

STILSTAAN BIJ LEVENSVRAGEN VAN OUDEREN

Verslag van workshop door
Nancy Van Ranst
op studiedag Active Ageing - Gent
12/09/2014

door Veerle Van Coile

Het ontstaan van levensvragen

- ❑ Als het leven stremt
 - ❑ Als het vloeiend verloop van het leven onderbroken wordt
 - ❑ Bij verveling: vragen rond de zin van het leven
 - ❑ Bij groot geluk
- Bij grote levensgebeurtenissen, events die niet vergeten worden:
- positief
 - negatief

Kenmerken van levensvragen

- ❑ Zijn persoonlijk gekleurd
- ❑ Hebben betrekking op kleine of grote periodes
- ❑ Zijn voorbijgaand of blijvend
- ❑ Zijn uitgesproken (expliciet) of
- ❑ Zijn eerder verdoken (impliciet) (bv. via verzuchtingen)
- ❑ Gaan over de zin van het leven en de dood, over goed en kwaad, over inspiratie en betekenis

Waarop kunnen levensvragen betrekking hebben

- ❑ Op levensdomeinen rond welbevinden / levenskwaliteit
 - Gezondheid
 - Wonen
 - Huwelijk, gezin, familie
 - Beroep en/of vrije tijd
 - Deelname aan maatschappij / sociale rollen
- ❑ Op het existentiële domein
 - Het IK, het ZELF, de eigen identiteit
 - De TIJD
 - Het BESTAAN op zich

Existentiële levensvragen

- ▣ Het IK, het ZELF, de eigen identiteit:
 - Wie ben ik, ben ik geweest...
 - Persoonlijke levensverhalen
- ▣ De TIJD:
 - Wat deed ik met mijn tijd, wat heb ik al meegemaakt
 - Heb ik tijd verspeeld
 - Maak ik voldoende tijd voor wat "echt" telt
- ▣ Het BESTAAN op zich:
 - Wat was de zin van mijn leven / wat is de zin nu nog
 - Heeft het leven überhaupt wel zin
 - Is er een transcendente werkelijkheid waarmee je verbondenheid voelt

Waarom met ouderen in gesprek gaan over levensvragen

- ▣ Levensvragen maken deel uit van iemands levensbeschouwelijk functioneren, van de spiritualiteit (geloof- of levensovertuiging)
 - ook al heb je geen "geloof", toch heb je een "visie" op het leven, op wat daarin van waarde is
- ▣ Bij ingrijpende levenservaringen
- ▣ Piekeren over levensvragen schemert door in het lichamelijk, sociaal en psychisch functioneren
- ▣ Een gesprek - luisteren, geeft het gevoel dat men "er toe doet"
 - aandacht voor levensvragen kan helpen om wat iemand meemaakt te dragen, helpt de moed te vinden om door te gaan
- ▣ Het heeft invloed op het welbevinden
- ▣ Men voelt zich gezien en gehoord omdat er aandacht is voor hun verhaal

Hoe levensvragen herkennen in alledaagse zorgsituaties

- ▣ Bron van informatie op:
 - "Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen"
 - www.netwerklevensvragen.nl
- ▣ Brochure:
 - "Met ouderen in gesprek over levensvragen"
 - tien lesbrieven over levensvragen en zingeving voor zorgverleners in de ouderenzorg**

door Mulder & Scheeres-Feitsma

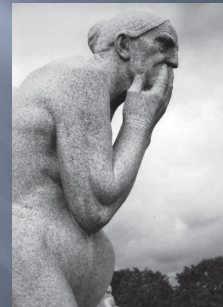
Lesbrieven over levensvragen en zingeving voor zorgverleners in de ouderenzorg

- Met ouderen in gesprek gaan over levensvragen:
- ▣ De Lesbrieven willen zorgverleners helpen bij "het stilstaan" rond bepaalde thema's zonder antwoorden te geven - er zijn immers geen "juiste" antwoorden
 - ▣ Opbouw van de lesbrieven is als een mentale conditietraining

Structuur van een lesbrief

- ▣ Foto rond het thema
- ▣ Warming-up:
 - Korte, verkennende opdracht om het thema in te leiden
 - Er wordt een verbinding gemaakt tussen de alledaagse praktijk van de zorgverleners en hun eigen levenservaring
- ▣ Conditietraining:
 - Er wordt een column voorgelezen / rondgedeeld over het thema in een alledaagse situatie
- ▣ Krachttraining:
 - Samen doordenken van het thema aan de hand van vragen
 - Wat roept de tekst op
 - Is de situatie herkenbaar
- ▣ Cooling down:
 - Afsluitende oefening of gedicht

Lesbrief "Zinverlies"



Kerstkransje

▣ Begrijpende af ik de poëzie
 ▣ verzorgd met een groep verzorgenden
 ▣ om de taal. Dit kan
 ▣ hebben we het over het onderwerpen
 ▣ van mensen met verstandelijke
 ▣ De verzorgenden hebben
 ▣ een casus meegenomen over
 ▣ mevrouw Halsetta die veel kwijt is
 ▣ gemaakt de laatste tijd. De verzorgenden
 ▣ kunnen hem maar moeilijk
 ▣ ontkennen bij het leven daarmee.
 ▣ We zetten op een rijtje wat mevrouw
 ▣ Halsetta allemaal kwijt is gemaakt
 ▣ en wat dat voor hem betekent. Zijn
 ▣ vrouw is een paar jaar geleden
 ▣ overleden. Twee jaar later heeft hij
 ▣ haar verongelukkig. Met haar overlijden
 ▣ is hij veel verloren: haar aanwezigheid,
 ▣ de gezelligheid, hun goede
 ▣ leven, zijn zoog voor haar.
 ▣ Hij krijgt nu haar dood tot hem
 ▣ aan. CV's, loort is hij ontmoet
 ▣ geworden. Nu vertoert hij zijn
 ▣ lichaam niet meer. Wat kan er nog
 ▣ allemaal gebeuren?
 ▣ Zijn verlatenheid over het verzorgingshuis
 ▣ bekende voor hem het
 ▣ verlies van zijn vertrouwde omgeving,
 ▣ een deep verdriet, het achterlaten
 ▣ van het huis waar hij
 ▣ dertig jaar lang woonde, met zijn
 ▣ vrouw en het achterlaten van zijn
 ▣ dienaar.
 ▣ Hier in huis is hij vrij, hij valt
 ▣ de verzorgenden niet graag lastig
 ▣ met vragen. Daardoor heeft hij
 ▣ toch ook begrip, het gevoel dat
 ▣ men niet naar hem omkijkt.
 ▣ Hij heeft zijn niets meer te willen. Een
 ▣ foto heeft niet meer voor hem.
 ▣ Gesprekken gaan altijd over zijn
 ▣ eenzijdige gevoelens. Individuele
 ▣ begeleiding of activiteiten ziet hij
 ▣ niet zitten.
 ▣ Als we het allemaal zo op een rijtje
 ▣ zetten, raken we toch wel onder de
 ▣ indruk van de vele verliezen die
 ▣ mevrouw Halsetta is meegenomen.
 ▣ Hoort gehal en ontstaat er begrip
 ▣ voor zijn gevoel van zinloosheid.
 ▣ Daar gaat de deur open. Mevrouw
 ▣ Halsetta verschijnt met zijn rolstoel
 ▣ in de deuropening. Hij kijkt
 ▣ wat ondergrond rond en zegt: "Mag
 ▣ ik hier wat eten voor Kerstmis
 ▣ spelen?". Op zijn rolstoel ligt een
 ▣ zijk beekkransje. De verzorgenden
 ▣ verworpen hem hartelijk.
 ▣ "Maar natuurlijk, mevrouw Halsetta".
 ▣ Hij knipt naar de tafel en
 ▣ opent de zak. Lachend en kletsend
 ▣ stelt hij de kransje rond en geeft
 ▣ duidelijk van zijn rol. Als de zak
 ▣ leeg is, vertelt we hem dat we
 ▣ midden in een schilling zitten en of
 ▣ het goed is dat hij nu even verder
 ▣ gaat. Dat is prima, zegt hij en bij
 ▣ vertrekt weer.
 ▣ Een beetje verbaasd kijken we elkaar
 ▣ aan. Is dit mevrouw Halsetta?
 ▣ Ze kennen we hem helemaal niet.
 ▣ Of toch wel? De verhalen komen
 ▣ dus over hoe hij begrip, de
 ▣ verzorgenden wat lekkers aanbiedt.
 ▣ Over hoe hij lacht in het ziekenhuis
 ▣ een medepatiënt toediekt
 ▣ midden in de nacht.

