebeuren*: alle deelnemers voeren dezelfde handelingen uit en spreken of zingen dezelfde teksten. Versterkt het wij-gevoel.
- rituelen markeren *overgangen*. Door rituele handelingen staan we stil bij de overgang van dag naar nacht, van samen naar alleen of omgekeerd of bij overgangsmomenten van leven en dood.
- het ritueel is *voorgegeven*: het was er eerder dan wij.
- een ritueel is een *lijfelijke handeling*. Er gebeurt iets: een beweging, een gebaar, een lied.
- een ritueel is een *symbolische handeling*; Een ritueel staat ergens voor. Het is vaak meerduidelig. Mensen die meedoen aan het ritueel, knopen eigen ervaringen en gedachten vast aan het ritueel.
- een ritueel is *vorm én inhoud*. Een godsdienstig ritueel verwijst naar een boodschap, naar een werkelijkheid met God, waarin mensen een plaats hebben.
- een ritueel *verwijst* van het hier en nu naar het verleden of juist naar de toekomst, waarnaar verlangd en waarop gehoopt wordt.

- als de inhoud niet meer wordt gedeeld door de deelnemers aan het ritueel, wordt het ritueel een obstakel. Dan brengt het juist verwijdering tot stand, in plaats dat het mensen tot elkaar brengt. Dan wordt het wellicht tijd om het ritueel naar vorm en inhoud bij te stellen, in sommige gevallen misschien af te schaffen.

D. Koffie en thee inschenken, even benen strekken
(5 minuten)

E. Werkinbreng
(50 minuten)

Inbreng van een deelnemer over een werksituatie, waarvan hij/ zij denkt dat hier een levensvraag aan de orde is. Vraag om indien mogelijk een werksituatie in te brengen die te maken heeft met het thema van deze bijeenkomst.

NB extra dimensie in bespreking thema van bijeenkomst 8 toevoegen. (zou mijn voorkeur zijn omdat je dan de inhoud en de werkvorm compleet maakt. Dit zelfde geldt voor de volgende bijeenkomsten)

Volgens de volgende structuur wordt deze vraag besproken:

Stappen die je tijdens de bespreking van een casus zet

Stap 1	probleeminventarisatie
Een deelnemer brengt een actueel werkprobleem (casus) in, vertelt zo concreet mogelijk over de situatie en geeft de eigen leervraag aan.	
Stap 2	analyse
Alle deelnemers verkennen en analyseren de casus door het stellen van open en informatieve vragen. In deze fase worden nog geen adviezen gegeven.	
Stap 3	bewustwording
Is de leervraag voor de inbrenger dezelfde gebleven? Toets dit door de leervraag in de 'ik' vorm te (her)formuleren.	
Stap 4	advisering
Het werkprobleem wordt nu in de groep besproken. De deelnemers geven adviezen ter ondersteuning van de inbrenger.	
Stap 5	evaluatie
Wat heeft de inbrenger geleerd? Welke adviezen zijn praktisch toepasbaar? Wat heeft de bespreking voor de groep opgeleverd? (NB ook dit is een belangrijke vraag want ieder leert altijd zelf ook weer iets uit het leerproces van een ander)	

Om na afloop mee te geven: TIPS

1. Sluit aan op dagelijkse rituelen die voor bewoners belangrijk zijn. Houd er rekening mee en doe de dingen in de volgorde die zij prettig vinden. (ochtend-/avondrituelen)
2. Let goed op de inrichting van de eigen plek: er zijn vast symbolische voorwerpen die aanleiding kunnen zijn voor gesprek en het beter leren kennen van de bewoner.
3. Weet je welke (godsdienstige) rituelen voor bewoners belangrijk zijn: naar de kerk gaan, gebed voor de maaltijd; lezen van een dagboekje of Bijbel; bidden tot Maria, een kaarsje opsteken en luisteren naar muziek.
4. Sta eens stil bij overgangssituaties: zou het zinvol kunnen zijn na te denken over een ritueel in die situatie voor die bewoner? (bij verhuizing naar verpleeghuis; in terminale fase)

5. Wees attent op symbolische taal: weet je wat bewoners bedoelen als ze bijvoorbeeld spreken over 'naar huis gaan'? Of dat 'mijn Vader mij haalt'? Let ook op non-verbale uitingen, zoals met de vinger wijzen naar boven, een kruisje slaan, de rozenkrans bidden zonder krans in de hand, et cetera.

Bijlagen: materialen om uit te delen bij de bijeenkomsten

Bijeenkomst 1: Aangenaam kennis maken

Opdracht : KEN DE ANDER!

Herken je bij de mensen die jij zorg verleent de volgende uitspraken/ vragen?

Hoe reageer je?

Lees de uitspraken eens door en bedenk of je bij deze uitspraken 'gezichten' kunt zien van mensen die je verzorgt. Kruis aan welke uitspraken je herkent uit je werk(omgeving).

Weet je van jezelf hoe je in dergelijke situaties (meestal) reageert?

Daarna praat je er in tweetallen over door.

- wie luistert er nou eens naar mij!
- waarom leef ik nog?
- wat voor zin heeft dit allemaal?
- ik heb eigenlijk nergens meer zin in;
- hebt u even tijd voor mij?
- ik geloof, maar ik ben toch bang!
- ik geloof niet, maar ik ben toch bang!
- mijn kinderen komen nooit!
- ik voel me zo alleen;
- waarom moet mij dit overkomen?
- ik wil dood!
- ik heb dit zeker verdiend!
- ik zie zo op tegen de dag. Kan ik niet blijven liggen?
- mijn buurvrouw is helemaal niet aardig tegen mij;
- ik bel maar niet, ik wil niet lastig zijn;
- wilt u met mij bidden?
- denkt u dat de dominee mij kan helpen?
- heb ik het wel goed gedaan?
- kan het zijn dat God me straft dat ik dit meemaak?

Schrijf richtingwijzers op die je belangrijk lijken als je met iemand over dergelijke vragen in gesprek raakt.

Uitwisseling van ervaringen, visies, aandachtspunten

Betrek in deze uitwisseling de vraag: weet je vanuit welke levensbeschouwing de mensen die jij dagelijks verzorgt, leven?

Vind je dat belangrijk om te weten? Zou het verschil maken of je dat wél of niet weet en hoe je reageert?

Bijeenkomst 2: Waarde(n)vol leven

Opdracht: wat is je lijfspreuk of levensmotto?



In het leven heb je niet alleen vragen.

Gaandeweg formuleer je ook je eigen antwoorden en krijg je zicht op wat er voor jou echt toe doet. Er zijn uitspraken, teksten, gedichten, liederen, gezegdes die voor jou onder woorden brengen wat voor jou belangrijk is in het leven, waar het voor jou uiteindelijk op aan komt.

Voorbeelden:

‘geld maakt niet gelukkig’,

‘een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd’

‘zorg voor jezelf, een ander doet het niet’

‘leven is het meervoud van lef’

‘alleen is maar alleen; samen sta je sterk’

‘wat ik ben, Hij heeft het mij gegeven’

Vraag voor de deelnemers: *schrijf zo’n levensmotto of lijfspreuk op een kaartje. Wissel met elkaar de spreuken uit en vertel hoe je tot dit inzicht en deze waarde bent gekomen.*

Bijeenkomst 3: Wie ben je?

Opdracht: leef je in



Je komt regelmatig bij een oudere om zorg te geven. Je hebt van alles te doen. Je weet wat er moet gebeuren en welke zorg je hebt te leveren. Wie is diegene die je verzorgt? Wat weet je van hem/haar? Wat roept hij/zij bij je op? Wat vind je typerend voor hem/haar? Waar let je op in de contacten? Waar praat je over? Welke vragen stel je doorgaans?

Leef je eens in dat je meneer/ mevrouw X bent, met wie jij regelmatig contact hebt om zorg te geven.

Stel dat je eens vijf minuten tijd hebt en dat je in de rol van meneer/ mevrouw X de gelegenheid krijgt een paar dingen uit zijn/haar leven te vertellen of over iets te praten wat nu belangrijk is en dat tegelijk te maken heeft met het terugdenken over hoe het leven is geweest. Bijvoorbeeld: een kleinkind komt op bezoek en mevrouw herinnert zich daardoor de tijd dat ze zelf voor haar kleine kinderen zorgde.

Natuurlijk kan iemand in een paar minuten niet de hele levensgeschiedenis vertellen. Er is zóveel waarover iets te zeggen is.... Maar leef je in in meneer of mevrouw X en zou je uit diens naam kunnen vertellen over thema's als:

- waar je bent geboren en opgegroeid en uit welk gezin je komt
- wat je hebt meegemaakt in de oorlog
- of je hebt gewerkt (of niet mocht) en hoe dat was
- over je levenspartner (of het gemis daaraan)
- mensen die nu belangrijk voor je zijn
- welke hobby's je hebt
- welke muziek je graag hoort
- wat je nu gelukkig maakt
- waarover je verdriet hebt
- hoe je het wonen hier vindt....

Bijeenkomst 4: Leven in relatie

Opdracht:

Ui: zet in verschillende kringen welke mensen voor jou belangrijk zijn.

In de binnenste kern de mensen die (emotioneel) heel dicht bij je staan.

In de kring daarbuiten mensen die iets minder dicht bij je staan.

Breng zoveel kringen aan als je zelf wilt. In de buitenste kring staan mensen die je kent, maar waar je geen emotionele band mee hebt.

Kijk naar de ui:

- welke relaties vallen vooral in de binnenste kern? Familie, vrienden, collega's?
- komen er ook mensen in voor die je zorg verleent? Op welke plek?
- welke plek in de ui denk je dat jij inneemt voor mensen die je zorg verleent?

Wat is voor jou belangrijk in een relatie?

Kun je je indenken wat het betekent als één van de relaties die je hebt ingevuld in de matrix beëindigd zal worden door een conflict of de dood, of juist in wederzijdse harmonie. En wat beleef je dan als verschil, en betekenis?

Bijeenkomst 5: Over lijden, verlies en afhankelijkheid

Oefening: hoe gaan we om met verlies en afhankelijkheid.

Lees de onderstaande opsomming van mogelijke reacties op lijden, verlies en afhankelijkheid.



18. Ik ga door wat er gebeurde anders naar mezelf kijken
19. Ik aanvaard het als deel van mijn leven
20. Ik praat er maar heel af en toe over met een paar mensen; naar buiten toe weet niemand van mijn situatie. Ik ben vrolijk en laat niets merken;
21. Ik voel me schuldig
22. Ik zoek naar een verklaring en antwoord op de vraag: waarom?
23. Ik zoek mijn heil in therapie/ gebedsgenezing/ tocht naar Lourdes
24. Ik lach het weg
25. Ik ga gedichten lezen
26. Ik ga in een dagboek schrijven
27. Ik wil er met niemand over praten en het liefst alleen gelaten worden
28. Ik wil er met zoveel mogelijk mensen over praten
29. Ik strijd met alles wat in me is tégen deze situatie
30. Ik geef iemand anders de schuld
31. Ik zoek steun in mijn geloof (gebed, Bijbellezen, kerkgang, geloofsgesprek)
32. Ik word apathisch/ depressief
33. Ik trek mij terug in de natuur
34. anders, nl...

Bijeenkomst 6: Dood-gewoon?

Sotto voce

Zoveel soorten van verdriet,
ik noem ze niet.
Maar één, het afstand doen en scheiden.
En niet het snijden doet zo'n pijn,
maar het afgesneden zijn.

Nog is het mooi,
't geraamte van een blad,
vlinderlicht rustend op de aarde,
alleen nog maar zijn wezen waard.
Maar tussen de aderen van het lijden
niets meer om u mee te verblijden:
mazen van uw afwezigheid,
bijeengehouden door wat pijn
en groter wordend met de tijd.
Arm en beschaamd zo arm te zijn.

Bijeenkomst 8: Rituelen

Deel uit voor C:

Els neemt afscheid als nachthoofd in het verpleeghuis.

Zij is 65 jaar geworden en heeft 'recht' op pensioen.

Haar collega's willen iets doen. Daarom wordt haar een afscheidsreceptie aangeboden.

Dit gebeurt meestal wanneer iemand afscheid neemt.

Zorgvuldig wordt de receptie voorbereid en gepland.

De directie zal spreken en haar ter herinnering een beeldje van een 'nachtuil' aanbieden omdat 'zij altijd alles zag en met wijsheid vele situaties wist op te lossen'.

De collega's zingen een lied, bieden haar een plakboek aan vol anekdotes en foto's van momenten die zij met Els hebben meegemaakt en geven haar een kus als 'laatste afscheid'.

Zo beseft Els dat zij écht afscheid neemt. Het dringt nu pas werkelijk tot haar door dat ze niet weer hoeft te komen. Vele herinneringen aan mooie en moeilijke momenten komen in haar gedachten en ze wordt zich ervan bewust dat ze een nieuwe fase in haar leven tegemoet gaat.

Bijeenkomst 8: Rituelen

Deel uit na het plenaire gesprek bij C:

Over rituelen

- rituelen brengen *structuur* aan in het leven: iedere dag, week, elk jaar komen dezelfde handelingen terug.
- ritueel is dus *herhaling*: van handelingen en formules. Herhaling ook op dezelfde soort momenten. Bij een moment dat een individu maar één keer meemaakt in zijn/haar leven vertelt de 'collectiviteit' wat voor een dergelijke situatie gebruikelijk is.
- ritueel is bij uitstek een *groepsgebeuren*: alle deelnemers voeren dezelfde handelingen uit en spreken of zingen dezelfde teksten. Versterkt het wij-gevoel.
- rituelen markeren *overgangen*. Door rituele handelingen staan we stil bij de overgang van dag naar nacht, van samen naar alleen of omgekeerd of bij overgangsmomenten van leven en dood.
- het ritueel is *voorgegeven*: het was er eerder dan wij.
- een ritueel is een *lijfelijke handeling*. Er gebeurt iets: een beweging, een gebaar, een lied.
- een ritueel is een *symbolische handeling*; Een ritueel staat ergens voor. Het is vaak meerduidelig. Mensen die meedoen aan het ritueel, knopen eigen ervaringen en gedachten vast aan het ritueel.
- een ritueel is *vorm én inhoud*. Een godsdienstig ritueel verwijst naar een boodschap, naar een werkelijkheid met God, waarin mensen een plaats hebben.
- een ritueel *verwijst* van het hier en nu naar het verleden of juist naar de toekomst, waarnaar verlangd en waarop gehoopt wordt.

Bijeenkomst 8: Rituelen

Om na afloop uit te delen:

1. Sluit aan op dagelijkse rituelen die voor bewoners belangrijk zijn. Houd er rekening mee en doe de dingen in de volgorde die zij prettig vinden. (ochtend-/avondrituelen)
2. Let goed op de inrichting van de eigen plek: er zijn vast symbolische voorwerpen die aanleiding kunnen zijn voor gesprek en het beter leren kennen van de bewoner.
3. Weet je welke (godsdienstige) rituelen voor bewoners belangrijk zijn: naar de kerk gaan, gebed voor de maaltijd; lezen van een dagboekje of Bijbel; bidden tot Maria, een kaarsje opsteken en luisteren naar muziek.
4. Sta eens stil bij overgangssituaties: zou het zinvol kunnen zijn na te denken over een ritueel in die situatie voor die bewoner? (bij verhuizing naar verpleeghuis; in terminale fase)
5. Wees attent op symbolische taal: weet je wat bewoners bedoelen als ze bijvoorbeeld spreken over 'naar huis gaan'? Of dat 'mijn Vader mij haalt'? Let ook op non-verbale uitingen, zoals met de vinger wijzen naar boven, een kruisje slaan, de rozenkrans bidden zonder krans in de hand, et cetera.

Links naar gerelateerde materialen en trainingen

Materialen

Digitale handreiking voor cliëntenraden: Aandacht voor levensvragen op de agenda.

Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen, 2010

Zorg voor het mentaal welbevinden van cliënten krijgt vaak nog niet de aandacht die het verdient. De cliëntenraad kan een belangrijke bijdrage leveren om dit te verbeteren. Hoe kan een cliëntenraad dit aanpakken? Wat kan er van de cliëntenraad worden verwacht? Welke taken heeft de cliëntenraad hierbij? De [digitale handreiking Aandacht voor levensvragen](#) (pdf) helpt cliëntenraden om aandacht voor levensvragen op de agenda te zetten.

Er is ook een folder over deze handreiking beschikbaar, om cliëntenraden op de digitale handreiking te attenderen. Beiden zijn gratis te downloaden via www.netwerklevensvragen.nl/producten



Dvd: Leren omgaan met levensvragen

Educatieve spelsituaties over contact met cliënten over levensvragen

Het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen maakte in 2010 in samenwerking met Vereniging Het Zonnehuis een dvd om verzorgenden en vrijwilligers te leren hoe zij met levensvragen kunnen omgaan. Met medewerking van het Toetstheater kwamen scènes tot stand waarin verzorgenden of vrijwilligers in contact komen met ouderen over levensvragen.

De dvd is bedoeld voor trainers en medewerkers die een taak hebben in het ondersteunen van verzorgenden en vrijwilligers bij het omgaan met cliënten (zoals geestelijk verzorgers, activiteitenbegeleiders, psychologen, teamleiders en vrijwilligerscoördinatoren) en om te gebruiken bij deskundigheidsbevordering van (leerling)verzorgenden en vrijwilligers. De dvd biedt veel waardevolle praktijkvoorbeelden die in tal van bijeenkomsten als illustratie van bepaalde thema's kunnen dienen. Denk hierbij aan scholing over levensvragen, zingeving of spiritualiteit en ook aan scholing over communicatie, bejegening en sociale vaardigheden.



In de brochure bij de dvd staat een uitgebreide toelichting op de inhoud van de scènes en vragen die hierbij gesteld kunnen worden. Daarnaast vindt u op www.netwerklevensvragen.nl/producten een document met tips over gespreksvoering en kunt u [een aantal fragmenten](#) bekijken.

Boek: Tja, wat zal ik zeggen... : met cliënten in gesprek over spiritualiteit / Elizabeth Johnston Taylor, Peterjan van der Wal, Janco Wijngaard

Zoetermeer, Boekencentrum Uitgevers, 2010

Dit praktische boek helpt zorgverleners, welzijnswerkers en vrijwilligers te reageren op levensvragen van hun cliënten. Het boek brengt kennis uit de psychologie en psychiatrie, de geestelijke verzorging en de verpleegkunde samen. De lezer leert de theorie in praktijk te brengen, dankzij voorbeelden en oefeningen. Dit boek (inclusief dvd) is rechtstreeks te bestellen bij de uitgever. De dvd is eveneens los verkrijgbaar bij het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen.



Werkboek: Er zijn voor de cliënt met al je voelsprietten

Het werkboek 'Er zijn met al je voelsprietten' biedt praktische tips en handvatten aan (leerling)hulpverleners en -verzorgers en ROC-docenten bij het omgaan met levensvragen van cliënten. Het biedt hulp bij het omgaan met vragen van cliënten waar soms geen antwoord op is, zoals: Heb ik goed geleefd? Heb ik alles gedaan wat ik kon? Mag ik trots zijn? Het werkboek is in 2011 door de V&VN gemaakt in opdracht van het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen.

Download het werkboek en de werkbladen gratis via www.netwerklevensvragen.nl/producten

Lesbrieven: Met ouderen in gesprek over levensvragen

Marcelle Mulder en Trijntje Scheeres-Feitsma, zijn beiden werkzaam als geestelijk verzorger in de ouderenzorg en hebben veel ervaring met groeps gesprekken met medewerkers over levensthema's. Samen schreven zij **deze publicatie** (pdf).



Met ouderen in gesprek over levensvragen is een publicatie met tien lesbrieven over veel voorkomende levensthema's in de ouderenzorg. De lesbrieven zijn bedoeld om met zorgverleners (verzorgers, hulpverleners, activiteitenbegeleiders en anderen) stil te staan bij levensvragen van kwetsbare ouderen. Doel is het vergroten van hun kennis en mogelijkheden om levensvragen van cliënten te herkennen en er ondersteunend op in te gaan.

De korte en overzichtelijke lesbrieven zijn geschikt om na een korte voorbereiding te gebruiken als onderdeel van een werkoverleg, teamoverleg of als klinische les. Zowel geestelijk verzorgers als teamleiders en andere professionals kunnen de taak van gespreksleider vervullen.

De levensgebieden die aan de orde komen zijn: aandacht, zinverlies, afhankelijkheid, onmacht, veiligheid, grenzen, familiebanden, seksualiteit, je leven vergeten, sterven en gedenken.

Handleiding: Elkaar beter leren kennen.

Voor het opzetten van gespreksgroepen over levensthema's voor nieuwe bewoners van woonzorgcentra

Eén van de manieren om concreet een bijdrage te leveren aan het mentaal welbevinden van ouderen in zorginstellingen is het organiseren van gespreksgroepen over levensthema's voor nieuwe cliënten. Door hun recente verhuizing zijn zij immers extra kwetsbaar. In gespreksgroepen over levensthema's raken nieuwe cliënten op een laagdrempelige manier met elkaar en een aantal zorgmedewerkers aan de praat over thema's die er toe doen. Zorg- en welzijnmedewerkers leiden deze groepen. Voor hen is het een gelegenheid om, met ondersteuning van een geestelijk verzorger, te oefenen in het voeren van gesprekken over levensthema's en levensvragen met ouderen. Deze handleiding is een bewerking van een project dat geestelijk verzorger Marcelle Mulder ontwikkelde bij Zorggroep Tellens in Zuid West Friesland.

De handleiding is gratis te downloaden via www.netwerklevensvragen.nl/producten. Op deze website kan je ook meer tips en **ervaringen van activiteitenbegeleidster Petra Zwaan** met deze handleiding lezen.

Trainingen



Training voor (begeleiders van) vrijwilligers, de lesbrief en het cursusboek

Het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen ontwikkelde een lesbrief en een training voor coördinatoren vrijwilligerswerk en andere begeleiders die vrijwilligers willen trainen in het omgaan met levensvragen van ouderen. De lesbrief biedt een leidraad voor de opzet en uitvoering van een training voor vrijwilligers, bestaande uit twee bijeenkomsten. De training gaat in op het begrip levensvragen, levensvragen van ouderen en vrijwilligers, het omgaan met deze vragen en de mogelijkheden en grenzen van vrijwilligers in de steun bij levensvragen.

Voor meer informatie: w.vanlier@vilans.nl

Cursus 'Herkennen van en omgaan met levensvragen' voor ouderenadviseurs



In deze training komt zowel theorie als oefening aan bod. De deelnemers krijgen uitleg over het model van Fitchett met daarin 7 dimensies van zingeving. De ouderenadviseurs experimenteren met het invullen van een signaleringskaart gebaseerd op dat model. Resultaat voor de deelnemers is dat het waardevol is om onderling uit te wisselen, dat het thema diepte krijgt en dat men zich bewust wordt van je als ouderenadviseur in een gesprek attent kunt zijn op levensvragen en ze bespreekbaar maken.

Voor meer informatie: w.vanlier@vilans.nl

Workshop mentaal welbevinden voor verzorgenden



In deze workshop van een dagdeel worden naast een korte inleiding op wat mentaal welbevinden inhoudt handvatten geboden voor het omgaan ermee in de praktijk. We oefenen in communicatie met cliënten rondom hun mentaal welbevinden en tot slot maakt iedere deelnemer op interactieve wijze een persoonlijk actieplan. Een concreet plan om meer aandacht aan mentaal welbevinden in de eigen werksituatie in te bouwen!

Zie voor meer informatie:

<http://www.vilans.nl/Pub/Home/Ons-aanbod/Ons-aanbod-Evenementen/Ons-aanbod-Evenementen-Werken-aan-mentaal-welbevinden-voor-verzorgenden.html>