

Terugblik Symposium Levensvragen: hoe ga je daar mee om?



25 februari 2020, Parkhuys Almere

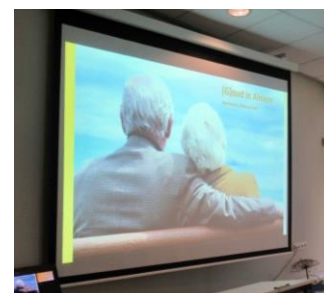
Er was veel interesse voor dit Symposium, helaas hebben we daardoor mensen moeten teleurstellen die erbij hadden willen zijn. Het streven is om in het najaar nog een Symposium te organiseren, zodat meer mensen bij elkaar kunnen komen rond dit thema.

Deze avond waren er 3 lezingen en er was ruimte om met elkaar in gesprek te gaan rond een paar thema's tijdens de tafelgesprekken.

- **Lezing van Loek Storken (Gemeente Almere): (G)oud in Almere**

Zie aparte bijlage op de website.

Lezing over pilot project in Almere (Haven) met als doel dat ouderen in Almere waardig ouder kunnen worden.



- **Lezing van Arie Kooijman: Het Diamant model**



“Arie Kooijman heeft een eigen praktijk en is ook werkzaam als geestelijk verzorger in de eerste lijn. Hij sprak over het Diamantmodel van Carlo Leget. Ieder mens heeft zijn of haar eigen spiritualiteit. Naast aandacht voor het psychosociale en het fysieke is aandacht voor het spirituele onmisbaar. De lezing ging vooral over de palliatieve zorg, maar het model is breed toepasbaar, voor iedereen die met zingeving en spiritualiteit bezig is.

Ook voor de professionals in de zorg is het Diamantmodel bruikbaar als reflectie instrument. Hoe zit het met mijn innerlijke ruimte, kan ik loslaten, wat hoop ik voor de ander? Na de lezing bespraken we met elkaar een casus. Interessante observaties waren: je doet het altijd samen, er is groei mogelijk ook in de laatste fase, en laten we de partner niet vergeten. Een prachtige avond, die leerzaam en inspirerend was. (Arie Kooijman)”



- **Lezing van Charlotte Molenaar: Meditatieve lezing**



Charlotte Molenaar is werkzaam in het Flevoziekenhuis en heeft een eigen praktijk als geestelijk verzorger in de thuissituatie.

Haar meditatieve lezing bracht een besef van het hier en nu en hoe belangrijk het is om zo nu en dan eens stil te staan bij jezelf. En ook stil te staan bij je eigen levensvragen. Met het delen van een eigen levensvraag werd zichtbaar hoe kwetsbaar het kan zijn dit te delen met anderen. Ze sloot af met een verhaal van Joep die ze had begeleid.

Joep die worstelend met wat het leven voor hem in petto had, een eigen kloppend antwoord zocht op zijn leven.



De avond werd afgesloten met tafelgesprekken rond verschillende thema's, begeleid door een aantal geestelijk verzorgers van Centrum voor Levensvragen Almere.

Hieronder een korte impressie van wat er per thema besproken is.

- **Thematafel Verstoorde relaties**

Bij deze thematafel is vooral gesproken over verstoring van relaties door ziekte en naderend levenseinde. Als mensen bevinden we ons in allerlei relaties. Relaties verlopen vaak via vaste patronen en ze zijn meer of minder in evenwicht. Wanneer mensen ziek worden of te horen krijgen dat hun levenseinde nabij is, werkt dit door in de relaties. Denk bijvoorbeeld aan een partner die vooral mantelzorgverder wordt of aan kinderen die ineens samen keuzes moeten maken voor een dementerende ouder. Andersom kan het ook gebeuren dat mensen ziek worden van verstoorde relaties. Bijvoorbeeld mensen die zich verlaten voelen door een partner, of een ouder bij wie de kinderen aan de ouderlijke macht zijn onttrokken. Verstoring van een relatie gaat vaak gepaard met verdriet en pijn, zowel voor wie ziek zijn en/of sterven gaan, als voor hun partners, kinderen én zorgverleners.



In het gesprek kwam o.a. naar voren dat de laatste levensfase zowel een risico als een kans met zich mee brengt. Soms worden latent aanwezige breuken in de laatste fase zichtbaar. Soms is het naderend levenseinde aanleiding voor het herstel van verstoorde relaties. Belangrijk is om steeds goed te kijken naar wat er speelt binnen de relaties en om mensen te helpen (opnieuw) verbinding te leggen met elkaar. Beter kijken hoe je naast een ander kunt gaan staan (in diens pijn, moeite, zoeken), dan focussen op overtuigen. Beter ook om naar de pijn en de moeite toe te bewegen, dan er van af. Tot slot werd geconcludeerd dat gedeelde liefde voor een zieke of stervende soms onverwacht zichtbaar kan worden, en dat zoeken naar die gedeelde liefde een kans biedt om mensen te helpen hun relaties te herstellen.

Dirk-Jan Lagerweij en Marjan Kip

- **Thematafel Eenzaamheid**

Eenzaamheid als negatief en positief begrip.

De discussie begon met een korte bespreking van de verschillende vormen van eenzaamheid. Eenzaamheid werd min of meer ervaren als negatief. In de verschillende vormen werd eenzaamheid gezien als een probleem dat opgelost moet worden. Die indruk leverde een verdere bespreking op over die kijk op eenzaamheid.



Waarom wordt eenzaamheid negatief ervaren? De ervaring van eenzaamheid kan dubbel zijn. Soms, in het geval van ziekte, bijv. kan men de eenzaamheid opzoeken. Verder werd naar voren gebracht dat men de eenzaamheid kan opzoeken om redenen van herstel, reflectie, inkeer. Er werd ook gesproken over het feit dat de Nederlandse taal maar één gangbaar woord heeft voor eenzaamheid, voor zowel de negatieve als positieve kanten. Engels heeft twee woorden hiervoor: loneliness (grotendeels negatief) en solitude (meer positief). Geestelijken zoeken vaak de solitude (het alléén-zijn) op om dichterbij God, de natuur, of zichzelf te komen. Wij eindigden de discussie met een bespreking van hoe moeilijk het is om sommige mensen uit hun eenzaamheid te helpen.

Charlotte Molenaar en Henry Jansen



o **Thematafel Rouw**

De deelnemers werd eerst gevraagd op een post-it 5 items op te schrijven wat voor hen belangrijk is, waar ze hun bed voor uitkomen, wat hen inspireert, zin geeft aan het bestaan.

In de 2e ronde beeldden de deelnemers zich in dat ze 80/85 jaar oud waren en werd gevraagd welke steekwoorden die ze hadden opgeschreven, niet meer van toepassing zou zijn vanwege lichamelijke en/of geestelijke beperkingen.

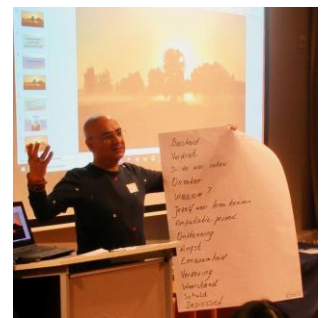
In de 3e ronde was het de bedoeling dat Betty en/of ik hun post-it vrij abrupt van de tafel haalden wat te vergelijken is met hoe ingrijpend en abrupt aan zaken die zin geven aan ons bestaan, een einde kan komen. Vanwege de beperkte fysieke ruimte konden we dat niet doen, maar vroegen we wat het voor de deelnemers betekende als we dat wel zouden hebben gedaan.



Tot slot werd aan de deelnemers gevraagd welk gevoel ze daarbij hadden en daar is een inventarisatie van gedaan.

Het varieerde van boosheid, verdriet, in de war raken, onzeker, waarom?, jezelf weer leren kennen, amputatiegevoel, ontkenning, angst, eenzaamheid, verdoving, weerstand, schuld tot depressief.

Tot slot werd aangegeven dat iedereen wel een beetje geestelijk verzorger is (althans: een goed luisterend oor kan bieden), maar wanneer de grenzen van eigen kunnen worden bereikt, een beroep kan worden gedaan op het Centrum voor Levensvragen.



Bettie Word en Rawie Sewnath.

o **Thematafel Centrum voor Levensvragen**

Aan de dialoog tijdens de thematafel-ronde deden ongeveer twintig bezoekers mee. Drie gaven aan zorgverlener te zijn, maar later bleek dat begrip te nauw opgevat als professionele fysieke-zorgverleners en waren er stuk meer zorgverleners voor de andere drie dimensies: psychisch, sociaal en spiritueel.

Eerst vertelde de CvL coördinator over de doelgroepen (50+ers en palliatieven) en de diensten die het centrum hen gratis kon leveren (consulten en training) en daarna hoe het proces loopt van aanvraag tot dienst.

Daarna ontstond dialoog n. a. v. de vraag waaraan behoefte was. Uit de groep kwam o. a. naar voren: doelgroep verbreden, meer aandacht voor mantelzorgers, meer educatie voor zorgverleners (zoals lezing diamantmodel), een fysieke locatie helpt (meerdere tips) en organiseer en begeleid interviews over dilemma's rond levensvragen.



Frans Vrijmoed, coördinator CvL

