



Expertisenetwerk  
**LEVENSVRAGEN**  
en **OUDEREN**

# Lesbrief Omgaan met levensvragen

*Een leidraad voor een training voor vrijwilligers*

**Auteur(s)** Wendy van Lier  
**Datum** Utrecht, augustus 2009

## **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, 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](http://www.netwerklevensvragen.nl).

## **COLOFON**

Auteur(s): Wendy van Lier

Organisatie(s): Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen

Datum: augustus 2009

© 2009 Vilans, kenniscentrum voor langdurige zorg en ondersteuning

## ALGEMEEN

### Doel en doelgroep van de lesbrief

De lesbrief is bedoeld voor coördinatoren vrijwilligerswerk en andere begeleiders die vrijwilligers willen trainen in het omgaan met levensvragen van ouderen<sup>1</sup>. De lesbrief biedt een leidraad voor de opzet en uitvoering van een training voor vrijwilligers bestaande uit twee bijeenkomsten.

Vrijwilligers die hulp en zorg bieden aan ouderen krijgen regelmatig te maken met mensen die zichzelf vragen stellen over de zin van hun leven. Soms stellen mensen dergelijke vragen ronduit, veel vaker zijn deze vragen verpakt in een opmerking of bepaald gedrag. Omgaan met levensvragen, ook wel zinvragen genoemd, kan soms lastig zijn. Vrijwilligers hebben dan behoefte aan ondersteuning en handvatten bij het omgaan met deze vragen. De training draagt er toe bij dat vrijwilligers een grotere gevoeligheid ontwikkelen voor het (h)erkennen en omgaan met levensvragen van ouderen.

Uitgangspunt van de training is dat het 'er zijn', het zijn bij en het er zijn vóór de oudere van grote betekenis is bij het ondersteunen van ouderen bij levensvragen. Vrijwilligers denken vaak dat goede steun aan ouderen betekent dat zij ouderen voorzien van antwoorden en oplossingen voor problemen. Steun bij levensvragen vraagt echter in de eerste plaats om aandachtige aanwezigheid. Iemand de ruimte geven om zich uit te spreken, om te delen in vreugdevolle ervaringen en iemand te aanvaarden, ook als hij ongelukkig is over zijn leven.

De training spreekt wellicht in eerste instantie vrijwilligers aan die intensieve contacten hebben met ouderen. De ervaring leert echter dat ook vrijwilligers die praktische hulp bieden geconfronteerd worden met levensvragen. Ook zij kunnen baat hebben bij deze training.

### Opzet

De lesbrief biedt een leidraad voor het organiseren van een kortdurende training voor vrijwilligers. Het cursusboek [Omgaan met zinvragen](#) (2001) vormt hiervoor de basis.

Om de belangrijkste elementen van omgaan met levensvragen aan bod te kunnen laten komen, hebben we gekozen voor een training bestaande uit twee bijeenkomsten van elk 2,5 uur. De periode (bijvoorbeeld twee maanden) tussen de twee bijeenkomsten biedt deelnemers de gelegenheid om met het thema aan de slag te gaan en bevindingen tijdens de volgende bijeenkomst te bespreken.

De lesbrief biedt een concrete uitwerking van de twee bijeenkomsten. De eerste bijeenkomst stelt het begrip levensvragen en de levensvragen van ouderen en vrijwilligers centraal. De tweede bijeenkomst gaat in op het omgaan met levensvragen en de individuele grenzen van vrijwilligers in de steun aan ouderen.

Iedere bijeenkomst bestaat uit twee onderdelen, waarbij de gebruikte werkvormen voldoende ruimte bieden voor de onderlinge uitwisseling van ervaringen. Bij elke bijeenkomst staan doel en duur vermeld en geven we suggesties voor de voorbereiding van de begeleider en deelnemers.

### *Groepsgrootte*

---

<sup>1</sup> Het trainen van een groep deelnemers vereist een aantal vaardigheden en kwaliteiten, waaronder didactische vaardigheden, procesbegeleiding, creativiteit en flexibiliteit. Mocht u als begeleider onvoldoende over deze competenties (denken te) beschikken, schroom dan niet om anderen hiervoor in te schakelen.

De training is geschikt voor een groepsgrootte van circa 10-15 vrijwilligers. Een groep van deze omvang geeft meer garantie voor een veilige sfeer en zorgt ervoor dat iedereen voldoende aan bod komt.

Voor de voortgang van het (groeps)proces is het belangrijk dat de deelnemers van de tweede bijeenkomst ook hebben deelgenomen aan de eerste bijeenkomst.

### **Vooraf**

De training maakt gebruik van stukken tekst uit de brochure [Een dag die de moeite waard is](#) (2001). Het is aan te bevelen dat begeleiders (en eventueel vrijwilligers) vooraf gedeelten uit deze brochure lezen.

Een voorbeeld van een uitnodiging voor de training vindt u [hier](#).

### **Aandachtspunten voor de begeleider**

- Een veilige sfeer is belangrijk. Een goede kennismakingsronde, zorgvuldig omgaan met hetgeen deelnemers vertellen en aandacht voor de persoonlijke grenzen van de deelnemers bevordert het gevoel van veiligheid.
- De wijze waarop vrijwilligers omgaan met levensvragen van ouderen wordt altijd beïnvloed door hun eigen levensvragen en de wijze waarop zij zelf in het leven staan. Aandacht voor (de reflectie op) de eigen levensvragen van vrijwilligers in de training is dan ook belangrijk.
- Het thema leent zich sterk voor lange uitweidingen, met het risico dat onderdelen van de bijeenkomst in de knel komen. Om alle deelnemers voldoende aan bod te laten komen, is een goede tijdsbewaking nodig.
- Het onderwerp kan (sterke) emoties oproepen. Eigen levensvragen en de gebeurtenissen in het eigen leven kunnen bij vrijwilligers naar boven komen. Het is belangrijk dat de begeleider hierop voorbereid is en beschikt over diverse methoden om deze emoties te kanaliseren (bijvoorbeeld een korte time-out instellen, een geëmotioneerde deelnemer uitnodigen te vertellen wat bij hem of haar zoveel emoties oproept).
- Vrijwilligers zijn veelal 'doeners'. Zij hebben soms het gevoel met lege handen te staan wanneer zij de problemen of de pijn van de oudere niet kunnen wegnemen of oplossen. Vrijwilligers doordringen van de grote steun die zij bieden door aandachtige aanwezigheid is nodig. Ouderen verwachten niet dat anderen hun levensvragen beantwoorden, maar zijn op zoek naar een luisterend oor.

### **Achteraf**

Goede ondersteuning van vrijwilligers bij het omgaan met levensvragen van ouderen beperkt zich niet tot een kortdurende training. Het is belangrijk dat ook tijdens reguliere vrijwilligersbijeenkomsten het thema aandacht krijgt. Niet zelden zijn levensvragen verbonden met eenzaamheid, rouw, klaag- en claimgedrag van ouderen. Zaken waar vrijwilligers regelmatig mee worstelen. Vrijwilligers willen hun verhaal kunnen vertellen. Niet alleen om advies te krijgen over het omgaan met de levensvragen van de oudere, maar ook om stil te staan bij wat de confrontatie met levensvragen voor henzelf en het vrijwilligerswerk betekent. Begeleiders van vrijwilligers (zoals contactpersonen of coördinatoren) en geestelijk verzorgers kunnen in de benodigde ondersteuning voorzien.

### **Verdere informatie**

Voor verdere informatie verwijzen we naar de publicaties die ten grondslag liggen aan deze lesbrief. U kunt de publicaties gratis downloaden door op onderstaande titels te klikken:

Vermeulen, S. (2001). *Omgaan met zinvragen*. Cursusboek bij *Een dag die de moeite waard is*. Utrecht: NIZW.

Lier, W. van. (2001). *Een dag die de moeite waard is*. *Ouderen, zinvragen en de rol van vrijwilligers*. Utrecht: NIZW.

De website [www.netwerklevensvragen.nl](http://www.netwerklevensvragen.nl) biedt uitgebreide en actuele informatie over (het omgaan met) levensvragen van ouderen. Ook bevat de website werkvormen, beeldmateriaal en andere materialen voor trainingen van beroepskrachten en vrijwilligers.

## BIJEENKOMST 1 LEVENSVRAGEN

**Duur:**

2,5 uur

**Doel:**

- inzicht in het thema levensvragen, bewustwording van de eigen levensvragen en de wijze waarop vrijwilligers met hun eigen vragen omgaan, om van daar uit beter te kunnen inspelen op de levensvragen van ouderen
- bewustwording van de wijze waarop ouderen betekenis geven aan hun leven, de levensvragen die kunnen leven bij ouderen en de manier waarop zij met deze vragen omgaan
- bewustwording van mogelijke verschillen in de leefwereld van de oudere en de leefwereld van de vrijwilliger.

**Benodigheden:**

- flap-over en stiften
- foto's en afbeeldingen die te maken hebben met het thema levensvragen
- voor iedere deelnemer blocnote en pen
- voor iedere deelnemer een kopie van de tekst 'Zingeving en levensreis' (te vinden in het cursusboek 'Omgaan met zin vragen')
- DVD [Gesprekken over levensvragen](#)
- voor iedere deelnemer een kopie met de [huiswerkopdracht](#) voor de volgende bijeenkomst
- voor iedere deelnemer een kopie van de hoofdstukken 3, 4 en 9 van de brochure 'Een dag die de moeite waard is' ter voorbereiding op de volgende bijeenkomst.

**Vorbereiding:**

- deelnemers: hoofdstuk 1 en 2 van de brochure 'Een dag die de moeite waard is' (optioneel)  
*Een kopie van deze hoofdstukken wordt voorafgaand aan de eerste bijeenkomst aan iedere deelnemer toegestuurd!*
- begeleider: hoofdstuk 1 en 2 van de brochure 'Een dag die de moeite waard is'  
Extra literatuursuggestie:  
Breed, G. e.a. (red.) *Oud geboren om jong te sterven. Ouderenzorg en levensverhaal*. Zoetermeer: Meinema, 1998.

### Welkom (5 minuten)

De begeleider heet de deelnemers welkom. De begeleider geeft een kort overzicht van de opzet van de training:

- steun aan ouderen bij levensvragen vraagt allereerst om het (h)erkennen van levensvragen. In de eerste bijeenkomst leren deelnemers levensvragen te herkennen en te benoemen. Niet alleen de levensvragen van ouderen en de wijze waarop zij hiermee omgaan komen aan bod. Ook (reflectie op) de eigen levensvragen van de vrijwilliger vindt plaats. Immers de actuele levensvragen van vrijwilligers en de wijze waarop zij zelf in het leven staan, zijn van invloed op de manier waarop zij omgaan met levensvragen van ouderen.
- Vrijwilligers kunnen ouderen op verschillende manieren tot steun zijn bij levensvragen. Zij kunnen een luisterend oor bieden, met ouderen diepgaande gesprekken voeren over zingeving en

zinverlies, troost bieden en zoeken naar mogelijkheden om de zinervaring van ouderen te vergroten. Steun bieden begint met goed luisteren en ligt ten grondslag aan de andere vormen van steun. In de tweede bijeenkomst komen luistervaardigheden aan bod.

- Vrijwilligers zijn een grote steun voor ouderen. De wijze waarop en de mate waarin een vrijwilliger steun biedt, is afhankelijk van de individuele mogelijkheden en grenzen. Om het vrijwilligerswerk met voldoening en plezier te kunnen blijven doen, is het belangrijk dat de vrijwilliger zich bewust is van de eigen grenzen en dat hij/zij deze grenzen hanteert in het contact met de oudere. Wanneer de benodigde ondersteuning de individuele grenzen van de vrijwilligers overschrijdt of professionele begeleiding vereist, is doorverwijzen noodzakelijk. De tweede bijeenkomst helpt vrijwilligers zich bewust te worden van de eigen grenzen en leert hen hoe zij deze grenzen in het contact met ouderen kunnen aangeven.

### **Kennismaking (30 minuten)**

Aandacht voor kennismaking bevordert het gevoel van veiligheid in de groep. De begeleider kiest een van beide onderstaande kennismakingsoefeningen, die tevens een eerste aanzet geven tot een gesprek over levensvragen:

Kennismakingsoefening 1: de begeleider legt op een tafel een aantal foto's en afbeeldingen neer die te maken hebben met het thema levensvragen. De deelnemers kiezen een foto/afbeelding die hen aanspreekt. In een plenaire ronde noemt iedere vrijwilliger zijn/haar naam, de reden voor de keuze van de foto en het verband dat zij zien tussen de foto en het thema levensvragen. De begeleider gebruikt de antwoorden als brug naar het eerste onderdeel.

Kennismakingsoefening 2: de begeleider vraagt de deelnemers om vrij in de ruimte te gaan lopen. Op een signaal van de begeleider stoppen ze met lopen. Iedere deelnemer stelt aan de meest nabij staande deelnemer de vraag wat voor hem of haar het vrijwilligerswerk de moeite waard maakt. Vervolgens lopen de deelnemers weer verder. Dit wordt een aantal keren herhaald, totdat de meeste deelnemers elkaar hebben ontmoet. Daarna vraagt de begeleider aan de deelnemers hoe zij het stellen en het beantwoorden van deze vraag hebben ervaren. Ook inventariseert de begeleider een aantal antwoorden. De antwoorden vormen een brug naar het eerste onderdeel.

Aandachtspunt: bewaak de tijd! Mensen kunnen heel uitgebreid antwoord geven op deze vragen. Houd het kort.

### **Onderdeel 1 Levensvragen (50 minuten)**

Doel: inzicht in het thema levensvragen, bewustwording van de eigen levensvragen en de wijze waarop vrijwilligers met hun eigen vragen omgaan

#### *Introductie op het thema levensvragen (5 minuten)*

De begeleider geeft een inleiding op het thema en gaat in op vragen als: Wat zijn levensvragen? Wanneer komen levensvragen in beeld? Zijn levensvragen altijd dezelfde? Hoe gaan mensen om met levensvragen? Waar en hoe vinden zij antwoord op hun levensvragen? Wat zijn inspiratiebronnen die zij daarbij gebruiken?

#### *Oefening: Eigen levensvragen (45 minuten)*

Aan de hand van de levensvragen zoals die door Tim Weijs in de tekst 'Zingeving en levensreis' onder woorden zijn gebracht, staan deelnemers stil bij hun eigen levensvragen.

De begeleider deelt de kopieën uit van de tekst van Tim Weijs. Deelnemers kiezen ieder individueel een tweetal vragen uit die ze als eigen vragen herkennen. Vervolgens praten ze in tweetallen over de vragen die ze hebben gekozen: waarom juist deze vragen?

Aandachtspunt: bewaak en garandeer de veilige sfeer. Laat vrijwilligers zelf bepalen hoe persoonlijk ze het willen maken.

De begeleider inventariseert de vragen die het meest aan de orde zijn gekomen en noteert deze op de flap-over. Hierbij wordt niet ingegaan op de redenen waarom vrijwilligers deze vragen hebben gekozen! Vervolgens vindt er kort een plenair gesprek plaats over de volgende vragen:

- Komt u deze vragen ook tegen in het contact met de oudere?
- Staan voor hen dezelfde vragen centraal?
- Waarom wel/niet, denkt u?

De begeleider geeft hierbij aan dat in het volgende onderdeel dieper wordt ingegaan op de levensvragen van ouderen.

## **Pauze (10 minuten)**

### **Onderdeel 2 Levensvragen van ouderen (45 minuten)**

Doel: bewustwording van de wijze waarop ouderen betekenis geven aan hun leven, de levensvragen die bij hen kunnen leven en de manier waarop zij met deze vragen omgaan.

#### *Introductie en vertoning DVD (15 minuten)*

De begeleider toont de film waarin mevrouw Willems en de heer van Witzenburg openhartig vertellen over hun levensvragen. Bijvoorbeeld over het omgaan met lichamelijke achteruitgang, de wens om nuttig te blijven voor een ander, rouw en het delen van ervaringen met anderen

#### *Nabespreking (30 minuten)*

De begeleider gaat aan de hand van een aantal vragen met de deelnemers in gesprek over levensvragen van ouderen. Vragen die kunnen worden gesteld zijn:

- Herkent u dingen uit de gesprekken die u net heeft gezien, in de levens van ouderen om u heen of uzelf? Wat vooral? Wat juist helemaal niet?
- Wat vond u bijzonder/opvallend aan hoe deze twee mensen de betekenis van hun leven ervaren/zin geven aan hun leven?
- Wat bewondert u in ouderen over hoe ze omgaan met levensvragen en wat vindt u moeilijk?

### **Afsluiting en huiswerkopdracht (10 minuten)**

De begeleider vraagt de deelnemers hoe ze bijeenkomst hebben ervaren. Wat vonden ze goed? Wat minder goed? En wat hebben ze geleerd?

#### *Huiswerkopdracht*

De begeleider geeft aan dat deelnemers als voorbereiding op de volgende bijeenkomst de hoofdstukken 3 en 4 (deze hebben betrekking op het omgaan met levensvragen) en 9 (dit hoofdstuk



gaat over grenzen) van 'Een dag die de moeite waard is' kunnen lezen. Geïnteresseerden ontvangen een kopie van de hoofdstukken.

De begeleider vraagt de deelnemers in de volgende contacten met ouderen aandacht te hebben voor de eventuele aanwezigheid van levensvragen. De tweede bijeenkomst staat stil bij de concrete situaties waarmee de deelnemers te maken krijgen. De begeleider vraagt de deelnemers om voor de volgende bijeenkomst een beschrijving mee te nemen van een bezoek aan een oudere waarin het thema levensvragen (direct danwel indirect) aan de orde kwam. De kopie met vragen die de deelnemers mee naar huis krijgen, kunnen als leidraad voor de beschrijving van het bezoek worden gebruikt.

### **Huiswerkopdracht**

- Lees hoofdstuk 3, 4 en 9 van de brochure 'Een dag die de moeite waard is' (optioneel).
- Beschrijf een bezoek aan de oudere waarin het thema levensvragen (direct of impliciet) aan de orde kwam. Vragen die u kunnen helpen bij het beschrijven van het contact met de oudere:
  - Met welk gevoel ging ik naar de oudere?  
Bijvoorbeeld: vrolijk, ontspannen, met tegenzin, gehaast...
  - Hoe was de sfeer tijdens het contact met de oudere?  
Bijvoorbeeld: gezellig, serieus, vrolijk, verdrietig, saai, energiek...
  - Hoe verliep het gesprek met de oudere?  
Bijvoorbeeld: moeizaam, open en direct, aftastend, ongemakkelijk, prettig en ontspannen...
  - Wat lukte mij goed in het gesprek met de oudere?  
Bijvoorbeeld: luisteren, troosten, doorvragen, geruststellen, ingaan op vragen...
  - Wat vond ik moeilijk in het gesprek met de oudere?  
Bijvoorbeeld: met aandacht naar het verhaal luisteren, troost bieden, geduld bewaren, reageren op vragen en opmerkingen van de oudere, het gesprek afronden...
  - Met welk gevoel ging ik naar huis?  
Bijvoorbeeld: tevreden, moe, verdrietig, gehaast, vrolijk, machteloos...

## BIJEENKOMST 2 OMGAAN MET LEVENSVRAGEN EN GRENZEN VAN VRIJWILLIGERS

**Duur:**

2,5 uur

**Doel:**

- inzicht in de wijze waarop ouderen gesteund kunnen worden bij levensvragen, met name luisteren
- inzicht in de kenmerken van een goed gesprek, bewustwording van de eigen wijze van luisteren, inzicht in de eigen sterke en zwakke kanten m.b.t. luisteren: hoe luister ik zelf?
- bewustwording van het belang van het stellen van grenzen, inzicht in de eigen grenzen en mogelijke manieren om deze grenzen daadwerkelijk te stellen.

**Benodigheden:**

- flap-over
- voor iedere deelnemer een kopie met daarop de zes vragen die de deelnemers gebruikt hebben bij de beschrijving van hun casus
- stiften
- voor iedere deelnemer blocnote en pen

**Vorbereiding:**

- deelnemers: hoofdstuk 3, 4 en 9 van de brochure 'Een dag die de moeite waard is' (optioneel)
- begeleider: hoofdstuk 3, 4 en 9 van de brochure 'Een dag die de moeite waard is'

Extra literatuursuggesties:

Van den Berg, M. *Luisteren naar zieken*. Den Haag: Voorhoeve, 1984

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.

### Welkom (15 minuten)

De begeleider heet de deelnemers welkom. De begeleider vraagt de deelnemers hoe ze de vorige bijeenkomst hebben ervaren. Wat is hen bijgebleven? De begeleider legt het doel van de tweede bijeenkomst uit.

### Onderdeel 3 Omgaan met levensvragen (45 minuten)

Doel: inzicht in de kenmerken van een goed gesprek en de wijze waarop zij ouderen tot steun kunnen zijn door goed te luisteren

*Introductie (5 minuten)*

Vrijwilligers kunnen de levensvragen van een ander niet beantwoorden. Ook zijn zij niet in staat zinverlies op te heffen. Dit betekent niet dat zij geen grote steun voor ouderen kunnen zijn. Integendeel, een luisterend oor, een gezamenlijke activiteit of praktische hulp zijn van grote waarde.

#### *Oefening met luisteren (40 minuten)*

Een belangrijke, misschien wel meest belangrijke manier, om een ander tot steun te zijn is luisteren naar iemands verhaal. Goed luisteren is een kunst en een voorwaarde voor echt contact met iemand. Het vormt een voorwaarde om met levensvragen om te gaan. 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 nemen. Niet meteen met oplossingen komen. Luisteren heeft ook te maken met lichaamstaal. Non-verbaal laten zien dat je luistert, is van groot belang. Goed luisteren kun je leren.

De begeleider vraagt de vrijwilligers terug te denken aan een moment waarop ze het zelf moeilijk hadden en zich gesteund voelden door een goede vriend of vriendin omdat ze hun verhaal kwijt konden.

De begeleider inventariseert vervolgens plenair wat volgens de deelnemers de kenmerken van een goed gesprek zijn. Vragen die hierbij behulpzaam kunnen zijn, zijn:

- Wat maakt iemand tot een 'goede luisteraar'?
- Wat is zijn/haar houding?
- Wat voor een soort vragen worden er gesteld?
- Wat valt nog meer op?

De begeleider noteert de antwoorden op een flap-over.

Aandachtspunt: veel 'luisteraars' hebben de neiging om al snel oplossingen aan te dragen. Het is belangrijk om in deze oefening expliciet aandacht te besteden aan deze valkuil.

### **Pauze (10 minuten)**

#### **Onderdeel 4 Grenzen (70 minuten)**

Doel: bewustwording van het belang van het stellen van grenzen, inzicht in de eigen grenzen en mogelijke manieren om deze grenzen daadwerkelijk te stellen.

#### *Introductie (5 minuten)*

De begeleider geeft een inleiding over de noodzaak van het stellen van grenzen in het gesprek over levensvragen en de moeilijkheden die het stellen van grenzen met zich mee kan brengen. Vragen als afstand en nabijheid, contact maken en het afronden van een gesprek komen aan de orde.

#### *Oefening: bewustwording en formulering van eigen grenzen (35 minuten)*

De deelnemers hebben als huiswerkopdracht een bezoek aan een oudere beschreven waarin het thema levensvragen direct of indirect aan de orde kwam. Bij de beschrijving van (het verloop van) dit bezoek hebben ze de volgende vragen als richtlijn gebruikt:

1. Met welk gevoel ging ik naar de oudere?  
Bijvoorbeeld: vrolijk, ontspannen, met tegenzin, gehaast...
2. Hoe was de sfeer tijdens het contact met de oudere?  
Bijvoorbeeld: gezellig, serieus, vrolijk, verdrietig, saai, energiek...
3. Hoe verliep het gesprek met de oudere?  
Bijvoorbeeld: moeizaam, open en direct, aftastend, ongemakkelijk, prettig en ontspannen...
4. Wat lukte mij goed in het gesprek met de oudere?

- Bijvoorbeeld: luisteren, troosten, doorvragen, geruststellen, ingaan op vragen...
5. Wat vond ik moeilijk in het gesprek met de oudere?  
Bijvoorbeeld: met aandacht naar het verhaal luisteren, troost bieden, geduld bewaren, reageren op vragen en opmerkingen van de oudere, het gesprek afronden...
  6. Met welk gevoel ging ik naar huis?  
Bijvoorbeeld: tevreden, moe, verdrietig, gehaast, vrolijk, machteloos...

De vrijwilligers gaan uiteen in tweetallen en bespreken hun bezoek aan de oudere. Hierna vindt plenair een bespreking van de belangrijkste bevindingen plaats, waarbij de aandacht met name uitgaat naar de moeilijkheden en grenzen die de vrijwilliger in het contact met de oudere ervaart. De begeleider noteert de belangrijkste antwoorden op de flap-over.

*Oefening: daadwerkelijk aangeven van grenzen (30 minuten)*

Deelnemers helpen elkaar grenzen te stellen. Een of twee voorbeelden van deelnemers vormen het uitgangspunt. De deelnemers vragen aan de betreffende deelnemer(s) om meer achtergrond en nadere uitleg. Op basis van de informatie geven deelnemers concrete suggesties om in het contact met de oudere de ervaren grenzen ook daadwerkelijk te stellen.

De begeleider benadrukt dat vrijwilligers niet moeten schromen steun bij anderen te zoeken wanneer zij niet goed weten hoe zij met een situatie om moeten gaan. Iemand bij wie ze (in vertrouwen) hun verhaal kunnen vertellen en bij wie ze met vragen terecht kunnen. De begeleider geeft aan bij wie de vrijwilligers terecht kunnen voor advies en ondersteuning (geestelijk verzorger, vrijwilligerscoördinator, contactpersoon op de afdeling).

### **Afsluiting (10 minuten)**

De begeleider vraagt aan de vrijwilligers hoe ze de training hebben ervaren en wat ze hebben geleerd. Vrijwilligers ontvangen een kopie met daarop de belangrijkste aandachtspunten bij het omgaan met levensvragen.

De begeleider sluit tenslotte de bijeenkomst af met een gedicht (voor suggesties zie '[Omgaan met zinvragen](#)').

*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 zielenpijn*

*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)

## 1 Bijlagen

### Voorbeeld van een uitnodiging

#### **Uitnodiging**

Voor vrijwilligers die hulp bieden en zorg verlenen aan ouderen

#### **Training**

Omgaan met levensvragen

*'Wat dacht u ervan: zullen we samen een stukje gaan wandelen? Hebt u daar zin in?'*  
*'Ach, voor mij hoeft het niet...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 zin. Het is niet altijd 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 moeilijk. Ik wil diegene graag steunen maar weet niet hoe.'*

Herkent u dit? En wilt u graag weten hoe u kunt omgaan met dit soort situaties?

.....(naam organisatie) organiseert een korte training voor vrijwilligers die in hun werk intensief contact hebben met ouderen. De training bestaande uit twee bijeenkomsten gaat in op vragen als: Hoe kunt u levensvragen opmerken? En hoe kunt u daarmee omgaan? Welke levensvragen stelt u zichzelf wel eens? Moet u ingaan op alle vragen, of mag u een grens trekken? Tijdens de bijeenkomsten krijgt u de gelegenheid ervaringen uit te wisselen met andere vrijwilligers.

De eerste bijeenkomst vindt plaats op ..... (datum invullen) van ... uur (tijd invullen) tot .... uur in .....(plaats, gebouw, kamer invullen).

Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

#### **Invulstrookje**

Naam \_\_\_\_\_  
Adres \_\_\_\_\_  
Telefoonnummer \_\_\_\_\_

zal aanwezig zijn bij de training *Omgaan met levensvragen*.

s.v.p. inleveren vóór .....  
bij.....

## **Aandachtspunten bij het omgaan met levensvragen**

### *Luisteren*

- Maak hoofd en hart leeg om naar het verhaal van de oudere te luisteren. Als uw hoofd vol zit met eigen besommeringen en gedachten, is het lastig om het verhaal van de ander te horen
- Luister zonder oordeel en toon respect voor de mening en gevoelens van de oudere.
- Verplaats uzelf in de ander en bekijk de wereld door de ogen van de oudere.
- Luister actief. Geef de oudere de tijd om zijn of haar verhaal te vertellen, toon betrokkenheid en stel vragen wanneer iets niet duidelijk is.
- Wees u bewust van uw lichaamstaal. Gezichtsuitdrukkingen, stemgebruik en lichaamshoudingen laten zien of u daadwerkelijk met aandacht bij het verhaal van de ander bent.
- Zoek niet (meteen) naar een oplossing. Het gaat om verdieping van het contact. Met aandacht bij de ander zijn is (al) een grote steun.

### *Grenzen*

- Leer uw eigen grenzen kennen. Om vrijwilligerswerk met voldoening en plezier te kunnen blijven doen, is het belangrijk dat u weet waar uw eigen grenzen liggen. Vragen die kunnen helpen bij het ontdekken van uw eigen grenzen zijn: hoeveel wil ik investeren in de relatie met de oudere? Wat wil ik wel en wat wil ik niet voor de oudere doen? Ook krijgt u meer inzicht in uw grenzen als u bedenkt op welke momenten u in het contact met de oudere geïrriteerd of vermoeid raakt of het gevoel heeft dat u niet de benodigde steun kunt bieden.
- Ga met de oudere in gesprek over uw grenzen. Praten over de wederzijdse verwachtingen en grenzen in het contact schept duidelijkheid. Het voorkomt irritatie en teleurstelling.
- Bewaak uw grenzen. Vraag uzelf bij verdriet, problemen en twijfels van de oudere steeds weer af wat u hiermee zult doen: wat kunt en wilt u voor de oudere betekenen, zonder dat het ten koste van uzelf gaat? Wanneer schakelt u de hulp van anderen in? Door uw eigen grenzen te bewaken blijft u plezier houden in het vrijwilligerswerk en voorkomt u lastige situaties.
- Onderneem actie wanneer uw grenzen worden overschreden. Verlies van plezier in het vrijwilligerswerk, blijven malen over de situatie van de oudere en met tegenzin de oudere bezoeken zijn voorbeelden van signalen die aangeven dat u uw grenzen overschrijdt. Bij dergelijke signalen is het belangrijk om aan de bel te trekken. Deel uw verhaal en gevoelens met een ander (waarbij u de privacy van de oudere niet in gevaar brengt) en zoek samen met de coördinator of begeleider naar een oplossing.